

## مقررات بهداشتی اسکان دانشجویان در خوابگاه‌های دانشجویی

### موسسه عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه‌ریزی

رعایت مقررات بهداشتی در زندگی گروهی موجب تأمین سلامت جسمانی و بهداشت روان ساکنین خوابگاه‌ها می‌گردد، لذا از دانشجویان محترم انتظار می‌رود دستورالعمل مقررات بهداشتی خوابگاه را با جدیت رعایت نمایند.

#### ✓ بهداشت روانی:

۱. ساعات استراحت، مطالعه و مکالمه با تلفن همراه را برای حفظ حقوق هم‌اتاقی‌های خود رعایت کنید.

ساعت استراحت از ساعت ۲۲ الی ۷ می‌باشد که رعایت سکوت در این ساعات نشان‌دهنده بلوغ روانی دانشجویان است.

۲. برای حفظ نظم و آرامش در سالن مطالعه، ضروری است از گذاشتن لوازم جانبی (خوراکی، لباس و...) در محل سالن مطالعه خودداری کنید و پس از خروج میز و صندلی خود را مرتب نمایند.

۳. از استعمال دخانیات اکیداً خودداری نمایید.

طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهند.

#### ✓ بهداشت فردی:

۴. مصرف غذاهای سالم به سلامت جسمانی شما کمک می‌کند، در انتخاب نوع غذا دقت و در صورت تهیه غذاهای آماده نسبت به خرید آن‌ها از رستوران‌های مطمئن اطمینان حاصل فرمایید. تا حد امکان سعی کنید از مصرف غذاهای آماده خودداری نمایید.

۵. با توجه به شرایط زندگی گروهی، هر فرد بایستی لوازم و وسایل شخصی خود را کاملاً مرتب و منظم در مکان مشخصی قرار داده و از به‌هم‌ریختگی و بی‌نظمی در اتاق جلوگیری کند.

۶. لوازم استحمام (کیسه حمام، لیف، حوله)، لوازم آرایشی و بهداشتی و ... اختصاصی باشند و دانشجویان از لوازم شخصی یکدیگر استفاده نکنند.

۷. نظافت لوازم شخصی (پتو، بالش، ملحفه و...) بر عهده خود دانشجو است. در شستشوی ملحفه‌ها و لباس‌های خود دقت و با شستن به‌موقع آن‌ها از شیوع بیماری‌های پوستی و واگیردار جلوگیری کنید.

۸. پس از استحمام، تمام لوازم شخصی خود را جمع کرده و حمام را برای استفاده نفر بعدی تمیز و مرتب تحویل دهید.

۹. در سرویس بهداشتی حتماً از سیفون و هواکش استفاده شود، دانشجویان باید نظافت شخصی خود را رعایت نموده و قبل از خروج از تمیز بودن سرویس بهداشتی اطمینان حاصل کنند.

۱۰. از جابه‌جایی توری فاضلاب حمام و آشپزخانه برای جلوگیری از احتمال گرفتگی و ورود حشرات موذی اکیداً خودداری نمایید.

