



## شیوه نامه اتاق نمونه بهداشتی دانشجویان

F-۱۳۴

### مقدمه

گذراندن بهترین روزهای زندگی در بهترین محیط علمی و فرهنگی (دانشگاه) نعمتی است که شایسته‌ی سپاسگزاری فراوان است. جشنواره خوابگاه‌ها، بهانه‌ای است که در آن به خاطر داشته باشیم که برای تأمین 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 فرهنگ سازی 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 فرهنگ سازی بهداشت و سلامت یعنی مراکز بهداشت و درمان و اداره امور خوابگاه‌ها در دانشگاه، بر اساس مخاطب شناسی، کار فرهنگی تأثیر 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 شاخص های بهداشتی خوابگاه‌ها.
- ۳- حساس سازی دانشجویان در خصوص اهمیت و جایگاه بهداشت در خوابگاه‌ها.
- ۴- فعال نمودن رابطن بهداشتی و تبیین نقش آنان در محیط‌های خوابگاهی.

### روش اجرا

نکات بهداشتی موجود در فرم خودارزیابی آیین نامه اتاق نمونه دانشجویی بر روی سایت دانشگاه قرار می‌گیرد و علاوه بر این، نکات بهداشتی در قالب پوستر و بروشور بین دانشجویان توزیع خواهد شد.

ردیف	اقدام	تاریخ
۱	اطلاع رسانی و تکمیل فرم و تحویل به دفاتر سرپرستی خوابگاه‌ها	۱۹ اردیبهشت تا ۲۷ اردیبهشت
۲	تهیه لیست اتاق‌های داوطلب بر اساس رتبه توسط مرکز بهداشت و درمان ۱	۳۰ اردیبهشت تا ۱ خرداد
۳	انجام بازدید جهت ارزیابی درستی فرم‌های خودارزیابی و مشخص نمودن اتاق‌های برتر توسط تیم بازرسی ۲	۲ خرداد تا ۴ خرداد
۴	انجام بازدید رؤسای اداره امور خوابگاه‌ها و مرکز بهداشت و درمان برای تعیین اتاق‌های نمونه	۶ خرداد تا ۸ خرداد
۵	انتخاب و معرفی اتاق نمونه در سطح دانشگاه و اعطای جوایز	۱۰ خرداد

۱. شرط تعیین اتاق نمونه کسب حداقل ۷۰ امتیاز از ۱۰۰ امتیاز در نظر گرفته شده در فرم خودارزیابی می‌باشد. بازدید از اتاق‌هایی صورت می‌گیرد که حداقل ۷۰ امتیاز کسب کرده باشند.
۲. تیم بازرسی متشکل از یک نفر از مرکز بهداشت و درمان (ترجیحاً کارشناس بهداشت)، سرپرست خوابگاه و در صورت وجود رابط بهداشتی یک نفر از رابطین و در صورت عدم وجود رابط، مسئول شب خوابگاه می‌باشد.

### ملاک و معیارهای انتخاب اتاق نمونه

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

## فرم خود ارزیابی انتخاب اتاق نمونه بهداشتی دانشجویان

نام و نام خانوادگی: ..... شماره دانشجویی: ..... نام خوابگاه: ..... شماره اتاق: .....					
ردیف	معیارها	بسیار زیاد	زیاد	نسبتاً	کم
<b>رعایت نظم و ترتیب در اتاق</b>					
۱	آراستگی و چیدمان مناسب (تعبیه محل مناسب جهت نگهداری ظروف تمیز، قفسه کتاب و جانمایی درست وسایل که امکان سقوط آنها نباشد و ...)				
۲	قرارگرفتن کفش ها و دمپایی ها در محل مناسب و پراکنده نبودن در فضای راهرو				
۳	قرار دادن منظم لباس ها در مکان های در نظر گرفته شده و مرتب بودن فضای کمد ها				
<b>جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موزی به داخل اتاق ها</b>					
۴	نبودن باقیمانده ذرات مواد غذایی بر روی سطوح و کف اتاق ها				
۵	پاکیزه بودن قسمت های زیرین و پست وسایل موجود در اتاق				
۶	نگهداری مواد غذایی خشک مانند حبوبات، غلات، برنج، ماکارونی و غیره در ظروف فلزی و یا پلاستیکی با درب محکم (این گونه مواد غذایی داخل کیسه های نایلونی نباشد)				
۷	نبودن ظروف شسته نشده داخل اتاق ها، زیر تخت ها و یا داخل کمد ها				
۸	تمیز نمودن تمامی وسایلی که از بیرون به داخل اتاق آورده می شوند مانند چمدان، ساک، کفش ها و ... (قبل از ورود به اتاق)				
<b>رعایت بهداشت فردی</b>					
۹	خشک کردن وسایل استحمام در نور آفتاب برای جلوگیری از انتشار بیماریهای 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، روباشی و پتو				
۱۲	قرار ندادن لباس ها و جوراب های شسته نشده و 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 یکبار				
۱۴	نگهداری باقیمانده کنسروهای باز شده (تن ماهی، رب گوجه و ...) داخل ظروف شیشه ای تمیز و 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 رنگ 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 محیط خوابگاه				
<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 راهرو و ...)				
۲۲	قرار دادن 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، دیوار، کفپوش، فرش و ...)				
۲۵	عدم استفاده از وسایل پخت و پز، اجاق برقی، گاز و ... در اتاق				
۲۶	استفاده از کیسه زباله در سطل های زباله				
۲۷	تفکیک زباله های خشک و تر از هم				
<b>خلاقیت و نوآوری</b>					
۲۸	ساماندهی و ابتکار از منظر سلامت				
۲۹	دلپذیر نمودن فضای اتاق				
۳۰	رعایت نکات ایمنی				