**شیوه نامه اتاق نمونه بهداشتی دانشجویان**

**مقدمه**

گذراندن بهترين روزهاي زندگي در بهترين محيط علمي و فرهنگي (دانشگاه) نعمتي است كه شايسته­ي سپاسگزاري فراوان است. هفته خوابگاه­ها، بهانه­اي است كه در آن به خاطر داشته باشيم كه براي تامين رفاه، آسايش و سلامت برگزيدگان جامعه خدمت مي­كنيم و عزيزان دانشجو نيز به ياد زحمات شبانه روزي پرسنل خدوم دانشگاه باشند.

در اين ميان شايد كسي نيست كه در مورد ضرورت كار فرهنگي و فرهنگسازي در زمينه­هاي گوناگون شائبه­اي داشته باشد و شايد اختلاف نظر، تنها در نوع و نحوه انجام اين امور است. با توجه به اينكه كار فرهنگي از ظرافت خاصي برخوردار است در اين راستا مي­طلبد متوليان امر فرهنگسازی بهداشت و سلامت یعنی مراکز بهداشت و درمان و مشاوره در دانشگاه­ها، بر اساس مخاطب شناسي، كار فرهنگي ثاثير گذار انجام دهند.

لذا در راستاي ارتقاء سطح بهداشت خوابگاه­های دانشجويي و فرهنگ سازي موازین بهداشتی و سبك زندگي 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 شاخص­های بهداشتی خوابگاه­ها
3. حساس سازی دانشجویان در خصوص اهمیت و جایگاه بهداشت در خوابگاه­ها
4. فعال نمودن رابطین بهداشتی و تبیین نقش آنان در محیط های خوابگاهی

**ملاک­ و معیار­های انتخاب اتاق نمونه**

ماده 1- رعایت نظم و ترتیب در اتاق

ماده 2- جلوگيري از جلب حشرات و جوندگان موذي به داخل اتاق­ها

ماده 3- رعایت بهداشت فردی

ماده 4- نگهداری صحیح مواد غذایی

ماده 5- جلوگيري از تكثير عوامل بیماری زا و حساسيت زا

ماده 6- رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط

**فرم خود ارزیابی**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| نام و نام خانوادگی: شماره دانشجویی: نام خوابگاه: شماره اتاق: | | | | | |
| **ردیف** | **معیارها** | **بسیار زیاد** | **زیاد** | **نسبتاً** | **کمی** |
| **رعایت نظم و ترتیب در اتاق** | | | | | |
|  | آراستگی و چیدمان مناسب (تعبیه محل مناسب جهت نگهداری ظروف تمیز، قفسه کتاب، و جانمایی درست وسایل که امکان سقوط آن ها نباشد و ...)؛ |  |  |  |  |
|  | قرار گرفتن كفش ها و دمپايي ها در محل مناسب و پراکنده نبودن در فضای راهرو؛ |  |  |  |  |
|  | قرار دادن منظم لباس ها در مکان‌های در نظر گرفته شده و مرتب بودن فضای کمدها؛ |  |  |  |  |
| **جلوگيري از جلب حشرات و جوندگان موذي به داخل اتاق ها** | | | | | |
|  | نبودن باقیمانده ذرات مواد غذايي بر روي سطوح و كف اتاق ها؛ |  |  |  |  |
|  | پاكيزه بودن قسمت هاي زيرين و پشت وسايل موجود در اتاق؛ |  |  |  |  |
|  | نگهداري مواد غذايي خشك مانند حبوبات، غلات، برنج، ماكاروني و غيره در ظروف فلزي و يا پلاستيكي با درب محكـم (ايـن گونه مواد غذايي داخل كيسه هاي نايلوني نباشد)؛ |  |  |  |  |
|  | نبودن ظروف شسته نشده داخل اتاق ها، زير تخت ها و يا داخل كمدها؛ |  |  |  |  |
|  | تمیز نمودن تمامی وسایلی که از بیرون به داخل اتاق آورده می‌شوند مانند چمدان، ساک، کفش ها و ... (قبل از ورود به اتاق)؛ |  |  |  |  |
| **رعایت بهداشت فردی** | | | | | |
|  | خشك كردن وسایل استحمام در نور آفتاب براي جلوگيري از انتشار بيماري هاي قارچي و آویزان نکردن در فضای اتاق و راهروها؛ |  |  |  |  |
|  | عدم استفاده مشترک از لوازم شخصی مانند کيسه حمام و ليف، حوله، تیغ، دمپايی، روسری، کلاه، لباس، وسايل خواب اختصاصی |  |  |  |  |
|  | پاكيزه بودن ملحفه، روبالشي و پتو ؛ |  |  |  |  |
|  | قرار ندادن لباس­ها و جوراب­هاي شسته نشده در اتاق و يا در كنار و روي تخت؛ |  |  |  |  |
| **روش صحیح نگهداری مواد غذایی** | | | | | |
|  | تمیز کردن و نظافت داخل يخچال حداقل هر دو هفته یک بار؛ |  |  |  |  |
|  | نگهداری باقیمانده كنسروهای باز شده (تن ماهی، رب گوجه و ...) داخـل ظـروف شيـشه‌اي تميـز و در داخل یخچال؛ |  |  |  |  |
|  | قرار ندادن مواد غذايي شسته نشده مانند ميوه‌ها و سبزي‌ها در کنار مواد غذایی پخته یا شسته شده در يخچال و خارج کردن سریع مواد غذایی کپک زده از یخجال؛ |  |  |  |  |
|  | استفاده از كيسه‌هاي رنگ روشن برای نگهداري مواد غذايي در يخچال و استفاده نکردن از كيسه‌های سياه رنگ بازيافتي؛ |  |  |  |  |
| **جلوگيري از تكثير عوامل بیماری زا و حساسيت زا** | | | | | |
|  | عاري بودن پرده ها و اتاق از گرد و خاك با رعايت نظافت ؛ |  |  |  |  |
|  | جلوگيري از جمع شدن رطوبت و هواي راكد در فضاي اتاق­ها با تهويه مناسب هواي داخل اتاق از طريق باز کردن پنجره­ها؛ |  |  |  |  |
|  | استفاده نکردن از دخانیات در اتاق و محیط خوابگاه؛ |  |  |  |  |
|  | قرار ندادن هرگونه وسایل اضافی از جمله قطعات چوبی، مقوای اضافی، جعبه‌های چوبی فرسوده و... به عنوان جا‌كفشی یا جای كتاب و... در داخل اتاق و در اطراف تخت‌ها؛ |  |  |  |  |
| **رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط** | | | | | |
|  | 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 ...؛ |  |  |  |  |
|  | قراردادن پسماند در سطل درب دار یا کیسه پلاستيکی که بتوان درب آن را بست؛ |  |  |  |  |
|  | اطلاع‌رسانی به موقع نقص های بهداشتی و ایمنی در اتاق و خوابگاه مانند برق، آب، فاضلاب، گاز، وجود انواع حشرات و... به مسئولین؛ |  |  |  |  |
|  | نگهداری مسئولانه اتاق و آسیب نرساندن به تجهیزات داخل اتاق (درب و دیوار، کفپوش، فرش و ...)؛ |  |  |  |  |
|  | استفاده نکردن از اجاق برقی در اتاق و استفاده از آشپزخانه عمومی برای پخت‌و‌پز؛ |  |  |  |  |

نکته: برای هر معیار از 1 تا 4 امتیاز در نظر گرفته شده است. بسیار زیاد (4)- زیاد (3)- نسبتاً (2)- کمی (1)