

۱- پاکسازی اتاق ها را به صورت مرتب و با کمک هم انجام دهید و از تجمع پیدا کردن اشیاء زائد و بلااستفاده در محیط خوابگاه جلوگیری کنید.

۲- شستشوی پتوها، ملحفه‌ها و وسایلی که با پوست شما در تماس است اهمیت دارد چون استفاده‌ی مشترک شما هنگام نشستن و دراز کشیدن روی تخت‌ها امکان انتقال بیماری‌های قارچی و پوستی را افزایش می‌دهد.

۳- جهت خشک کردن لباس‌ها و وسایل بهترین راه استفاده از نور خورشید می‌باشد چون اشعه‌ی ماورای بنفش، ضد عفونی کننده است.

۴- از تلبار کردن مواد غذایی در حجم زیاد در یخچال‌ها جلوگیری کنید. یخچال‌ها را مرتب بازبینی کنید و در پاکیزه نگه‌داشتن آن نهایت تلاشتان را انجام دهید. تبصره: پاکیزه نگه‌داشتن بخش‌های داخلی یخچال بر عهده‌ی دانشجو می‌باشد. پس لازم است

هر ۱۵ روز یک بار یخچال را خاموش کنید و داخل آن را حسابی تمیز کنید.

۵- ظرفشویی را بلافاصله بعد از شستن ظرف‌ها تمیز کنید این کارتان از گرفتگی سینک ظرفشویی جلوگیری می‌کند چون نمی‌گذارد مواد غذایی به خصوص چربی‌ها در سینک جمع شوند.

۶- بعد از استحمام، تیغ و وسایل دیگر را به هیچ وجه در محیط رها نکنید.

۷- لوازم استحمام از قبیل لیف، کیسه، حوله، دمپایی، روسری، کلاه و وسایل خواب باید شخصی باشد پس دانشجوها نباید از وسایل شخصی همدیگر استفاده کنند.

۸- ریختن زباله در محیط خوابگاه یک حرکت غیربهداشتی است پس این کار را اصلاً انجام ندهید.

۹- سعی کنید زباله‌هایتان را از هم تفکیک کنید مثلاً قوطی‌های آلومینیومی و شیشه‌ای

و پلاستیکی را در کیسه‌های زباله‌ی جدا قرار دهید چون بعضی از این مواد قابلیت بازیافت دارند.

۱۰- سیگار کشیدن یک عادت اجتماعی اشتباه می‌باشد. این باور را قبولش کنید و در ترویج عدم استفاده از سیگار یک لحظه هم شک و درنگ نکنید.

۱۱- اگر می‌خواهید از سوپرمارکت‌ها و مغازه‌ها مواد غذایی بخرید مواد غذایی با بسته‌بندی سالم تهیه کنید و به تاریخ تولید، انقضا و پروانه‌ی ساخت توجه ویژه‌ای داشته باشید.

۱۲- اگر می‌خواهید مواد غذایی خانگی تهیه کنید تا حد امکان خودتان آنها را درست کنید چون ممکن است مراکز تهیه‌ی این مواد غذایی اصول بهداشتی را با دقت کافی رعایت نکنند.

۱۳- مواد غذایی که پخته شده‌اند و آماده هستند را مدت زیادی داخل اتاق نگه ندارید چون دمای اتاق شرایط مناسب را برای تجمع



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دانشگاه سindh



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

بهداشت فردی و جمعی در خوابگاه

« به مناسبت هفته خوابگاهها »

مرکز بهداشت، درمان، مشاوره و سبک زندگی دانشگاه سindh

تهیه و تنظیم: مریم عبدالعلی زاده
کارشناس بهداشت محیط
اردیبهشت ۱۴۰۲

۱۷- باز گذاشتن در یا پنجره به مدت چند ساعت در روز باعث تهویه و تعویض هوای اتاق شده و از بیماریهای تنفسی جلوگیری می‌شود.

۱۸- دانشجویان بایستی از قراردادن تخم‌مرغ با شان مقوایی در داخل یخچال خودداری نمایند.

۱۹- برای جلوگیری از ورود آلودگی به داخل یخچال‌ها، مواد اولیه تهیه شده از بازار مانند (میوه و سبزیجات) شسته شود و سپس در داخل یخچال نگهداری گردد.

برای تمامی شما دانشجویان گرامی آرزوی موفقیت و تندرستی می‌کنیم.



و رشد میکروب‌ها روی مواد غذایی فراهم می‌کند. در صورت گرم کردن دوباره غذا توجه داشته باشید که دمای آن به اندازه کافی بالا رود تا میکروب‌های احتمالی آن از بین بروند. (دمای مناسب جهت نگهداری غذا کمتر از ۴ درجه سانتیگراد است)

۱۴- دوستان عزیز در صورت بروز بیماری‌های واگیردار یا آلودگی خوابگاه به حشرات و چونندگان مسئول خوابگاه را سریعتر در جریان بگذارید.

۱۵- همه‌ی شما الان از بحران کم آبی مطلع هستید پس از هدر دادن آب در استحمام‌ها یا استفاده ی نادرست از آب به شدت جلوگیری کنید.

۱۶- نظافت داخل اتاق‌ها بر عهده‌ی دانشجویان است پس ضروریست حداقل دو هفته یک بار کتاب‌ها و سایر وسایل اتاق‌ها جابه‌جا شده و زیر و اطرافشان تمیز شود.