



معاونت دانشمویی و فرهنگی
مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشمویان

بسم الله الرحمن الرحيم

آئین نامه بهداشتی اقامت در سراهای دانشجویی

تهیه و تنظیم: مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشجویان

پاییز ۱۴۰۴

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 سراهای دانشجویی در جهت تأمین شرایطی مناسب برای زندگی و تحصیل خواهند بود، لذا رعایت بهداشت فردی و عمومی شامل موارد ذیل در سراها توسط دانشجویان عزیز الزامیست.



- مسئولین مرکز بهداشت و درمان دانشجویان و اداره سراهای دانشجویی دانشگاه مجازند سرزده از اتاق دانشجو بازدید به عمل آورند.
- در صورتی که دانشجویی موارد آئین نامه بهداشتی را رعایت ننماید و تذکرات مسئولین بهداشت و سرای دانشجویی را نادیده بگیرند؛ طبق تصمیم شورای اسکان درباره ادامه سکونت دانشجو تجدید نظر خواهد شد.

رعایت بهداشت فردی:



- داشتن لوازم بهداشتی شخصی از قبیل وسایل خواب (ملحفه، روبالشتی) و استحمام (حوله، کیسه حمام، لیف، دمپایی و ...)
- برای جلوگیری از بیماری‌های قارچی لباس‌های شسته شده صرفاً در آفتاب پهن شود و در صورت عدم امکان از اتو استفاده کنند.
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.
- 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 سرای دانشجویی به حشرات و جوندگان، مسئول سرای دانشجویی یا اموری اداری و یا ناظمه سرای دانشجویی را در جریان بگذارند.

رعایت بهداشت فردی:

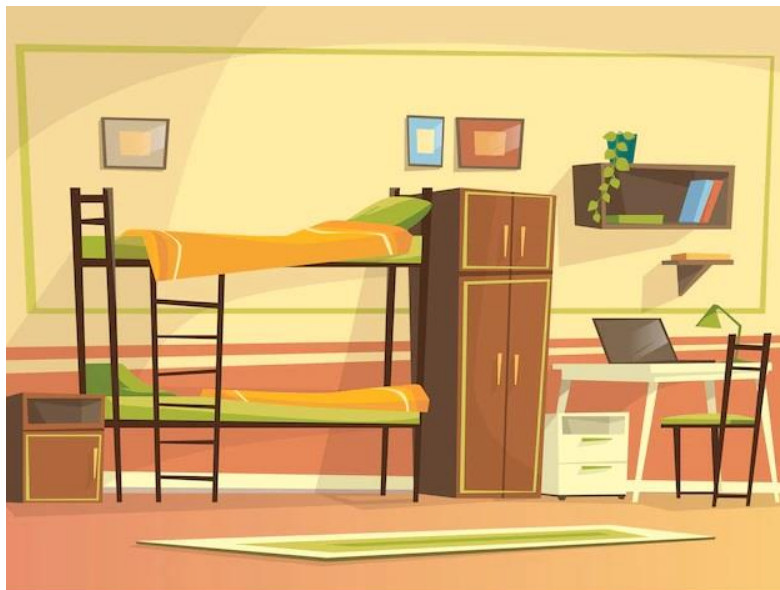
- برای به منظور جلوگیری از انتقال بیماری‌های بین انسان و حیوانات، دانشجو مجاز به نگهداری سگ، گربه، پرندگان، خزندگان و سایر انواع حیوانات زنده در داخل سرای دانشجویی نمی باشد.



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

تمیز کاری داخل اتاق‌ها:

- مسئولیت حفظ و نگهداری اموال اتاق از قبیل قفل، کمد، درب، جالباسی، سطل زباله، شیشه‌های درب و پنجره و ... به عهده دانشجویان ساکن اتاق می‌باشد 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.
- دانشجویان در پایان ترم هنگام تخلیه اتاق بایستی اتاق را سالم و نظافت شده به سرپرستی تحویل نمایند.



پیشگیری از آلودگی هوا:



- از کشیدن سیگار در محیط بسته و در داخل سرای دانشجویی 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.



