

## فرم خود ارزیابی

این جدول به منظور خود ارزیابی دانشجویان برای انتخاب اتاق نمونه می‌باشد. برای هر معیار از ۱ تا ۴ امتیاز در نظر گرفته شده است.

بسیار زیاد (۴) - زیاد (۳) - نسبتاً (۲) - کمی (۱)

| نام و نام خانوادگی اعضای ساکن در اتاق، شماره دانشجویی و رشته تحصیلی: |  |            |      |        | نام خوابگاه:     |
|--|--|------------|------|--------|------------------|
|  |  |            |      |        | شماره اتاق:      |
|  |  |            |      |        | تاریخ تکمیل فرم: |
| ردیف   | معیارها  | بسیار زیاد | زیاد | نسبتاً | کمی              |
| <b>رعایت نظم و ترتیب در اتاق</b>                                     |  |            |      |        |                  |
| 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؛  |            |      |        |                  |
| <b>جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موزی به داخل اتاق‌ها</b>           |  |            |      |        |                  |
| 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 (این‌گونه 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)؛                                       |            |      |        |                  |
| <b>رعایت بهداشت فردی</b>   |  |            |      |        |                  |
| ۹  | خشک کردن وسایل استحمام در نور آفتاب برای جلوگیری از انتشار بیماری‌های 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   | ۱۰ |
|   |  |  |  | پاکیزه بودن ملحفه، روبالشی و پتو؛   | ۱۱ |
|   |  |  |  | قرار ندادن لباس‌ها و جوراب‌های شسته نشده در اتاق و یا در کنار و روی تخت؛  | ۱۲ |
| <b>روش صحیح نگهداری مواد غذایی</b>                  |  |  |  |   |    |
|   |  |  |  | تمیز کردن و نظافت داخل یخچال حداقل هر دو هفته یک بار؛   | ۱۳ |
|   |  |  |  | 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 باز یافتی؛   | ۱۶ |
| <b>جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری زا و حساسیت زا</b> |  |  |  |   |    |
|   |  |  |  | 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 |
| <b>رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط</b>               |  |  |  |   |    |
|   |  |  |  | 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 نقص های 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 سطل های زباله  | ۲۶ |
|                        |  |  |  | تفکیک زباله های خشک و تر از هم  | ۲۷ |
| <b>خلاقیت و نوآوری</b> |  |  |  |   |    |
|                        |  |  |  | ساماندهی و ابتکار از منظر سلامت   | ۲۸ |
|                        |  |  |  | دلپذیر نمودن فضای اتاق  | ۲۹ |
|                        |  |  |  | رعایت نکات ایمنی  | ۳۰ |

شاد، سلامت و موفق باشید  
اداره بهداشت و سلامت دانشگاه