

## شیوه نامه اتاق نمونه بهداشتی دانشجویان

### مقدمه

گذراندن بهترین روزهای زندگی در بهترین محیط علمی و فرهنگی (دانشگاه) نعمتی است که شایسته‌ی سپاسگزاری فراوان است. هفته خوابگاه‌ها، بهانه‌ای است که در آن به خاطر داشته باشیم که برای تامین رفاه، آسایش و سلامت برگزیدگان جامعه خدمت می‌کنیم و عزیزان دانشجو نیز به یاد زحمات شبانه روزی پرسنل خدوم دانشگاه باشند.

در این میان شاید کسی نیست که در مورد ضرورت کار فرهنگی و فرهنگسازی در زمینه‌های گوناگون شائبه‌ای داشته باشد و شاید اختلاف نظر، تنها در نوع و نحوه انجام این امور است. با توجه به اینکه کار فرهنگی از ظرافت خاصی برخوردار است در این راستا می‌طلبید متولیان امر فرهنگسازی بهداشت و سلامت یعنی مراکز بهداشت و درمان و مشاوره در دانشگاه ها، بر اساس مخاطب شناسی، کار فرهنگی تاثیر گذار انجام دهند.

لذا در راستای ارتقاء سطح بهداشت خوابگاه‌های دانشجویی و فرهنگ سازی موازین بهداشتی و سبک زندگی سالم، آیین نامه انتخاب و معرفی اتاق نمونه دانشجویی از نظر بهداشت و سلامت تدوین می‌گردد.

### اهداف

- ۱- ارتقای سلامت دانشجویان خوابگاهی
- ۲- ارتقای وضعیت بهداشتی دانشجویان و شاخص‌های بهداشتی خوابگاه‌ها
- ۳- حساس سازی دانشجویان در خصوص اهمیت و جایگاه بهداشت در خوابگاه‌ها
- ۴- فعال نمودن رابطین بهداشتی و تبیین نقش آنان در محیط های خوابگاهی

## ملاک و معیارهای انتخاب اتاق نمونه

- ماده ۱- رعایت نظم و ترتیب در اتاق
- ماده ۲- جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موزی به داخل اتاقها
- ماده ۳- رعایت بهداشت فردی
- ماده ۴- نگهداری صحیح مواد غذایی
- ماده ۵- جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری زا و حساسیت زا
- ماده ۶- رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط

## فرم خود ارزیابی

این جدول به منظور خود ارزیابی دانشجویان برای انتخاب اتاق نمونه می باشد که به شرح ذیل می باشد.

نام و نام خانوادگی:				شماره دانشجویی:				نام خوابگاه:				شماره اتاق:											
ردیف				معیارها				بسیار زیاد				زیاد				نسبتاً				کمى			
رعایت نظم و ترتیب در اتاق																							
۱				آراستگى و چیدمان مناسب (تعبیه محل مناسب جهت نگهدارى ظروف تمیز، قفسه کتاب، و جانمایی درست وسایل که امکان سقوط آن ها نباشد و ...)																			
۲				قرار گرفتن کفش ها و دمپایی ها در محل مناسب و پراکنده نبودن در فضای راهرو؛																			
۳				قرار دادن منظم لباس ها در مکان‌های در نظر گرفته شده و مرتب بودن فضای کمدها؛																			
جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موذى به داخل اتاق ها																							
۴				نبودن باقیمانده ذرات مواد غذایی بر روی سطوح و کف اتاق ها؛																			
۵				پاکیزه بودن قسمت های زیرین و پشت وسایل موجود در اتاق؛																			
۶				نگهدارى مواد غذایی خشک مانند حبوبات، غلات، برنج، ماکارونى و غیره در ظروف فلزى و یا پلاستیكى با درب محکم (این گونه مواد غذایی داخل کیسه های نایلونى نباشد)؛																			
۷				نبودن ظروف شسته نشده داخل اتاق ها، زیر تخت ها و یا داخل کمدها؛																			
۸				تمیز نمودن تمامی وسایلى که از بیرون به داخل اتاق آورده مى‌شوند مانند چمدان، ساک، کفش ها و ... (قبل از ورود به اتاق)؛																			
رعایت بهداشت فردى																							

شماره: .....  
تاریخ: .....  
پیوست: .....

