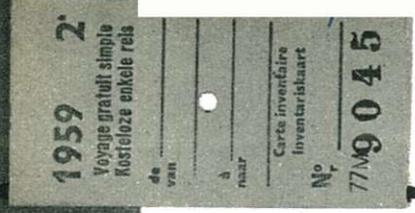


# Les facilités de circulation qui aux bénéficiaires de nos



Quiconque utilise le train ou l'autobus « de substitution » pour se rendre chez un médecin, au centre régional, au centre national (service des prothèses, par exemple) ou dans un hôpital, doit être muni d'un titre de transport régulier. Il est interdit aux affiliés et aux bénéficiaires (1) de nos œuvres de sécurité sociale de se servir, comme cela était permis il y a quelques années, du carnet médical, d'une carte de convocation ou de tout autre document de ce genre.

Cette règle ne comporte que deux exceptions : l'I.C. 204 et l'I.C. 204 bis, dont il est question plus loin.

## Etant agent statutaire en service absent pour maladie, mais autorisé à sortir, vous vous présentez d'office au contrôle du médecin principal (au centre régional)

Vous faites annoter votre billet de voyage gratuit « aller » par la gare d'arrivée et vous le faites timbrer par le préposé du centre régional, au moment de passer la visite médicale. Vous faites annoter aussi le billet « retour » par la gare terminus de votre voyage. Et vous conservez précieusement les deux billets : si vous épuisez votre provision de billets de voyages gratuits, vous demandez à votre chef immédiat deux billets (dits supplémentaires), en remplacement des billets utilisés dans les conditions ci-dessus.

Au cas où vous ne pourriez pas effectuer le déplacement au moyen de billets de voyages gratuits, vous vous munissez de billets ordinaires avec 50 % de réduction et vous demandez à votre chef immédiat le remboursement du prix du voyage en produisant les billets que vous avez payés, dûment annotés et timbrés.

## Vous vous êtes blessé en service ou sur le chemin du travail (à l'aller ou au retour), et vous vous rendez au centre régional pour y recevoir des soins

Votre chef immédiat vous remettra un bon de visite I.C. 164 B et le talon du bulletin I.C. 204 qu'il doit établir pour décrire les circonstances de l'accident. Ce talon tient lieu de titre de transport (train ou autobus de substitution) entre le lieu de l'accident et le dispensaire du centre régional. Le talon de l'I.C. 204 doit être présenté à ce dernier service, qui le

validera pour quatre voyages aller-retour entre le domicile (ou le siège du travail) et le centre régional.

Si les quatre voyages prévus par l'I.C. 204 sont insuffisants, le centre régional vous remettra une lettre de convocation I.C. 204 bis, qui vous permettra d'effectuer les autres déplacements nécessités par les soins à donner à la blessure. Après la dernière visite au dispensaire régional, vous remettrez la lettre I.C. 204 bis à votre chef immédiat.

## Pour les membres de la famille du blessé (en service ou sur le chemin du travail) hospitalisé

Pour rendre visite au blessé, les membres de la famille peuvent obtenir des billets gratuits (à souche) dans les conditions suivantes :

Etat civil du blessé	Degré de parenté avec le blessé		
	Epouse, enfants, beaux-enfants.	Père, mère, beau-père, belle-mère.	Frères, sœurs, beaux-frères, belles-sœurs, grand-père, grand-mère.
Agent célibataire	—	2 ou 3 billets par semaine et par personne.	1 billet par semaine et par personne.
Agent marié ou veuf	2 ou 3 billets par semaine et par personne.	1 billet par semaine et par personne.	1 billet par semaine et par personne.

La demande est à introduire auprès du centre régional ou du chef immédiat de l'agent.

Si les bénéficiaires de cette mesure sociale ont voyagé sous le couvert de billets ordinaires (par exemple, avant d'avoir reçu les billets gratuits à souche), ils peuvent obtenir le remboursement du prix payé, par l'intermédiaire du chef immédiat de l'agent blessé.

## Affilié ou bénéficiaire, vous avez été convoqué par le service médical

Le service médical peut être amené à vous convoquer pour vous faire subir un examen médical. Par exemple :

- Vous avez demandé une autorisation pour subir un examen médical spécial, un traitement, une hospitalisation, ou pour faire confectionner un appareil de prothèse (membre artificiel, dents, etc.) ;
- Votre cas est soumis à une commission de plusieurs médecins, qui doivent décider de votre aptitude au travail (après une maladie ou un accident du travail) ;
- Il s'agit de vous prendre en tutelle pour un cas de diabète, de maladie pulmonaire grave.

Vous recevrez, chaque fois, une carte de convocation indiquant le lieu où vous devez vous rendre, le jour et l'heure. Parmi les personnes convoquées, il faut distinguer :

### 1. Celles qui bénéficient des « facilités de circulation »

Elles utilisent les billets de voyages gratuits ou — si elles en sont dépourvues — des billets ordinaires (voyageurs) et demandent le remplacement ou le remboursement au chef immé-

(1) Pour les définitions de ces mots, voir « Le Rail », nos 21 à 25.

# sont accordées Œuvres Sociales

diat (ou au caissier qui paye la pension), comme il est prévu plus haut, c'est-à-dire en produisant les billets annotés et timbrés, ainsi que la carte de convocation, qui aura, elle aussi, été complétée par le médecin.

Si le service médical a convoqué un enfant de moins de quatre ans (qui voyage gratuitement), les billets de voyages gratuits ou les billets ordinaires utilisés par la personne (une seule) accompagnant l'enfant sont remplacés dans les mêmes conditions; il ne faut pas manquer de faire compléter la carte de convocation par la mention « enfant accompagné(e) ». Il en sera de même pour les billets utilisés par la personne assistant un enfant âgé de 4 à 14 ans, ou un enfant infirme de plus de 14 ans. Pour tout enfant valide âgé de plus de 14 ans, seuls les billets utilisés par celui-ci peuvent donner lieu à remplacement ou à remboursement;

## 2. Celles qui ne sont pas ou plus bénéficiaires des facilités de circulation : ascendant, enfant de plus de 21 ans, etc.

