

3·15 消费者权益日 你需要知道这些

在日常消费中,你是否也买到过劣质产品?是否遭遇过侵权、蒙受过欺骗?是否遇到过“潜规则”和“行业黑幕”?当你的权益受到侵害,该怎样对不良商家说“不”?

2023年,中国消费者协会确定消费维权年主题为“提振消费信心”。据了解,“提振消费信心”具有以下三个方面的含义:

一、立足主责主业,推动消费者权益保护协同共治,打造更加安全放心的消费环境。

二、坚持需求导向,顺应消费需求多元化趋势,推动消费供给提质升级,推动高质量发展。

三、坚持问题导向,找准主攻方向,解决“急难愁盼”,推动消费提质升级。

3·15 维权小知识之几个“时间”

“7日”:产品自售出之日起7日内发生性能故障,消费者可以选择退货、换货或修理;

“15日”:产品自售出之日起15日内发生性能故障,消费者可以选择换货或修理;

“三包有效期”:“三包”有效期为自开具发票之日起计算。在“三包”有效期内修理两次,仍不能正常使用的商品,消费者可凭修理记录和证明调换商品。

常见的霸王条款有哪些?

快递篇:“先签后验收”;“因节假日造成的延误,承运人不承担责任”;“超过30天不提货者,本公司有权自行处理”;“易腐烂物品在途中损坏、腐烂,本公司概不赔偿”等。

餐饮篇:“本店谢绝自带酒水”;“禁止携带外来食品进入”;“包间设置最低消费”;“消毒餐具需消费”等。

购物篇:“存包丢失概不负责”;“本次活动的最终解释权归商家所有”;“买一送一,特价商品不包退换”;“售出商品,概不退还”;“打折商品不退不换”等。

线下实体店消费者如何维权?

1.与商家沟通:如果消费者买了有问题商品,可以先与商家协商解决。

2.拨打12315投诉电话:如果消费者与商家沟通以后,问题得不到解决,就可以拨打12315投诉电话。

3.登录315投诉官方网站反映情况。

4.向有关部门反映情况:消费者可以向当地的工商部门或质检部门反映自己遇到的难题。

5.通过拨打315热线电话的方式来维护权益。

线上店铺消费者如何维权?

1.网站投诉:各个大型购物网站有自己的客户服务部门,处理各种交易纠纷。消费者可向网站提供购买的商品的照片、聊天记录、交易记录等相关信息,进行投诉或举报。

2.网上报案:一旦遇到网购诈骗,应及时向公安部门报案,为避免更多消费者上当受骗,已受骗的消费者要及时向公安部门报案,请求公安部门去查封网站和骗子的手机号码及银行账号。消费者可向各地公安局网监处报案,也可电话报警。

3.消协投诉:与普通商品一样,网上购物的商品发生消费纠纷,也可向省、市消协投诉。维权热线12315。

应对甲流 告诉你怎么防

近期,“甲流”高发,不少朋友身边都出现感染者。面对传染性高的甲型流感病毒,我们应该怎么防?

千万不要乱摘口罩

甲型流感,简称“甲流”,是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。本病主要通过飞沫经呼吸道传播。

患者以及隐性感染者为主要传染源,患者自发病后5天内均可从鼻涕、口涎、痰液等分泌物排出病毒,传染期约1周,病初2~3天传染性最强。

甲流和新冠如何区分?

从临床表现来说,甲流和新冠病毒感染有很多类似的地方。

但甲流一般来说病程相对较短,大多数病人3~5天就会缓解,而很多新冠病毒感染的患者症状持续的时间更长。

而且,新冠病毒感染有可能会出现嗅觉、味觉减退等症状,这些症状在甲流是比较罕见的,一般不会出现。

不过,对大多数人来说,其实没必要特意对这两种疾病进行区分。

因为新冠和甲流的应对方法在整体上差不多,即出现症状后好好休息、适量多喝水,对症用药缓解不适。

感染“甲流”后如何治疗?

流感大多属于自限性疾病。对于大多数轻症感染者来说,通过自行隔离观察,多休息、多喝水,注意饮食营养均衡,对症使用退热、缓解呼吸道症状的药物,很多人的症状在3~5天就可以自行缓解,并不一定要服用抗病毒药物。

高危人群感染后,比如5岁以下的儿童、65岁以上的老年人,伴有基础疾病或者免疫抑

制人群,另外还有中晚期妊娠的孕妇等,应尽快就医,在医生的指导下使用抗病毒药物。

此外,如果病程超过5天,或者出现气促、呼吸困难、胸闷、胸痛、心慌、极度乏力;反应迟钝、嗜睡、躁动、惊厥;严重呕吐、腹泻、脱水;持续高热不退等表现,需要警惕重症病例及并发症,需及时就医。

如何远离流感病毒

1.勤洗手

正确的洗手方式使用流动水和洗手液/香皂洗手;擦手时使用一次性纸巾或者一次性小毛巾,避免使用公共毛巾;在公共场所洗手时,可使用纸巾垫着关闭水龙头,避免洗净的手因接触水龙头而造成二次污染。

2.不扎堆

日常做好防护,减少去人多密集的地方。家里有人感冒,患者应佩戴口罩。

确诊感染流感病毒应及时治疗或隔离,以免传染给他人。在咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手帕捂住口鼻。

