

## 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 موذی 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 (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)؛				
<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 بازیافتی؛	۱۶
<b>جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری‌زا و حساسیت‌زا</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 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 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