Elles se munissent d'un billet ordinaire pour voyageurs et peuvent demander le remboursement en introduisant une demande au chef immédiat ou au caissier, à l'appui des billets utilisés, annotés et timbrés, et de la carte de convocation, complétée et signée par le médecin.

Notez que la personne qui accompagne ou assiste le bénéficiaire de nos œuvres sociales et qui ne bénéficie pas ou plus des voyages gratuits ne peut pas obtenir le remboursement des billets ordinaires pour voyageurs.

Notez encore que les dispositions qui précèdent ne sont d'application que si l'affilié ou le bénéficiaire a été convoqué par le service médical.

## Cas sociaux

Notre service de solidarité sociale peut accorder quelques billets supplémentaires pour effectuer des déplacements nécessités par des raisons de santé ou par des motifs sociaux.

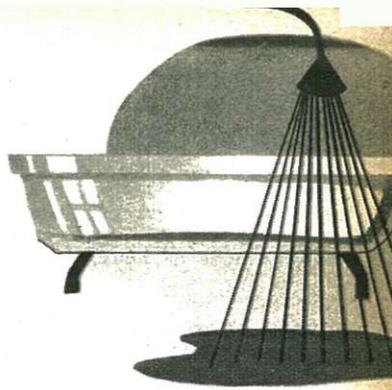
La demande doit être adressée à l'assistante sociale qui dessert le lieu du domicile de l'agent ou du pensionné. Lorsque les circonstances le justifient, l'assistante sociale proposera à la direction du service de solidarité la délivrance des billets.

Il va sans dire que des billets supplémentaires ne peuvent être accordés pour des déplacements récréatifs. N'introduisez aucune demande si vous n'avez pas de bonnes raisons à faire valoir.

H. F.

## CHRONIQUE MÉDICALE

# LA PROPRETÉ CORPORELLE



Il n'y a pas de coquetterie à rechercher la propreté. Être propre, c'est remplir une condition nécessaire au fonctionnement normal de l'organisme et, en particulier, aux fonctions de la peau.

### Comment se forme la crasse

La peau ne sert pas uniquement à protéger les organes qu'elle entoure; elle contient plusieurs sortes de glandes: les unes sécrètent une substance grasse, le sébum; d'autres produisent la sueur, qui s'élimine par des pores, véritables orifices pour autant qu'ils ne soient pas obstrués. La couche superficielle de la peau, l'épiderme, est formée de cellules qui se détachent et se renouvellent. Ces cellules, auxquelles s'ajoutent poussières, microbes et spores de champignons microscopiques, restent fixées à la peau à cause des sécrétions du sébum et de la sueur. Les téguments (1) se recouvrent ainsi de ce qu'on appelle et de ce qui est la crasse; la sueur, gênée dans sa sécrétion, ne s'évapore pas; les microbes grouillent dans ce milieu favorable aux infections de la peau ainsi qu'aux mycoses (champignons microscopiques). Sueur et sébum s'altèrent, se décomposent ou s'oxydent, dégageant des émanations, parfois très incommodantes pour les voisins.

### La toilette est un remède

Sans opération compliquée, cette situation antihygiénique peut être évitée. Il suffit de faire, tous les jours, sa toilette, c'est-à-dire nettoyer les téguments sur toute leur surface. C'est le minimum qu'exige la propreté du corps. Mais ce minimum demande un certain temps, et l'on se contente souvent de passer à l'eau froide, légèrement savonneuse, sur les parties découvertes: le visage et les mains, le cou ne faisant pas toujours partie de la surface à nettoyer.

### Comment procéder à une toilette efficace?

Vous savez tous que l'eau froide ne dissout pas les substances grasses ni, par conséquent, le sébum de la peau; vous savez aussi que les ablutions à l'eau froide donnent plus de résistance aux températures basses. Comment concilier ces deux notions?

Enlevez d'abord la crasse à l'eau tiède ou chaude et au savon blanc ordinaire; le savon saponifie les graisses: dissous dans l'eau assez chaude, il enlève les graisses adhérant à la peau et les transforme en un autre savon, également soluble dans l'eau; poussières et microbes sont entraînés par l'eau d'autant plus certainement qu'on exerce un frottement suffisant sur les parties à nettoyer. C'est ainsi qu'un bon savonnage est un excellent procédé d'asepsie; il enlève les microbes, sans les tuer toutefois.

Après le savonnage à chaud, pratiquez aussi un rinçage à la même température, suivi d'un autre rinçage à froid ou d'une douche froide.

Voilà la règle de base d'une bonne toilette journalière. Chacun appliquera des variantes en surface, en temps, en quantités d'eau. La toilette sera plus complète si elle est effectuée en baignoire (200 litres d'eau) ou en douche (à 30 ou 35°). Mais alors se pose le problème économique, que chacun résoudra selon ses possibilités.

La toilette générale doit tenir compte de certains détails. Il faut, par exemple, un nettoyage plus prolongé, obligatoirement journalier, mais pas toujours plus énergique à cause de la fragilité des téguments, de tous les endroits où se forment des plis. La délicatesse est requise dans les endroits où la peau est remplacée par une muqueuse.

### Sous les ongles

Attention aux plis sous-unguéaux, qui sont de véritables repaires de micro-organismes de toutes espèces: ils méritent plusieurs nettoyages par jour, même

(1) Ce qui couvre le corps (peau, poils...).