



## شیوه نامه اتاق نمونه بهداشتی دانشجویان

F-134

مقدمه

گذراندن بهترین روزهای زندگی در بهترین محیط علمی و فرهنگی (دانشگاه) نعمتی است که شایسته‌ی سپاسگزاری فراوان است. جشنواره انتخاب و معرفی اتاق‌های نمونه بهداشتی خوابگاه‌ها، بهانه‌ای است که در آن به خاطر داشته باشیم که برای تأمین رفاه، آسایش و سلامت برگزیدگان جامعه خدمت می‌کنیم و عزیزان دانشجوی 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 در دانشگاه‌ها، 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

- 1- ارتقای سلامت دانشجویان خوابگاهی.
- 2- ارتقای وضعیت بهداشتی دانشجویان و شاخص های بهداشتی خوابگاه‌ها.
- 3- حساس سازی دانشجویان در خصوص اهمیت و جایگاه بهداشت در خوابگاه‌ها.
- 4- فعال نمودن کارشناسان بهداشتی و تبیین نقش آنان در محیط‌های خوابگاهی.

روش اجرا

نکات بهداشتی موجود در فرم خودارزیابی آیین نامه اتاق نمونه دانشجویی بر روی سایت دانشگاه‌ها قرار می‌گیرد و علاوه بر این، نکات بهداشتی در قالب پوستر اطلاع رسانی می‌شود.

ردیف	اقدام	تاریخ
1	اطلاع رسانی و تکمیل فرم و تحویل به دفاتر سرپرستی خوابگاه‌ها	5 اسفند 96 الی 23 اسفند 96
2	تهیه لیست اتاق‌های داوطلب بر اساس رتبه توسط مرکز بهداشت و درمان 1	18 فروردین 97 الی 22 فروردین 97
3	انجام بازدید جهت ارزیابی درستی فرم‌های خودارزیابی و مشخص نمودن اتاق‌های برتر توسط تیم بازرسی 2	26 فروردین 97 الی 11 اردیبهشت 97
4	انجام بازدید رؤسای اداره امور خوابگاه‌ها و مرکز بهداشت و درمان برای تعیین اتاق‌های نمونه	15 اردیبهشت 97 الی 26 اردیبهشت 97
5	انتخاب و معرفی اتاق‌های نمونه و اعطای جوایز	خرداد 97

1. شرط تعیین اتاق نمونه کسب حداقل 70 امتیاز از 90 امتیاز در نظر گرفته شده در فرم خودارزیابی می‌باشد. بازدید از اتاق‌هایی صورت می‌گیرد که حداقل 70 امتیاز کسب کرده باشند.
2. تیم بازرسی متشکل از یک نفر از مرکز بهداشت و درمان (کارشناس بهداشت) و سرپرست خوابگاه می‌باشد.

ملاک و معیارهای انتخاب اتاق نمونه

1. رعایت نظم و ترتیب در اتاق
2. جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موزی به داخل اتاق‌ها
3. رعایت بهداشت فردی
4. نگهداری صحیح مواد غذایی
5. جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری‌زا و حساسیت‌زا
6. رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط

## فرم خود ارزیابی انتخاب اتاق نمونه بهداشتی دانشجویان

نام و نام خانوادگی: ..... شماره دانشجویی: ..... نام خوابگاه: ..... شماره اتاق/واحد: .....						
کم	نسبتاً	زیاد	بسیار زیاد	معیارها	ردیف	
<b>رعایت نظم و ترتیب در اتاق</b>						
				آراستگی و چیدمان مناسب (تعییه محل مناسب جهت نگهداری ظروف تمیز، قفسه کتاب و جانمایی درست وسایل که امکان سقوط آنها نباشد و ...)	1	
				قرار گرفتن کفش ها و دمپایی ها در محل مناسب و پراکنده نبودن در فضای راهرو	2	
				قرار دادن منظم لباس ها در مکان های در نظر گرفته شده و مرتب بودن فضای کمد ها	3	
<b>جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موذی به داخل اتاق ها</b>						
				نبودن باقیمانده ذرات مواد غذایی بر روی سطوح و کف اتاق ها	4	
				پاکیزه بودن قسمت های زیرین و پشت وسایل موجود در اتاق	5	
				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)	6	
				نبودن ظروف شسته نشده داخل اتاق ها، زیر تخت ها و یا داخل کمد ها	7	
				تمیز نمودن تمامی وسایلی که از بیرون به داخل اتاق آورده می شوند مانند چمدان، ساک، کفش ها و ... (قبل از ورود به اتاق)	8	
<b>رعایت بهداشت فردی</b>						
				خشک کردن وسایل استحمام در نور آفتاب برای جلوگیری از انتشار بیماریهای قارچی و آویزان نکردن در فضای اتاق و راهرو ها	9	
				عدم استفاده مشترک از لوازم شخصی مانند کیسه حمام و لیف، حوله، تیغ، دمپایی، روسری، کلاه، لباس، وسایل خواب اختصاصی	10	
				پاکیزه بودن ملحفه، روباشی و پتو	11	
				قرار ندادن لباس ها و جوراب های شسته نشده و در اتاق و یا در کنار و روی تخت	12	
<b>روش صحیح نگهداری مواد غذایی</b>						
				تمیز کردن و نظافت داخل یخچال حداقل هر دو هفته یکبار	13	
				نگهداری باقیمانده کنسروهای باز شده (تن ماهی، رب گوجه و ...) داخل ظروف شیشه ای تمیز و داخل یخچال	14	
				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	15	
				استفاده از کیسه های رنگ روشن برای نگهداری مواد غذایی در یخچال و استفاده نکردن از کیسه های سیاه رنگ باز یافتی	16	
<b>جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری زا و حساسیت زا</b>						
				عاری بودن پرده ها و اتاق از گرد و خاک با رعایت نظافت	17	
				جلوگیری از جمع شدن رطوبت و هوای راکد در فضای اتاق ها با تهویه مناسب هوای داخل اتاق از طریق باز کردن پنجره ها	18	
				استفاده نکردن از دخانیات در اتاق و محیط خوابگاه	19	
				قرار ندادن هر گونه 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	20	
<b>رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط</b>						
				حفظ آرامش و ایجاد نکردن سر و صدا (مانند صدای بیش از حد رادیو و ... مکالمه با صدای بلند یا تلفن در اتاق یا راهرو یا ...)	21	
				قرار دادن پسماند در سطل درب دار یا کیسه پلاستیکی که بتوان درب آن را بست	22	
				اطلاع رسانی به موقع نقص های بهداشتی و ایمنی در اتاق و خوابگاه مانند برق، آب، فاضلاب، گاز، وجود انواع حشرات و ... به مسئولین	23	
				نگهداری مسئولانه اتاق و آسیب نرساندن به تجهیزات داخل اتاق (درب، دیوار، کفپوش، فرش و ...)	24	
				عدم استفاده از وسایل پخت و پز، اجاق برقی، گاز و ... در اتاق	25	
				استفاده از کیسه زباله در سطل های زباله	26	
				تفکیک زباله های خشک و تر از هم	27	
<b>خلاقیت و نوآوری</b>						
				ساماندهی و ابتکار از منظر سلامت	28	
				دلپذیر نمودن فضای اتاق	29	
				رعایت نکات ایمنی	30	