


Lettre

à
l'affilié
N°63

Prenez soin de votre santé


Cet hiver, adoptez les bons gestes !

Quand mon médecin me prescrit un traitement antibiotique, j'en fais bon usage :

 **Je respecte bien la dose**, la fréquence des prises et la durée de mon traitement antibiotique, selon ce qui est mentionné sur l'ordonnance.

 **Je n'arrête pas mon traitement prématurément**, même si mon état s'améliore. Je dois prendre l'antibiotique pendant la durée prescrite.

 **Je demande conseil à mon médecin traitant** si je pense présenter un effet indésirable.

 Une fois le traitement terminé, **je ne réutilise pas un antibiotique**, même si j'ai des symptômes qui ressemblent à ceux que j'ai déjà eus.

 **Je rapporte à mon pharmacien** toutes les boîtes entamées ou non utilisées à la fin de mon traitement.

La prise d'antibiotique doit se faire uniquement sur prescription du médecin. Leur mauvais usage favorise le développement de « l'antibiorésistance », c'est-à-dire la capacité d'une bactérie à combattre les effets d'un ou plusieurs antibiotiques, et peut conduire à la difficulté, voire l'impossibilité de traiter certaines infections.

Pour vous protéger ainsi que vos proches des maux de l'hiver, les gestes barrières sont vos meilleurs alliés. Il est important de continuer à les appliquer au quotidien.

La CPR vous accompagne pour prendre soin de votre santé à tous les âges de la vie. Pour retrouver le bilan de nos actions de prévention, consultez notre site internet.



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs à usage unique puis les jeter



Porter un masque quand il est obligatoire ou recommandé



Aérer fréquemment les espaces clos



Saluer sans se serrer la main et arrêter les embrassades

Pour retracer et faire vivre son histoire, la CPR a besoin de vous !

Vous avez des photos, objets ou documents originaux ou anciens (carte de retraite, d'immatriculation, livret...), qui témoignent de l'histoire de la CPR ? Partagez-les avec nous !

Forte de son identité cheminote, la CPR mène deux projets :

- Retracer dans un livre l'histoire des institutions ayant contribué à la construction et à la gestion de la protection sociale dans le monde ferroviaire du 19^e siècle jusqu'à nos jours.
- Réaffirmer son identité ferroviaire auprès de ses collaborateurs et de ses visiteurs au sein de son siège marseillais et de ses locaux parisiens.

Vous souhaitez contribuer à ces projets ?

Envoyez un courriel à comcpr@cprpsncf.fr en précisant le type de document ou d'objet que vous souhaitez partager, prêter ou donner et en indiquant comment vous souhaitez être contacté (mail ou téléphone).

N'hésitez pas également à en parler autour de vous, pour que nous puissions rassembler le maximum d'objets et de documents.

Merci pour votre contribution !



La CPR à votre service

Vous accompagner dans vos démarches numériques

Demande de pension, pension de réversion, démarches administratives, aujourd'hui de nombreuses démarches se font par internet.

Vous n'êtes pas familier avec l'utilisation d'un ordinateur et des formulaires en ligne ? La Caisse peut vous assister dans ces démarches en toute sécurité, grâce au dispositif Aidants Connect initié par l'Agence Nationale de Cohésion des Territoires. Habilités et formés, les conseillers CPR de toutes les antennes peuvent dorénavant soit vous accompagner, soit réaliser la démarche à votre place dans un cadre juridique sécurisé.

Vos droits et vos démarches

Pensez à mettre à jour votre carte vitale !

Votre carte Vitale contient toutes les données qui permettent la bonne prise en charge de vos frais de santé. Il est nécessaire de la mettre à jour au minimum une fois par an et chaque fois que votre situation change (grossesse, naissance, déménagement, exonération du ticket modérateur, droit à la CSS...).

Comment effectuer la mise à jour ?

Vous pouvez mettre votre carte vitale à jour chez votre pharmacien, dans l'une des douze antennes de la CPR, sur les bornes des centres de Sécurité sociale, ainsi que dans certains hôpitaux et cliniques.

Votre carte a été perdue ou volée ?

En cas de perte ou de vol de votre carte Vitale, vous devez le déclarer le plus rapidement possible. Pour cela, contactez directement votre antenne ou rendez-vous dans votre Espace personnel accessible depuis le site de la CPR. En attendant de recevoir votre nouvelle carte Vitale, votre attestation d'ouverture des droits convient pour justifier de votre situation auprès des professionnels de santé : vous pouvez la demander auprès de votre antenne CPR, ou la télécharger depuis votre Espace personnel.

La CPR proche de vous

Toute l'année, des événements pour mieux vous informer

Tout au long de l'année, les conseillers CPR viennent à votre rencontre lors de nombreux événements pour vous informer, accompagner et faciliter vos démarches.

Pour vous aider à prendre soin de votre santé, les antennes CPR et leurs partenaires se sont mobilisés pour Octobre Rose, le Mois sans tabac et pour une opération de prévention des risques de diabète de type 2. Les assurés de Lyon, Marseille et Paris ont également été invités à une opération « *J'écoute mes oreilles, je protège mon ouïe* » pour sensibiliser aux troubles de l'audition. En septembre, plus de 345 participants ont ainsi rencontré les conseillers CPR partout en France.

Vous aussi, venez nous rencontrer lors des prochains événements du réseau de proximité !

Contactez votre antenne pour vous renseigner sur les prochaines opérations près de chez vous.



N'hésitez pas à parler de ces sujets à votre conseiller CPR !