## مقررات بهداشتی اسکان دانشجویان در خوابگاه‌های دانشجویی

### موسسه عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه‌ریزی

#### ✓ بهداشت محیط خوابگاه‌ها:

۱۱. مکان‌های عمومی شامل سالن مطالعه، سایت، آشپزخانه، سرویس بهداشتی و حمام‌ها برای استفاده عموم دانشجویان هر واحد است رعایت نظافت، بهداشت و نگهداری مطلوب از این مکان‌ها بسیار حائز اهمیت است.
۱۲. نظافت داخل اتاق‌ها بر عهده دانشجویان است، ضروری است هر هفته اقدام به جاروی اتاق و حداقل دو هفته یکبار کتاب‌ها و سایر وسایل اتاق‌ها جابه‌جا و تمیز شوند.
۱۳. در ساعاتی از روز نسبت باز گذاشتن پنجره اتاق جهت تعویض هوا و تهویه مطبوع اقدام شود.
۱۴. در هنگام استفاده از لباسشویی با رعایت موارد بهداشتی و استفاده از پودر مناسب از بروز بیماری‌ها و همچنین آسیب به اموال عمومی خوابگاه‌ها پیشگیری نمایید.
۱۵. از قرار دادن وسایل اضافی و شخصی خود مثل چمدان، کارتن کتاب، تشک و... در مشاعات داخل واحدها جداً خودداری کنید.
۱۶. برای حفظ بهداشت مواد غذایی ضروری است مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال نگهداری شوند و برای جلوگیری از ورود آلودگی به داخل یخچال‌ها، مواد اولیه مانند (میوه و سبزیجات بصورت شسته در یخچال نگهداری شوند).
۱۷. بیش از ظرفیت یخچال مواد غذایی در آن قرار نگیرد؛ به طوری که درب یخچال باید همواره بسته باشد.
۱۸. پاکیزه نگه‌داشتن قسمت‌های داخلی یخچال بر عهده دانشجویان است؛ لذا لازم است ماهی یکبار یخچال خاموش و نظافت آن توسط دانشجویان ساکن واحد انجام شود.
۱۹. از نگهداری پلاستیک، ظروف خالی، میوه‌های کپک‌زده و غذاهای مانده و همچنین مواد غذایی آماده مصرف مانند سالاد و ترشی در ظروف بدون درب در یخچال پرهیز شود.
۲۰. نگهداری حیوانات خانگی در داخل خوابگاه‌ها ممنوع است.
۲۱. با شستن به موقع ظروف از تجمع میکروب‌ها، حشرات موزی و بوی نامطبوع جلوگیری کنید.
- با رعایت بهداشت عمومی علاوه بر حفظ بهداشت شاهد جلوه ظاهری مناسب، مکان مرتب و زیبا خواهید بود.
۲۲. در تفکیک درست زباله‌ها دقت نمایید. برای زباله‌های قابل بازیافت، نان خشک و زباله تر سه سطل مخصوص جداگانه تعبیه شده است. از ریختن نان خشک و پسماندهای خشک در سطل زباله تر خودداری شود.
۲۳. کابینت‌ها و کسوه‌های آشپزخانه ماهانه توسط دانشجویان نظافت شود. دانشجویان بایستی مواد غذایی خود را در ظروف دربسته در کابینت نگهداری نمایند.
۲۴. با توجه به طبع غذاهای گوناگون بر روی اجاق‌گاز بیشترین میزان آلودگی و انتشار میکروب، مربوط به این قسمت می‌باشد، ضروری است پس از هر بار استفاده توسط دانشجو تمیز و نظافت گردد.

## مقررات بهداشتی اسکان دانشجویان در خوابگاه‌های دانشجویی

### موسسه عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه‌ریزی

۲۵. باهدف پیشگیری از بیماری‌ها و رشد حشرات موذی زباله‌های واحد خود را طبق برنامه و نوبت هر شب به بیرون از ساختمان منتقل کنید.

۲۶. کنترل حشراتی از قبیل سوسک، ساس و... با نظافت محیط و سم‌پاشی‌های دوره‌ای با هماهنگی امور دانشجویی امکان‌پذیر است. در صورت مشاهده، گزارش سریع به مسئولین خوابگاه و پیگیری موضوع می‌تواند اثربخش باشد.

در زمان انجام عملیات سم‌پاشی در خوابگاه‌ها، دانشجویان باید نسبت به جمع کردن وسایل شخصی و مواد غذایی اقدام کنند.

با توجه به اهمیت رعایت موارد فوق‌الذکر در زندگی گروهی خوابگاهی ضروری است یکی از دانشجویان واحد به‌عنوان نماینده ناظر بر حسن انجام برنامه نظافت و هماهنگی با مسئولین به دفتر سرپرستی خوابگاه معرفی گردد.

در پایان ترم از اعضای واحدی که از سوی سرپرست به عنوان واحد نمونه معرفی شوند تقدیر خواهد شد و در صورت عدم رعایت موارد مندرج در منشور بهداشتی، مسئولیت جبران هزینه‌های نظافت و خسارات وارد شده بر عهده همه دانشجویان ساکن در واحد می‌باشد.

خواهشمند است مشکلات و نارسایی‌های بهداشتی خوابگاه را با رویکرد سازنده و همراه با پیشنهادهای مؤثر به اداره کل امور دانشجویی انعکاس دهید، نحوه برقراری ارتباط با اداره کل امور دانشجویی بر اساس جدول زیر می‌باشد.

| شماره تماس            | پست سازمانی                       |
|-----------------------|-----------------------------------|
| ۲۲۸۰۱۹۰۰ - داخلی ۱۳۰۰ | مسئول دفتر اداره کل امور دانشجویی |
| ۸۸۴۹۴۲۹۰ - داخلی ۱۲۱  | دفتر سرپرستی خوابگاه دختران       |
| ۸۸۸۲۰۸۱۶ - داخلی ۱۱   | دفتر سرپرستی خوابگاه پسران        |

اداره کل امور دانشجویی

محل امضای دانشجویان ساکن در طبقه .....