3.强体质

多喝水,保持良好规律的作息,以增强身体抵抗力。

随着天气变化,做好保暖,及时增减衣服。适当进行户外运动、保持室内空气流通、定期消毒等均有助于降低患流感的风险。

4.打疫苗

预防流感最有效的手段就是注射流感疫苗,尤其是重点人群(老人、孩子、免疫力低下的人群等),一般在每年的9~11月份,每年接种一次即可。

感染过甲流之后,在短时间内体内会有保护性的抗体,无须过度焦虑。

全国爱肝日 | 要护肝 还得这么做

3月18日,是一年一度的“全国爱肝日”。人体的新陈代谢、消化、免疫、解毒、凝血都离不开肝脏,肝脏一旦“罢工”,后果非常严重,所以保护肝脏非常重要。

对肝脏有益的食物有哪些

1. 咖啡、茶

咖啡对肝脏的保护在于它能赶走肝脏内沉积的有害物质,富含的抗氧化剂绿原酸还能抗炎、抗氧化,降低肝脏生病的风险;黑茶和绿茶也富含抗氧化剂,可以改善肝内酶和脂肪的水平,每日饮茶可降低患上肝癌的风险。

2. 水果

比如蓝莓、葡萄、香蕉。蓝莓含花青素,也是一种抗氧化剂,能保护肝脏免于受伤;紫色和红色的葡萄及葡萄汁,均含白藜芦醇,可以减轻炎症、增强抗氧化能力,防止肝脏损伤;香蕉属于高营养、低热量的食品,富含蛋白质、钾及各种维生素,具有修复受损的肝细胞、促进代谢、调节免疫力等功效。

3. 西红柿、绿色蔬菜

西红柿低糖、低热量且富含维生素C,可以防止毒素对肝细胞的损害;空心菜、包菜、芥

菜等绿色蔬菜,可以增强肝脏的解毒功能、保护肝脏,还能改善肝酶的水平。

4. 坚果、干果及其他

坚果富含脂肪和营养素,还有抗氧化剂维生素E,可以改善肝酶水平;百合含秋水仙碱,具有抗肝纤维化和肝硬化的作用;大枣含有丰富的蛋白质、脂肪、糖分、胡萝卜素B族维生素、维生素C、维生素P及磷、钙、铁等,对急性慢性肝炎、肝硬化都有好处。

另外,每天食用6.5ml橄榄油有助于改善肝酶和脂肪水平。

当然,以上食物的营养成分对肝脏有好处,但不能说只吃这些东西。我们可以在营养均衡的基础上适当添加“护肝”食物。

要护肝,还得这么做

1. 戒酒、戒烟
2. 不要熬夜
3. 别乱吃药
4. 清淡饮食
5. 多运动
6. 保持心情愉悦
7. 打疫苗

健康小贴士

黄南报社2022年度新闻记者证 通过核验人员名单公示

按照青海省新闻出版局《关于开展2022年度新闻记者证核验工作的通知》(青新出发[2023]10号)要求,黄南报社对现有持证人员的资格条件是否出现违法行为,登记信息是否变更等事项进行了认真的核查,16人通过年度核验。具体名单公示如下:

郭广智、韩丽、多杰才旦、郝青宁、才让拉毛、才让三智、措茂、张海麟、马文莉、才

仁措、马芝芬、拉毛加、银草怀姆、才让本、仁青东周、关却才让。

青海省新闻出版局举报电话:0971-8482983

黄南报社监督电话:0973-8728861

黄南报社

2023年3月17日

遗失声明

▲尖扎县康杨镇宗子拉村一社34号马文彪的青(2019)尖扎县不动产第0002105号不动产证声明遗失。
▲尖扎县黄河休闲农业果蔬种植专业合作社核准号为J8552000061402号开户许可证(副本,编号:8510-00115038,账号:63001677137050203346)声明遗失。
▲同仁优鲜水果蔬菜超市统一社会信用代码为92632321MA75TQQ33H号营业执照(副本)声明遗失。
▲施建华的B63001766000011号新闻记者证声明遗失。
▲同仁腾达通讯6323210005452号公章、632300002285号公章声明遗失。
▲同仁县加吾乡俄毛村沙科村拉毛友4人户口簿声明遗失。
▲同仁县城餐厅统一社会信用代码为92632321MAB-JE1TF07号营业执照(正本)声明遗失。
▲尖扎县马唐镇中宝路林业巷18号交巴才让的青(2020)尖扎县不动产第0000728号不动产证声明遗失。
▲同仁县隆务镇人民政府核准号为Z8550000105201号开户许可证(副本,编号8510-00053046,账号:605001040014471)声明遗失。
▲河南县宁木特乡苏青牧委会瓦昂的河草原承包经营权(2012)第5286号草原承包经营权证(承包合同编号:63232420020084)声明遗失。

▲黎忠红的630102197104061228号身份证声明遗失。
▲同仁运港海鲜小排档店统一社会信用代码为92632321MA75U4674R号营业执照(副本)声明遗失。
▲泽库县宁秀镇政府126号丹增昂秀的V630042210号出生医学证明声明遗失。
▲同仁维哇新鲜蔬菜水果店统一社会信用代码为92632321MA75RULR8Y号营业执照(正本)声明遗失。
▲索南东知的青D-41003号机动车登记证声明遗失。
▲尖扎县能科乡子哈贡村本巴加的青(2018)尖扎县不动产第0001105号不动产证声明遗失。
▲尖扎县能科乡子哈贡村多杰的青(2019)尖扎县不动产第0000377号不动产证声明遗失。
▲尖扎县尖扎滩乡羊智村2社索南桑格的U630022418号出生医学证明声明遗失。
▲泽库县宁秀乡智格日村金刚环保砖销售专业合作社6323230003680号公章、6323230003681号财务专用章声明遗失。坚持努力。
▲同仁县双朋西乡双朋西村100号冷本才让4人户口簿声明遗失。
▲尖扎县伊兰雅食品有限公司6323220003271、6323220002746、6323220002505号单位专用章声明遗失。
▲尖扎县伊兰雅食品有限公司6323220002745、6323220002506、6323220003272号财务专用章声明遗失。

