

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 دانشگاه‌ها، 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

- ۱- رعایت نظم و ترتیب در اتاق
- ۲- جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موزی 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

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

نام و نام خانوادگی:		شماره دانشجویی:		نام خوابگاه:		شماره اتاق:	
ردیف	معیارها	بسیار زیاد	زیاد	نسبتاً کمی	کم		
رعایت نظم و ترتیب در اتاق							
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	قرار گرفتن کفش‌ها و دمپایی‌ها در محل مناسب و پراکنده نبودن در فضای راهرو؛						
۳	قرار دادن منظم لباس‌ها در مکان‌های در نظر گرفته شده و مرتب بودن فضای کمدها؛						
جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موزی به داخل اتاق‌ها							
۴	نبودن باقیمانده ذرات مواد غذایی بر روی سطوح و کف اتاق‌ها؛						
۵	پاکیزه بودن قسمت‌های زیرین و پشت 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 کیسه‌های نایلونی نباشد)؛						
۷	نبودن ظروف شسته نشده داخل اتاق‌ها، زیر تخت‌ها و یا داخل کمدها؛						
۸	تمیز نمودن تمامی وسایلی که از بیرون به داخل اتاق آورده می‌شوند مانند چمدان، ساک، کفش‌ها و ... (قبل از ورود به اتاق)؛						
رعایت بهداشت فردی							
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، روبالشی و پتو؛						
۱۲	قرار ندادن لباس‌ها و جوراب‌های شسته نشده در اتاق و یا در کنار و روی تخت؛						
روش صحیح نگهداری مواد غذایی							
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 شیشه‌ای تمیز و در داخل یخچال؛						
۱۵	قرار ندادن مواد غذایی شسته نشده مانند میوه‌ها و سبزی‌ها در کنار مواد غذایی پخته یا شسته شده در یخچال و خارج کردن سریع مواد غذایی کپک زده از یخچال؛						
۱۶	استفاده از کیسه‌های رنگ روشن برای نگهداری مواد غذایی در یخچال و استفاده نکردن از کیسه‌های سیاه رنگ باز یافتی؛						
جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری‌زا و حساسیت‌زا							
۱۷	عاری بودن پرده‌ها و اتاق از گرد و خاک با رعایت نظافت؛						
۱۸	جلوگیری از جمع شدن رطوبت و هوای راکد در فضای اتاق‌ها با تهویه مناسب هوای داخل اتاق از طریق باز کردن پنجره‌ها؛						
۱۹	استفاده نکردن از دخانیات در اتاق و محیط خوابگاه؛						
۲۰	قرار ندادن هرگونه وسایل اضافی از جمله قطعات چوبی، مقوای اضافی، جعبه‌های چوبی فرسوده و... به عنوان جاکفشی یا جای کتاب و... در داخل اتاق و در اطراف تخت‌ها؛						
رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط							
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	قرار دادن پسماند در سطل درب دار یا کیسه پلاستیکی که بتوان درب آن را بست؛						
۲۳	اطلاع‌رسانی به موقع نقص‌های 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 پخت‌وپز؛						

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