

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 می باشد که به شرح ذیل می باشد.

نام و نام خانوادگی:		شماره دانشجویی:		نام خوابگاه:		شماره اتاق:	
ردیف	معیارها	بسیار زیاد	زیاد	نسبتاً کمی	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 کفش ها و دمپایی ها در محل مناسب و پراکنده نبودن در فضای راهرو؛						
	قرار دادن منظم لباس ها در مکان های در نظر گرفته شده و مرتب بودن فضای کمدها؛						
جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موذی به داخل اتاق ها							
	نبودن باقیمانده ذرات مواد غذایی بر روی سطوح و کف اتاق ها؛						
	پاکیزه بودن قسمت های زیرین و پشت وسایل موجود در اتاق؛						
	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 کیسه های نایلونی نباشد)؛						
	نبودن ظروف شسته نشده داخل اتاق ها، زیر تخت ها و یا داخل کمدها؛						
	تمیز نمودن تمامی وسایلی که از بیرون به داخل اتاق آورده می شوند مانند چمدان، ساک، کفش ها و ... (قبل از ورود به اتاق)؛						
رعایت بهداشت فردی							
	خشک کردن وسایل استحمام در نور آفتاب برای جلوگیری از انتشار بیماری های قارچی و آویزان نکردن در فضای اتاق و راهروها؛						
	عدم استفاده مشترک از لوازم شخصی مانند کیسه حمام و لیف، حوله، تیغ، دمپایی، روسری، کلاه، لباس، وسایل خواب اختصاصی						

				پاکیزه بودن ملحفه، روبالشی و پتو؛
				قرار ندادن لباس‌ها و جوراب‌های شسته نشده در اتاق و یا در کنار و روی تخت؛
روش صحیح نگهداری مواد غذایی				
				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؛
				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؛
				استفاده از کیسه‌های رنگ روشن برای نگهداری مواد غذایی در یخچال و استفاده نکردن از کیسه‌های سیاه رنگ بازبافتی؛
جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری‌زا و حساسیت‌زا				
				عاری بودن پرده‌ها و اتاق از گرد و خاک با رعایت نظافت؛
				جلوگیری از جمع شدن رطوبت هوای راکد و بوی نامطبوع در فضای اتاق
				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 جاکفشی یا جای کتاب 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 پلاستیکی که بتوان درب آن را بست؛
				اطلاع‌رسانی به موقع نقص‌های 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 ...؛
				عدم استفاده از وسایل پخت و پز و اجاق برقی، گازی و در اتاق
				استفاده از کیسه زباله در سطل‌های زباله
				تفکیک زباله‌های خشک و تر از هم
خلاقیت و نوآوری				
				ساماندهی و ابتکار از منظر سلامت
				دلپذیر نمودن فضای اتاق
				رعایت نکات ایمنی

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