



دانشگاه سیرجند  
معاونت دانشجویی  
مدیریت دانشجویی

## منشور سلامت سراهای دانشجویی

سرای دانشجویی یکی از امکانات رفاهی دانشگاه بوده که دانشجویان حائز شرایط در طول تحصیل به صورت فردی و یا گروهی قسمتی از اوقات خود را برابر مقررات مربوطه در آن می‌گذارند. برای حفظ سلامت فردی و گروهی ساکنین سرا لازم است **بهداشت فردی و اجتماعی** در اتاق و اماکن عمومی رعایت شود.

### نکاتی که دانشجویان گرامی بایستی به آن توجه داشته باشند:

- **ایجاد آرامش:** محیط سرا به خاطر دارا بودن جنبه عمومی با محیط منزل متفاوت است و انتظار می‌رود که دانشجویان ملاحظات لازم در ساعت استراحت و مطالعه را مدنظر قرار داده و با مواردی مانند مکالمه تلفنی و غیره مزاحم هم اتاقی‌های خود نباشند. آرامش شرط اول یادگیری است. ساعات معمول برای استراحت ۲۲ الی ۷ صبح می‌باشد که رعایت سکوت در این ساعات نشان دهنده بلوغ شخصیتی دانشجویان است.
- **نظافت و نگهداری مکان‌های عمومی:** مکان‌های عمومی شامل سالن مطالعه، سالن ورزش، سالن تلویزیون، آشپزخانه- های عمومی، سرویس‌های بهداشتی و حمام‌ها برای استفاده عموم دانشجویان است و هزینه زیادی بابت تجهیز این مکان‌ها صرف می‌شود. نظافت و بهداشت و نگهداری این مکان‌ها بسیار حائز اهمیت است.
- **رعایت بهداشت فردی:** لوازم استحمام از قبیل کیسه و لیف حمام، حوله و همچنین دمپایی، روسری، کلاه و وسایل خواب بایستی اختصاصی بوده و دانشجویان نباید از لوازم شخصی یکدیگر استفاده کنند.
- لباسهای خود را مرتب در مکان‌های در نظر گرفته شده قرار دهید و ضمن رعایت آراستگی، از بی‌نظمی اتاق جلوگیری کنید.
- در اماکن عمومی و محوطه سرا با لباس مناسب ظاهر شوید و از خروج از سرا به هر منظوری با لباس راحتی خودداری کنید.
- نظافت داخل اتاق‌ها بر عهده خود دانشجویان است، ضروری است حداقل هر هفته یک بار کتاب‌ها و سایر وسایل اتاق جابجا و زیر و اطراف آن تمیز شود.



