

شیوه نامه اتاق نمونه بهداشتی دانشجویان

سال تحصیلی ۹۸-۹۷

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

روش اجرا

در هفته خوابگاه‌ها نکات بهداشتی موجود در فرم خودارزیابی آیین نامه اتاق نمونه دانشجویی بر روی سایت دانشگاه‌ها قرار می‌گیرد.

۱- شرط تعیین اتاق نمونه کسب حداقل ۹۰ امتیاز از ۱۲۰ امتیاز در نظر گرفته شده در فرم خود ارزیابی می‌باشد. بازدید از اتاق‌هایی صورت می‌گیرد که حداقل ۹۰ امتیاز کسب کرده باشند.

۲- تیم بازرسی متشکل از یک نفر از مرکز بهداشت و درمان (ترجیحا کارشناس بهداشت)، سرپرست خوابگاه (که جز پرسنل دانشگاه می‌باشد) و در صورت وجود رابط بهداشتی یک نفر از رابطین می‌باشد. این بازدیدها در بازه زمانی نیمه دوم سال تحصیلی ۹۸-۹۷ شروع و در چند نوبت تکرار خواهد شد.

ملاک و معیارهای انتخاب اتاق نمونه

ماده ۱- رعایت نظم و ترتیب در اتاق

ماده ۲- جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موذی 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 می‌باشد که به شرح ذیل می‌باشد.

شماره اتاق:				نام خوابگاه:	شماره دانشجویی:	نام و نام خانوادگی:
ردیف	معیارها	بسیار زیاد	زیاد	نسبتاً	کمی	
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 موذی 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؛					

				نگهداری باقیمانده کنسروهای باز شده (تن ماهی، رب گوجه و ... داخل ظروف شیشه‌ای تمیز و در داخل یخچال؛	۱۴
				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؛	۱۵
				استفاده از کیسه‌های رنگ روشن برای نگهداری مواد غذایی در یخچال و استفاده نکردن از کیسه‌های سیاه رنگ بازیافتی؛	۱۶
جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری‌زا و حساسیت‌زا					
				عاری بودن پرده‌ها و اتاق از گرد و خاک با رعایت نظافت؛	۱۷
				جلوگیری از جمع شدن رطوبت هوای راکد و بوی نامطبوع در فضای اتاق	۱۸
				استفاده نکردن از دخانیات در اتاق و محیط خوابگاه؛	۱۹
				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؛	۲۰
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 ...؛	۲۱
				قراردادن پسماند در سطل درب دار یا کیسه پلاستیکی که بتوان درب آن را بست؛	۲۲
				اطلاع‌رسانی به موقع نقص‌های بهداشتی و ایمنی در اتاق و خوابگاه مانند برق، آب، فاضلاب، گاز، وجود انواع حشرات و... به مسئولین؛	۲۳
				نگهداری مسئولانه اتاق و آسیب نرساندن به تجهیزات داخل اتاق (درب و دیوار، کفپوش، فرش و ...)	۲۴
				عدم استفاده از وسایل پخت و پز و اجاق برقی، گازی و ... در اتاق	۲۵
				استفاده از کیسه زباله در سطل‌های زباله	۲۶
				تفکیک زباله‌های خشک و تر از هم	۲۷
خلاقیت و نوآوری					
				ساماندهی و ابتکار از منظر سلامت	۲۸
				دلپذیر نمودن فضای اتاق	۲۹
				رعایت نکات ایمنی	۳۰

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