فرم خودارزیابی

این جدول به منظور خودارزیابی دانشجویان برای انتخاب اتاق نمونه می‌باشد. برای هر معیار از 1 تا 4 امتیاز در نظر گرفته شده است.

بسیار زیاد (۴) زیاد (3) 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** | **کمی** | **نسبتاً** | **زیاد** | **بسیار زیاد** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رعایت نظم و ترتیب در اتاق** | | | | | |
| ۱ | آراستگی و چیدمان مناسب (تعبیه محل مناسب برای نگهداری ظروف تمیز، قفسه کتاب و جانمایی درست وسایل که امکان سقوط آن ها 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 |  |  |  |  |
| **جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موذی به داخل اتاق‌ها** | | | | | |
| 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 کردن تمامی وسایلی که از بیرون به داخل اتاق آورده می‌شوند مانند چمدان، ساک، کفش‌ها و ... (قبل از ورود به اتاق) |  |  |  |  |
| **رعایت بهداشت فردی** | | | | | |
| ۹ | خشک کردن وسایل استحمام در نور آفتاب برای جلوگیری از انتشار بیماری‌های قارچی و آویزان نکردن در فضای اتاق و راهروها |  |  |  |  |
| ۱۰ | عدم استفاده مشترک از لوازم شخصی مانند کیسه حمام و لیف، حوله، تیغ، دمپایی، روسری، کلاه، لباس، وسایل خواب اختصاصی |  |  |  |  |
| ۱۱ | پاکیزه بودن ملحفه، روبالشی و پتو |  |  |  |  |
| ۱۲ | قرار ندادن لباس‌ها و جوراب‌های شسته نشده در اتاق و یا در کنار و روی تخت |  |  |  |  |
| **روش صحیح نگهداری مواد غذایی** | | | | | |
| ۱۳ | تمیز کردن و نظافت داخل یخچال حداقل هر دو هفته یک بار |  |  |  |  |
| ۱۴ | نگهداری باقی‌مانده کنسروهای باز شده (تن ماهی، رب گوجه و ...) داخل ظروف شیشه‌ای تمیز و در داخل یخچال |  |  |  |  |
| ۱۵ | 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 |  |  |  |  |
| ۱۶ | استفاده از کیسه‌های رنگ روشن برای نگهداری مواد غذایی در یخچال و استفاده نکردن از کیسه‌های سیاه رنگ بازیافتی |  |  |  |  |
| **جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری زا و حساسیت زا** | | | | | |
| ۱۷ | عاری بودن پرده‌ها و اتاق از گرد و خاک با رعایت نظافت |  |  |  |  |
| ۱۸ | جلوگیری از جمع شدن رطوبت هوای راکد و بوی نامطبوع در فضای اتاق |  |  |  |  |
| ۱۹ | استفاده نکردن از دخانیات در اتاق و محیط خوابگاه |  |  |  |  |
| ۲۰ | 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** | | | | | |
| ۲۱ | 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 ... |  |  |  |  |
| ۲۲ | قراردادن پسماند در سطل درب‌دار یا کیسه پلاستیکی که بتوان درب آن را بست |  |  |  |  |
| ۲۳ | اطّلاع رسانی به موقع نقص‌های بهداشتی و ایمنی در اتاق و خوابگاه مانند برق، آب، فاضلاب، گاز، وجود انواع حشرات و ... به مسئولین |  |  |  |  |
| ۲۴ | نگهداری مسئولانه اتاق و آسیب نرساندن به تجهیزات داخل اتاق (درب و دیوار، کفپوش، فرش و ...) |  |  |  |  |
| ۲۵ | عدم استفاده از وسایل پخت و پز و اجاق برقی، گازی و ... در اتاق |  |  |  |  |
| ۲۶ | استفاده از کیسه زباله در سطل‌های زباله |  |  |  |  |
| ۲۷ | تفکیک زباله‌های خشک و تر از هم |  |  |  |  |
| **خلاقیت و نوآوری** | | | | | |
| ۲۸ | ساماندهی و ابتکار از منظر سلامت |  |  |  |  |
| ۲۹ | دلپذیر کردن فضای اتاق |  |  |  |  |
| ۳۰ | رعایت نکات ایمنی |  |  |  |  |

**شاد، سلامت و موفق باشید اداره بهداشت و سلامت دانشگاه**