

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشجویان

# آئین نامه بهداشتی اقامت در خوابگاه های دانشجویی

تهیه و تنظیم: مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشجویان

پاییز ۱۴۰۱

با توجه به اینکه دانشجویان با درک صحیح از مسئولیت‌های خود در شرایط زندگی جمعی قادر به تلاش در مرتفع ساختن بسیاری از مشکلات بهداشتی خوابگاه‌های دانشجویی در جهت تأمین شرایطی مناسب برای زندگی و تحصیل خواهند بود، لذا رعایت بهداشت فردی و عمومی شامل موارد ذیل در خوابگاه‌ها توسط دانشجویان عزیز الزامیست.



- در صورتی که دانشجویی موارد آئین نامه بهداشتی را رعایت ننماید و تذکرات مسئولین خوابگاه و مسئولین بهداشت را نادیده بگیرد؛ طبق تصمیم شورای اسکان درباره ادامه سکونت دانشجو تجدید نظر و خوابگاه از وی سلب خواهد شد.
- مسئولین اداره خوابگاه‌ها و بهداشت دانشگاه مجازند سرزده از اتاق دانشجو بازدید به عمل آورند.

## رعایت بهداشت فردی:



- برای جلوگیری از بیماری‌های قارچی لباس‌های شسته شده صرفاً در آفتاب پهن و از آویختن لباس‌ها در راهروها و راه‌پله‌ها خودداری شود.
- روبالشی، ملحفه‌ها و پتوها هر دو هفته یک بار شسته و در هوای آزاد در معرض نور خورشید قرار داده شود.
- لوازم استحمام از قبیل کیسه حمام و لیف و حوله و همچنین دمپایی و روسری و کلاه و وسایل خواب بایستی اختصاصی باشد، لذا دانشجویان بایستی صرفاً از لوازم شخصی خود استفاده کنند.
- وسایل استحمام را پس از استفاده از حمام خارج گردد و آنها را برای پیشگیری از انتشار بیماری‌های قارچی در معرض نور خورشید خشک کنید.
- دانشجویان بایستی در صورت بروز بیماری‌های واگیردار و یا آلودگی محیط خوابگاه به حشرات و جوندگان، مسئول خوابگاه یا اموری اداری و یا ناظمه خوابگاه را در جریان بگذارند.

# رعایت بهداشت فردی:

- برای به منظور جلوگیری از انتقال بیماری های بین انسان و حیوانات، دانشجو مجاز به نگهداری سگ، گربه پرندگان، خزندگان و سایر انواع حیوانات زنده در داخل خوابگاه نمی باشد.



- از آنجایی که هر خوابگاه رابط بهداشت دارد لازم است با ایشان همکاری گردد.
- عدم رعایت موارد فوق (پس از اعمال اخطار) منجر به کسر امتیاز در فرم امتیازبندی خوابگاه می شود. در صورتی که دانشجویی موارد آئین نامه بهداشتی را رعایت ننماید و تذکرات مسئولین خوابگاه و مسئولین بهداشت را نادیده بگیرد؛ طبق تصمیم شورای اسکان درباره ادامه سکونت دانشجو تجدید نظر و خوابگاه از وی سلب خواهد شد.

# پیشگیری از ایجاد آلودگی صوتی:

- محیط خوابگاه به خاطر دارا بودن جنبه عمومی با محیط منزل و خانواده بسیار متفاوت است و انتظار می رود که دانشجویان از ایجاد هرگونه مزاحمت که سبب سلب آسایش ساکنان خوابگاه (از قبیل ایجاد سر و صدا و بلند نمودن بیش از حد صدای رادیو و تلویزیون و ...) جداً خودداری نمایند.
- آرامش شرط اول یادگیری است. ساعت عرفی برای استراحت ۲۲ الی ۷ صبح می باشد که رعایت سکوت در این ساعات نشان دهنده بلوغ روانی دانشجویان است.



## تمیز کاری داخل اتاق‌ها:

- مسئولیت حفظ و نگهداری اموال اتاق از قبیل قفل، کمد، درب، جالباسی، سطل زباله، شیشه های درب و پنجره و ... به عهده اعضای اتاق است و در صورت بروز هرگونه خسارت؛ اعضای اتاق ملزم به خریدن یا بازسازی خواهند بود.
- نظافت داخل اتاق‌ها بر عهده خود دانشجویان است، ضروری است حداقل هر دو هفته یک بار کتاب‌ها و سایر وسایل اتاق جا به جا و زیر و اطراف آن تمیز شود.
- دانشجوی در پایان ترم هنگام تخلیه اتاق بایستی اتاق را سالم و نظافت شده به سرپرستی تحویل نماید.