- برای حفظ بهداشت مواد غذایی ضروری است مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال نگهداری گردد و برای جلوگیری از ورود آلودگی به داخل یخچال‌ها، مواد اولیه تهیه‌شده از بازار، مانند (میوه و سبزیجات) شسته شود و سپس در داخل یخچال نگهداری شود. دانشجویان نباید بیش از ظرفیت یخچال مواد غذایی در آن قرار دهند به طوری که درب یخچال باید همواره قابل بستن باشد. پاکیزه نگه داشتن قسمت‌های داخلی یخچال بر عهده دانشجویان می‌باشد، لذا لازم است هر ۱۵ روز یکبار یخچال خاموش و نظافت آن انجام شود.
- استفاده از دخانیات، مواد مخدر، مشروبات الکلی و مواد روان‌گردان اکیداً ممنوع می‌باشد. طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد و از دانشگاه و سرا که قشر فرهیخته جامعه در آن حضور دارد انتظار می‌رود، استعمال دخانیات پرهیز نمایند.
- **رعایت بهداشت عمومی:** با شستن ظروف بلافاصله پس از صرف غذا، از تجمع میکروب‌ها و حشرات موذی و بوی نامطبوع جلوگیری کنید. با رعایت بهداشت عمومی علاوه بر حفظ بهداشت از لحاظ جلوه ظاهری مکان مرتب و شکیلی را مشاهده می‌کنید.
- مصرف غذاهای سالم به سلامت شما کمک می‌کند، در انتخاب نوع غذا دقت کنید و اگر در بیرون از سرا مواد غذایی خریداری می‌کنید از مکان‌های مطمئن خریداری نمایید و تا حد امکان سعی کنید از مصرف غذاهای آماده خودداری نمایید.
- از نگهداری حیوانات خانگی و غذادادن به گربه و حیواناتی که در داخل سرا مشاهده می‌شود خودداری کنید، چرا که صدای آنها آرامش شما و دوستانتان را مختل می‌کند و باعث شیوع بیماری می‌شود.
- در شستشوی ملحفه‌ها و لباس‌های خود دقت کنید. شستن به موقع آنها از بیماری‌های پوستی و واگیردار جلوگیری می‌کند، لطفاً در انجام آن کوشا باشید.
- احترام به یکدیگر، پرهیز از فحاشی و ناسزاگویی، تهمت‌زدن و قضاوت کردن نشانه شخصیت شما می‌باشد.
- اگر دوستان شما دچار مشکلی شدند یا تغییر ناگهانی در رفتار آنها دیدید از مشاورین یا سرپرست سرا کمک بخواهید.
- اتاق‌های مشاوره در سرا برای رفع مشکلات شماست. زمانی که نیاز دارید با کسی صحبت کنید این دوستان همراه شما هستند. مشاوره با دوستان و سایر افراد که اطلاعات، تخصص و تجربه کافی ندارند، می‌تواند بسیاری مواقع باعث تشدید مشکلات شما شوند که جبران‌ناپذیر است، پس توصیه می‌شود حتماً در مواقع لزوم به مشاورین سرا مراجعه کنید.
- لوازم ورزشی تعبیه شده در سرا برای استفاده عموم است، در نگهداری آن کوشا باشید. به طور منظم در طول هفته از این امکانات استفاده کنید و خود را هر چه بهتر و بیشتر برای مطالعه و درس خواندن آماده نمایید، چرا که ورزش زمینه‌ای برای سلامت جسم و روح است که سلامت عقل هم در گرو آن است. (انجمن قلب و عروق آمریکا و متخصصان پزشکی ورزشی حداقل زمان ورزش را ۲۳ دقیقه در هفته می‌دانند که به سلامت جسم کمک می‌کند).



- زباله های خود را در پلاستیکی که بتوان درب آن را بست قرار دهید تا از ازدیاد حیوانات موذی جلوگیری شود، زباله ها را روزانه (اول صبح) در سطل های زباله سالن سرا قرار دهید تا هر چه سریع تر از سرا خارج شود.
- زمانی که عملیات سمپاشی در سرا انجام می شود، دانشجویان باید مواد غذایی و ظروف غذا را در محلی محفوظ و در کمند در بسته نگهداری کنند.
- در صورت ترک سرا بیشتر از یک هفته مواد غذایی فاسدشدنی را از یخچال و اتاق خارج نمایید.
- در تعطیلات عید نوروز کلیه مواد غذایی را از یخچال و اتاق خارج نموده، اتاق را نظافت کامل نمایید تا موجب جذب حشرات موذی و جوندگان به اتاق نشود.
- در صورت نیاز به کمک های فوری پزشکی و اعزام به مراکز درمانی به سرپرستی وقت هر سرا مراجعه نمایید.

شماره تماس های ضروری ( شماره مستقیم اداره خوابگاه ها ۰۵۶۳۲۲۰۲۱۲۲ )

شماره تماس	نام واحد	شماره تماس	نام واحد
۰۵۶۳۱۰۲۵۴۱۴	مرکز بهداشت و درمان	۰۵۶۳۱۰۲۵۱۲۰	مدیریت دانشجویی
۰۵۶۳۱۰۲۵۴۱۱	مرکز مشاوره و درمان	۰۵۶۳۱۰۲۵۱۳۰	رئیس اداره امور خوابگاه ها

ایمیل ارتباط با اداره امور خوابگاه ها: [saraha@birjand.ac.ir](mailto:saraha@birjand.ac.ir)



با تشکر و آرزوی توفیق  
مدیریت دانشجویی  
اداره امور خوابگاه ها