

فرم خود ارزیابی اطاق نمونه

نام و نام خانوادگی:		شماره دانشجویی:		نام خوابگاه:		شماره اتاق:	
ردیف	معیارها			بسیار زیاد	زیاد	نسبتاً کمی	کمی
رعایت نظم و ترتیب در اتاق							
۱	آراستگی و چیدمان مناسب (تعبیه محل مناسب جهت نگهداری ظروف تمیز، قفسه کتاب، و جانمایی درست وسایل که امکان سقوط آن ها نباشد و...)						
۲	قرار گرفتن کفش ها و دمپایی ها در محل مناسب و پراکنده نبودن در فضای راهرو؛						
۳	قرار دادن منظم لباس ها در مکان های در نظر گرفته شده و مرتب بودن فضای کمدها؛						
جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان مودی به داخل اتاق ها							
۴	نبودن باقیمانده ذرات مواد غذایی بر روی سطوح و کف اتاق ها؛						
۵	پاکیزه بودن قسمت های 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 کیسه های نایلونی نباشد)؛						
۷	نبودن ظروف شسته نشده داخل اتاق ها، زیر تخت ها و یا داخل کمدها؛						
۸	تمیز نمودن تمامی وسایلی که از بیرون به داخل اتاق آورده می شوند مانند چمدان، ساک، کفش ها و ... (قبل از ورود به اتاق)؛						
رعایت بهداشت فردی							
۹	خشک کردن وسایل استحمام در نور آفتاب برای جلوگیری از انتشار بیماری های 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 لباس ها و جوراب های 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 شیشه ای تمیز و در داخل یخچال؛						
۱۵	قرار ندادن مواد غذایی شسته نشده مانند میوه ها و سبزی ها در کنار مواد غذایی پخته یا شسته شده در یخچال و خارج کردن سریع مواد غذایی کپک زده از یخچال؛						
۱۶	استفاده از کیسه های رنگ روشن برای نگهداری مواد غذایی در یخچال و استفاده نکردن از کیسه های سیاه رنگ باز یافتی؛						
جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری زا و حساسیت زا							
۱۷	عاری بودن پرده ها 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، جعبه های						

				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 درب دار یا کیسه پلاستیکی که بتوان درب آن را بست؛
				۲۳ اطلاع‌رسانی به موقع نقص های 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 سطل های زباله
				۲۷ تفکیک زباله های خشک و تر از هم
خلاقیت و نوآوری				
				۲۸ ساماندهی و ابتکار از منظر سلامت
				۲۹ دلپذیر نمودن فضای اتاق
				۳۰ رعایت نکات ایمنی

نکته: برای هر معیار از ۱ تا ۴ امتیاز در نظر گرفته شده است. بسیار زیاد (۴) - زیاد (۳) - نسبتاً (۲) - کمی (۱)