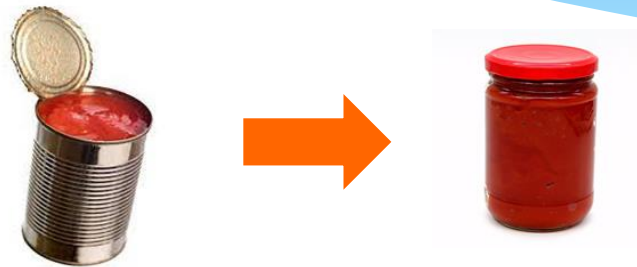
پیشگیری از ایجاد آلودگی صوتی:

- محیط سرای دانشجویی 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 سرای دانشجویی (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.



بهداشت مواد غذایی:

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



- توصیه می‌شود از کیسه‌های رنگ روشن جهت نگهداری مواد غذایی در یخچال استفاده گردد و کیسه‌های 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.
- ضروری است مواد غذایی فاسد شدنی مثل شیر 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.
- از قرار دادن مواد غذایی خریداری شده با کیسه های خرید آلوده در یخچال خودداری کنید.



بهداشت مواد غذایی:



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

- 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 میوه های 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.

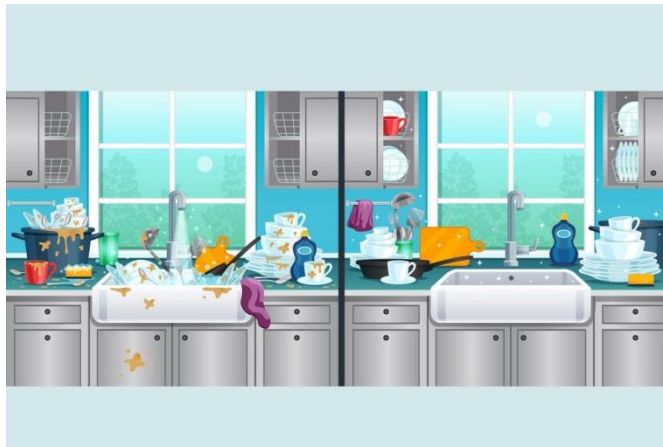


اصول نگهداری پسماندها:



- 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 سرای دانشجویی خودداری شود.



اصول نگهداری پسماندها:

- استفاده از سطل های زباله درب دار، برای تفکیک پسماندها در مبدأ براساس زباله های تر، خشک و نان، کاغذ و اجسام تیز و برنده.



پیشگیری از آلودگی به حشرات و جونندگان و سایر حیوانات:

- برای جلوگیری از تجمع و تکثیر حشرات و جونندگان، از ریخت و پاش بقایای مواد غذایی در اطراف سطل‌های جمع‌آوری اکیداً خودداری نموده، در حفظ نظافت سرای خود کوشا باشید.
- با خارج کردن مواد غذایی از دسترس گربه و سایر حیوانات از جذب آنها بداخل محوطه سرای دانشجویی 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 اتاق‌های سرای دانشجویی مجاز نمی‌باشد.



- دانشجویان مجاز به طبخ غذا در اتاق خود نمی‌باشند و می‌بایستی از آشپزخانه عمومی برای طبخ غذا استفاده کنند.



- در زمانی که دانشجویان از اجاق‌های گاز در آشپزخانه استفاده نمی‌کنند حتماً شعله‌های 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 سرای دانشجویی خودداری نمایید.
- از ورود مواد و وسایلی که در مجاری فاضلاب گرفتگی ایجاد می کند، 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 سرای دانشجویی به حشرات و جوندگان مسئول امور اداری یا ناظمه سرای دانشجویی را در جریان بگذارند.
- در زمانی که عملیات سمپاشی در سرای دانشجویی 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 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):

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



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



* لازم به ذکر است که در صورتی که دانشجویان موارد آئین نامه بهداشتی را رعایت ننمایند و تذکرات مسئولین بهداشت و سرای دانشجویی را نادیده بگیرند؛ طبق تصمیم شورای اسکان درباره ادامه سکونت دانشجو در سرا تجدید نظر خواهد شد.

امیدواریم شما دانشجویان به عنوان ”پیام آوران بهداشت در سراهای دانشجویی“ با توجه به مسئولیت خطیر خود و با رعایت موارد بهداشتی در سراها در امر حفظ و ارتقاء سطح سلامتی جامعه دانشجویی موفق باشید.