## نمونه اتاق های نامرتب خوابگاه ها:



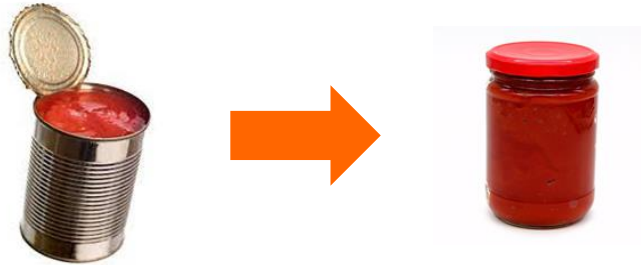


## نمونه اتاق های نامرتب خوابگاه ها:



## بهداشت مواد غذایی:

- جهت جلوگیری از انحلال فلز جداره قوطی کنسرو در ماده غذایی، بقایای کنسرو باز شده به داخل ظروف شیشه ای تمیز انتقال داده شود.



- توصیه می شود از کیسه های به رنگ روشن جهت نگهداری مواد غذایی در یخچال استفاده گردد و کیسه های سیاه رنگ بازیافتی مورد استفاده قرار نگیرد.



## بهداشت مواد غذایی:

- مواد غذایی پخته شده در داخل یخچال در ظروف دربدار نگهداری شود و برای جلوگیری از آلوده شدن مواد غذایی پخته شده از مجاورت آن با مواد غذایی خام جلوگیری بعمل آید.
- برای حفظ بهداشت مواد غذایی ضروری است مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال نگهداری گردد.
- در حد ظرفیت یخچال، ماده غذایی در آن قرار داده شود به طوری که درب یخچال همواره قابل بستن باشد و برای حفظ سلامت غذا، هوای سرد بتواند در اطراف ماده غذایی به گردش درآید.



## بهداشت مواد غذایی:

- مواد غذایی مانند برنج، روغن، قند و چای در ظروف در بسته نگهداری گردد.



- دانشجویان از قراردادن تخم مرغ با شان مقوایی در داخل یخچال خودداری نمایند.



## بهداشت مواد غذایی:

- برای جلوگیری از ورود آلودگی به داخل یخچال‌ها، مواد اولیه تهیه شده از بازار مانند (میوه و سبزیجات) شسته شود و سپس در داخل یخچال نگهداری گردد.
- از نگهداری پلاستیک و ظروف خالی و میوه‌های کپک زده در یخچال پرهیز کنید.
- پاکیزه نگه داشتن قسمت‌های داخلی یخچال بر عهده دانشجویان می‌باشد، لذا لازم است هر ۱۵ روز یکبار یخچال خاموش و نظافت آن انجام شود.



## نمونه ای از یخچال‌ها نامرتب و ... :

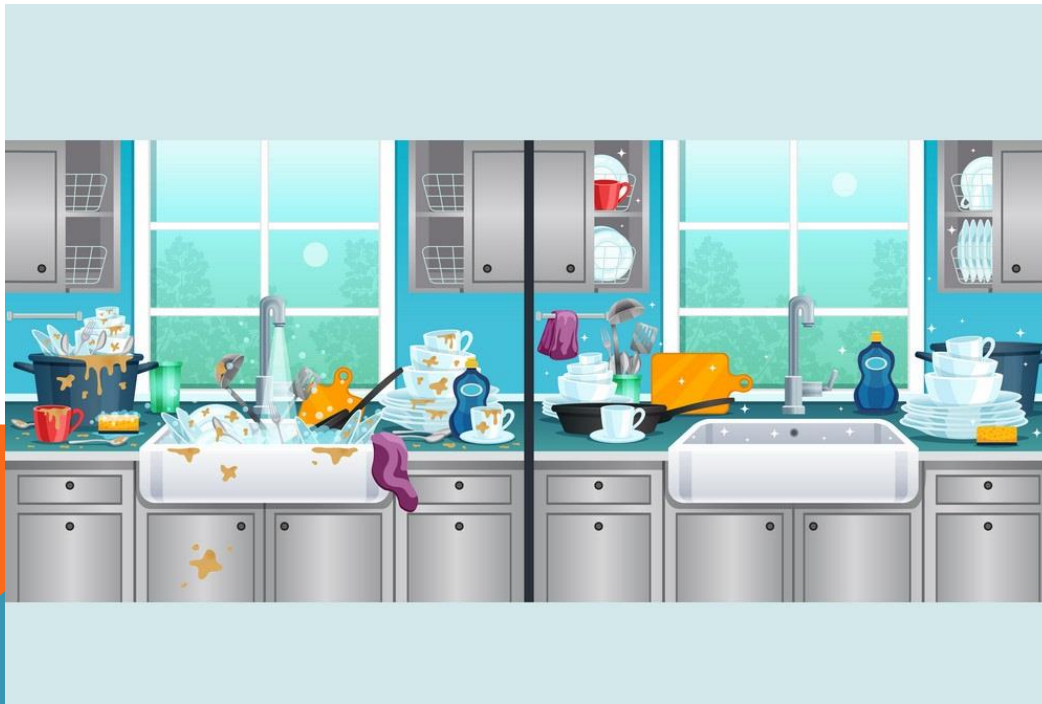


## اصول نگهداری پسماندها:



- از نگهداری زباله‌ها به صورت روباز، بویژه در طی شب اکیداً خودداری شود.