۹	خشک کردن وسایل استحمام در نور آفتاب برای جلوگیری از انتشار بیماری های قارچی و آویزان نکردن در فضای اتاق و راهروها؛			
۱۰	عدم استفاده مشترک از لوازم شخصی مانند کیسه حمام و لیف، حوله، تیغ، دمپایی، روسری، کلاه، لباس، وسایل خواب اختصاصی			
۱۱	پاکیزه بودن ملحفه، روبالشی و پتو؛			
۱۲	قرار ندادن لباس ها و جوراب های شسته نشده در اتاق و یا در کنار و روی تخت؛			
<b>روش صحیح نگهداری مواد غذایی</b>				
۱۳	تمیز کردن و نظافت داخل یخچال حداقل هر دو هفته یک بار؛			
۱۴	نگهداری باقیمانده کنسروهای باز شده (تن ماهی، رب گوجه و ...) داخل ظروف شیشه های تمیز و در داخل یخچال؛			
۱۵	قرار ندادن مواد غذایی شسته نشده مانند میوه ها و سبزی ها در کنار مواد غذایی پخته یا شسته شده در یخچال و خارج کردن سریع مواد غذایی کپک زده از یخچال؛			
۱۶	استفاده از کیسه های رنگ روشن برای نگهداری مواد غذایی در یخچال و استفاده نکردن از کیسه های سیاه باز یافتی؛			
<b>جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری زا و حساسیت زا</b>				
۱۷	عاری بودن پرده ها و اتاق از گرد و خاک با رعایت نظافت؛			
۱۸	جلوگیری از جمع شدن رطوبت و هوای راکد در فضای اتاق ها با تهویه مناسب هوای داخل اتاق از طریق باز کردن پنجره ها؛			
۱۹	استفاده نکردن از دخانیات در اتاق و محیط خوابگاه؛			
۲۰	قرار ندادن هرگونه وسایل اضافی از جمله قطعات چوبی، مقوای اضافی، جعبه های چوبی فرسوده و... به عنوان جاکفشی یا جای کتاب و... در داخل اتاق و در اطراف تخت ها؛			
<b>رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط</b>				
۲۱	حفظ آرامش و ایجاد نکردن سر و صدا (مانند صدای بیش از حد رادیو و... مکالمه با صدای بلند با تلفن در اتاق یا راهروها و ...؛			
۲۲	قراردادن پسماند در سطل درب دار یا کیسه پلاستیکی که بتوان درب آن را بست؛			
۲۳	اطلاع رسانی به موقع نقص های بهداشتی و ایمنی در اتاق و خوابگاه مانند برق، آب، فاضلاب، گاز، وجود انواع حشرات و... به مسئولین؛			
۲۴	نگهداری مسئولانه اتاق و آسیب نرساندن به تجهیزات داخل اتاق (درب و دیوار، کفپوش، فرش و ...؛			
۲۵	استفاده نکردن از اجاق برقی در اتاق و استفاده از آشپزخانه عمومی برای پخت و پز؛			

نکته: برای هر معیار از ۱ تا ۴ امتیاز در نظر گرفته شده است. بسیار زیاد (۴) - زیاد (۳) - نسبتاً (۲) - کمی (۱)

نشانی: تهران، میدان فردوسی،  
خیابان انقلاب اسلامی، خیابان شهید  
موسوی (فرصت جنوبی)، پلاک ۲۷  
کد پستی: ۴۴۷۳۴-۱۵۸۱۹  
صندوق پستی: ۱۱۱۷-۱۵۸۱۵  
تلفن: ۸۸۸۲۸۰۵۱-۷

وب سایت: [www.saorg.ir](http://www.saorg.ir)  
پست الکترونیک: [info@saorg.ir](mailto:info@saorg.ir)