

## بهداشت یخچال

- ✓ برای حفظ بهداشت مواد غذایی ضروری است مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال نگهداری گردد.
- ✓ از قرار دادن مواد غذایی بیش از ظرفیت یخچال خودداری گردد طوری که درب یخچال، همواره قابل بستن باشد.
- ✓ از قراردادن تخم مرغ با شانه مقوایی در داخل یخچال به علت بازیافتی بودن، خودداری شود.
- ✓ مواد غذایی پخته و خام در یخچال به صورت جداگانه نگهداری گردند.
- ✓ از نگهداری پلاستیک و ظروف خالی و میوه‌های کپک زده در یخچال پرهیز شود.
- ✓ برای جلوگیری از ورود آلودگی به داخل یخچال‌ها، مواد اولیه تهیه شده از بازار مانند (میوه و سبزیجات) شسته شوند و سپس در داخل یخچال نگهداری گردند.
- ✓ نظافت و پاکیزه نگهداشتن یخچال‌ها به عهده دانشجویان می‌باشد، لذا لازم است هر ۱۵ روز یک‌بار یخچال خاموش و نظافت گردد.



## بهداشت اتاق

- ✓ از نگهداری جعبه‌های چوبی فرسوده در محیط خوابگاه به هر منظور از جمله به عنوان جا کفشی یا جای کتاب اکیداً خودداری گردد.
- ✓ از ایجاد هرگونه مزاحمت که سبب سلب آسایش ساکنان خوابگاه گردد (از قبیل ایجاد سر و صدا و بلند نمودن بیش از حد صدای رادیو و تلویزیون) جداً خودداری شود.
- ✓ با باز گذاشتن درب یا پنجره اتاق به مدت چند ساعت در روز نسبت به تهویه و تعویض هوای اتاق اقدام گردد.
- ✓ از نگهداری هرگونه وسایل اضافی از جمله تشک‌های ابری و بالش‌های مندرس، قطعات چوب و مقوای اضافی در داخل اتاق‌ها و در اطراف تخت‌ها خودداری شود.
- ✓ برای جلوگیری از بیماری‌های قارچی لباس‌های شسته شده صرفاً در آفتاب پهن شود و از آویختن لباس‌ها در راهروها و راه‌پله‌ها خودداری شود.
- ✓ ملحفه‌ها و پتوها هر چند وقت یکبار در هوای آزاد در معرض نور خورشید قرار داده شوند.
- ✓ از کشیدن سیگار در محیط بسته و در داخل خوابگاه اکیداً خودداری شود.



## مقدمه

ارتقاء سلامت و بهداشت محیط جمعی، خصوصاً خوابگاه‌های دانشجویی یکی از اصول اولیه و مهم در حفظ سلامت دانشجویان است. برای حفظ و ارتقاء وضعیت بهداشت خوابگاه‌های دانشجویی همراهی و تلاش ساکنان خوابگاه از اهمیت بالایی برخوردار است لذا نکاتی را جهت یادآوری با هم مرور می‌کنیم.

## بهداشت اتاق

- ✓ نظافت داخل اتاق‌ها بر عهده خود دانشجویان است، ضروری است، علاوه بر نظافت روزانه اتاق، حداقل هر دو هفته یک‌بار کتاب‌ها و سایر وسایل اتاق جا به جا و زیر و اطراف آن تمیز شود.
- ✓ مواد غذایی مانند برنج، روغن، قند و چای در ظروف در بسته نگهداری گردند.
- ✓ از نگهداری زباله‌ها به صورت روباز بویژه در طی شب اکیداً خودداری شود.
- ✓ از نگهداری شانه‌های خالی تخم مرغ، حلب خالی روغن و غیره به هر منظور در محیط خوابگاه خودداری گردد.
- ✓ استفاده از بخاری برقی، اجاق برقی، دیگ زودپز در اتاق‌های خوابگاه مجاز نمی‌باشد.





دانشگاه بیرجند  
معاونت دانشجویی  
اداره بهداشت و درمان

## زندگی خوابگاهی و توصیه های بهداشتی



اندیشه ماه سلامت شما

- ✓ زمانی که دانشجویان از اجاق های گاز در آشپزخانه استفاده نمی کنند حتماً شعله های آن را خاموش کنند.
- ✓ از تخلیه پسماندهای مواد غذایی در سبدهای آشغال گیر جدا خودداری گردد.



### بهداشت حمام ها و سرویس بهداشتی

- ✓ برای جلوگیری از ایجاد گرفتگی در مجاری دفع فاضلاب خوابگاه، از شستن موهای سر در دستشویی خوابگاه خودداری شود.
- ✓ از ورود مواد و وسایلی که در مجاری فاضلاب گرفتگی ایجاد می کند، بداخل این مجاری جداً خودداری شود.
- ✓ شیرهای آب باز گذاشته نشود و با بستن صحیح شیر از چکه کردن آن جلوگیری به عمل آید.
- ✓ لوازم استحمام از قبیل کیسه حمام و لیف و حوله و همچنین دمپایی و روسری و کلاه و وسایل خواب بایستی اختصاصی باشد، لذا دانشجویان نباید از لوازم شخصی یکدیگر استفاده کنند.



### حشرات و جوندگان

- ✓ زمانی که عملیات سمپاشی در خوابگاه انجام می شود، دانشجویان باید مواد غذایی و ظروف غذا را در محلی محفوظ و در کمد در بسته نگهداری کنند.
- ✓ برای جلوگیری از تجمع و تکثیر حشرات و جوندگان، از ریختن پاش زباله در اطراف سطل های جمع آوری اکیداً خودداری شود و نظافت خوابگاه رعایت گردد.
- ✓ هرگز مواد غذایی در دسترس گربه و سایر حیوانات قرار داده نشود و بدین ترتیب از جذب آنها بداخل محوطه خوابگاه جلوگیری به عمل آید.
- ✓ دانشجویان بایستی در صورت بروز بیماری های واگیردار و یا آلودگی محیط خوابگاه به حشرات و جوندگان، مسئول و یا ناظمه خوابگاه را در جریان بگذارند.



### بهداشت آشپزخانه

- ✓ دانشجویان می بایستی سریعاً نسبت به شستشوی ظروف کثیف خود اقدام نموده، از نگهداری ظروف شسته نشده به ویژه در طی شب در داخل خوابگاه خودداری شود.