

## “倒春寒”来了！“爱山东”提醒“春需捂”！

惊蛰棉衣裹得紧，春分节气雪纷纷。上周我省最高温度已超过 20℃，但冷空气不甘心就此退出舞台，“隔天如换季”的天气大戏即将上演。3月16日起，我省大部分地区迎来雨水天气，各地气温直线下降。羽绒服先别急着收好，可能还要穿回来“续命”。在此，“爱山东”提醒你，“春需捂”！

第一，天冷及时增衣，天暖时也应适当“春捂”，以避免外感风寒；

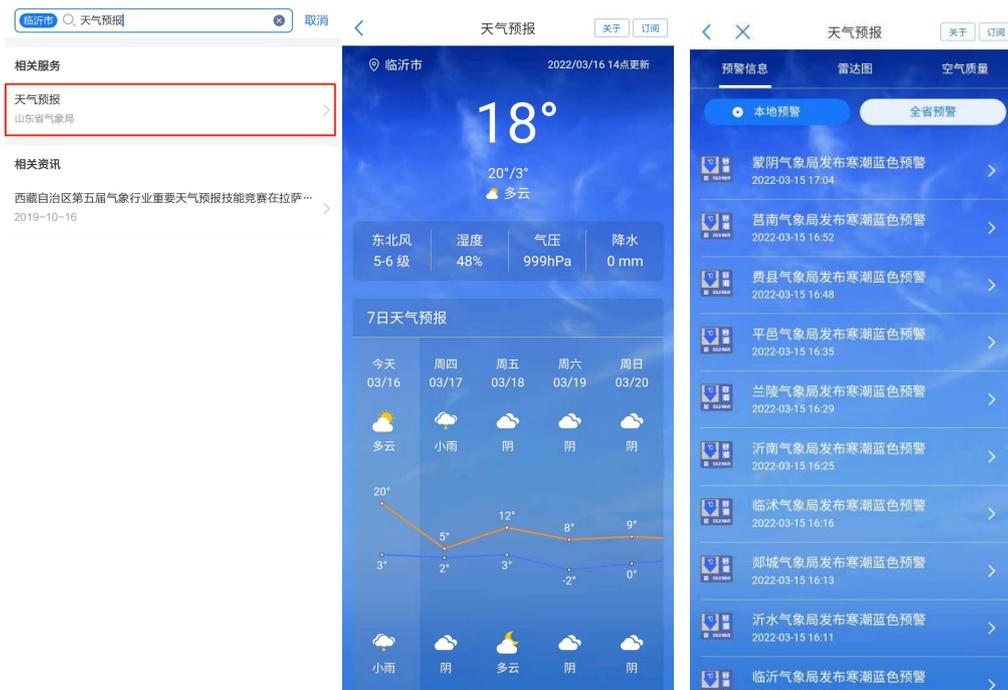
第二，注意加强体育锻炼，提高身体素质；

第三，饮食上要减肥腻，少吃荤，多吃新鲜蔬菜。

“爱山东”移动政务服务平台还为大家准备了应对“倒春寒”的法宝，一起来看看吧！

法宝一：天气预报

打开“爱山东”APP，首页搜索“天气预报”，即可查看一周天气情况，点击“查看更多气象服务”，还可查看预警信息、雷达图和空气质量。



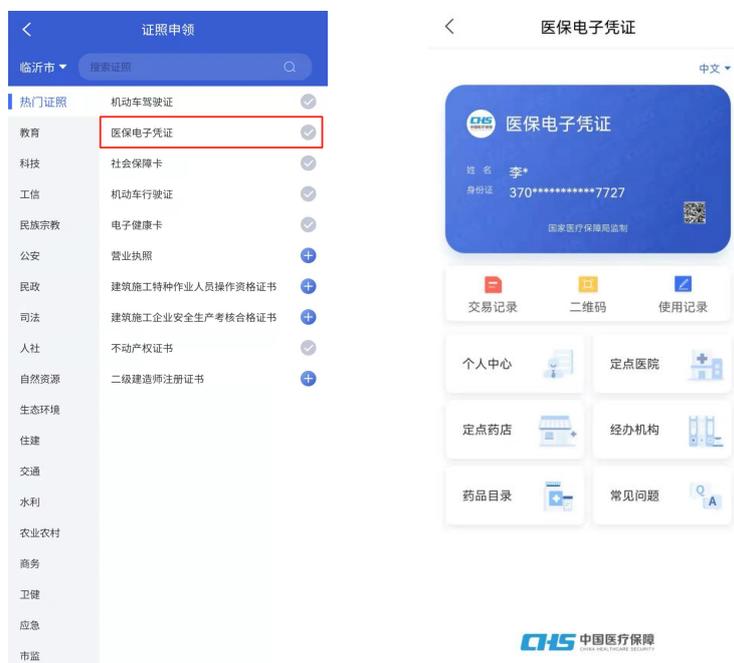
## 法宝二：电子健康卡

打开“爱山东”APP，首页搜索“电子健康卡”，绑定自己的健康卡后，即可在就医时使用，更加方便快捷。



## 法宝三：医保电子凭证

打开“爱山东”APP，在“我的-我的证照”处申领医保电子凭证，买药看病时出示即可扫码支付，还可查看定点药店和定点医院等。



“爱山东”的这些法宝，助你从容应对“倒春寒”，为你的健康保驾护航。另外，最近疫情反复，要尽量避免前往中高风险地区或有病例报告的区域，做好个人防护，每天进行自我健康监测。可在“爱山东”APP【疫情防控】专区领取防疫锦囊，疫情防控不松懈，守护健康不掉链。

爱山东 移动政务服务平台

**爱山东**  
一部手机走齐鲁  
掌上通办爱山东

办事轻松 · 更爱山东

爱山东APP

微信小程序

支付宝小程序

社保/公积金/老年人电子优待证/交管12123/健康码出示  
电子营业执照/电子身份证/社保卡/医保电子凭证