- ظروف غذای کثیف سریعاً شسته شود و از نگهداری ظروف شسته نشده به ویژه در طی شب در داخل خوابگاه خودداری شود.



## اصول نگهداری پسماندها:

- از ریختن نان خشک و پسماندهای خشک مانند کاغذ، پلاستیک، شیشه در سطل زباله تر خودداری شود.





# پیشگیری از آلودگی به حشرات و جوندگان و سایر حیوانات:

- برای جلوگیری از تجمع و تکثیر حشرات و جوندگان، از ریختن و پاش بقایای مواد غذایی در اطراف سطل‌های جمع‌آوری اکیداً خودداری نموده، در حفظ نظافت خوابگاه خود کوشا باشید.
- با خارج کردن مواد غذایی از دسترس گربه و سایر حیوانات از جذب آنها بداخل محوطه خوابگاه جلوگیری به عمل آید.



# پیشگیری از آلودگی به حشرات و جوندگان و سایر حیوانات:

- از نگهداری هرگونه وسایل اضافی از جمله تشک‌های ابری و قطعات چوب و مقوای اضافی در داخل اتاقها و در اطراف تخت‌ها خودداری شود.
- از باز نگه گذاشتن درب ورودی بلوک‌ها و توری پنجره‌ها جداً خودداری گردد.
- از نگهداری شان‌های خالی تخم مرغ به هر منظور در محیط خوابگاه خودداری گردد.



## اصول ایمنی:



- استفاده از بخاری برقی، اجاق برقی، دیگ زودپز در اتاق های خوابگاه مجاز نمی باشد.

- دانشجویان مجاز به طبخ غذا در اتاق خود نمی باشند و می بایستی از آشپزخانه عمومی برای طبخ غذا استفاده کنند.



- در زمانی که دانشجویان از اجاق های گاز در آشپزخانه استفاده نمی کنند حتماً شعله های آن را خاموش کنند.

## نگهداری از تأسیسات:

- از جابه جایی توری فاضلاب روی حمام و آشپزخانه به دلیل احتمال گرفتگی و ورود حشرات موذی جدا پرهیز شود.
- برای جلوگیری از ایجاد گرفتگی در مجاری دفع فاضلاب خوابگاه، از شستن موهای سر خود در دستشویی خوابگاه خودداری نمایید.



## نگهداری از تأسیسات:

- از ورود مواد و وسایلی که در مجاری فاضلاب گرفتگی ایجاد می‌کند، بداخل این مجاری جداً خودداری شود.



- شیرهای آب بسته نگه داشته شود و با بستن صحیح شیر از چکه کردن آن جلوگیری به عمل آید.



## نکات لازم الاجرا در زمان سمپاشی:

- دانشجویان بایستی در صورت بروز آلودگی محیط خوابگاه به حشرات و جوندگان مسئول امور اداری یا ناظمه خوابگاه را در جریان بگذارند.
- در زمانی که عملیات سمپاشی در خوابگاه انجام می‌شود، دانشجویان برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و ظروف غذا آنها را در محلی محفوظ و در کمد در بسته نگهداری کنند.



## پیشگیری از آلودگی هوا:



- از کشیدن سیگار در محیط بسته و در داخل خوابگاه اکیداً خودداری شود .

- با باز گذاشتن درب یا پنجره اتاق به مدت چند ساعت در روز نسبت به تهویه و تعویض هوای اتاق اقدام گردد.



# پیشگیری از تکثیر مایت‌های گرد و خاک خانه

(عامل حساسیت‌زای خانگی):



- پرده‌ها و موکت کف اتاق از گرد و خاک پاکیزه گردد.



- ملحفه و روبالشی به موقع تعویض گردد.



# پیشگیری از تکثیر مایت‌های گرد و خاک خانه

(عامل حساسیت‌زای خانگی):

- کاغذهای باطله و یا روزنامه‌های اضافی در داخل اتاق و در داخل کمد‌ها نگهداری نگردد تا شرایط تکثیر مایت‌ها فراهم نگردد.



- لباس‌ها و جوراب‌های کثیف و شسته نشده در کنار تخت‌خواب و سایر نقاط اتاق نگهداری نگردد.



# پیشگیری از تکثیر مایت‌های گرد و خاک خانه

(عامل حساسیت‌زای خانگی):

- از تجمع هوای راکد و مرطوب در فضای اتاق‌ها با تهویه مناسب هوای داخل اتاق از طریق پنجره‌ها جلوگیری به عمل آید.



- البسه و ملحفه نمودار در داخل اتاق و کمد‌ها نگهداری نگردد.

در پایان امیدواریم شما دانشجویان ”پیام آوران بهداشت در خوابگاههای دانشجویی“ با توجه به مسئولیت خطیر خود با رعایت بهداشت خوابگاهها در امر حفظ و ارتقاء سطح سلامتی جامعه دانشجویی موفق باشید.