

منشور جامع زیست سالم، ایمنی و فرهنگ هم‌زیستی در خوابگاه‌های دانشجویی

خوابگاه دانشجویی تنها یک اقامتگاه موقت نیست؛ بلکه یک جامعه‌ی کوچک، خانه دوم دانشجو و بستری برای تمرین زندگی مستقل اجتماعی است. کیفیت زندگی در این فضا مستقیماً بر عملکرد تحصیلی، سلامت روان و رشد شخصیت دانشجویان تأثیر می‌گذارد. این منشور با هدف ارتقای استاندارد زندگی خوابگاهی، تأمین امنیت حداکثری و ایجاد فضایی سرشار از احترام و پویایی علمی تدوین شده است.

فصل اول: بهداشت محیط و سلامت جسمانی (فرا تر از نظافت ساده)

۱. سیاست تحمل صفر در برابر دخانیات (منطقه پاک) استعمال هرگونه دخانیات (سیگار، قلیان، ویپ و...) در تمامی فضاهای داخلی (اتاق‌ها، راه‌پله‌ها، سرویس‌ها) اکیداً ممنوع است. این ممنوعیت تنها یک قانون انضباطی نیست، بلکه یک ضرورت زیستی است. دود سیگار منشا بروز بسیاری از بیماری‌هاست و دود دست‌دوم و بوی ماندگار دخانیات نیز حق تنفس هوای پاک را از دیگران سلب کرده و خطر آتش‌سوزی را افزایش می‌دهد.

۲. پروتکل‌های بهداشت مواد غذایی و یخچال

- **مدیریت فسادپذیری:** یخچال‌ها انباری نیستند. پاکسازی هفتگی یخچال و دور ریختن مواد تاریخ‌گذشته برای جلوگیری از بوی نامطبوع و انتقال کپک‌ها به غذای سایرین الزامی است.
- **بهداشت طبخ:** پس از آشپزی، اجاق گاز و سینک به‌گونه‌ای تمیز شوند که نفر بعدی بدون حس ناخوشایند بتواند از آن استفاده کند.

۳. بهداشت خواب و تهویه (مهندسی محیط اتاق)

- **جریان هوای آزاد:** حتی در فصول سرد، باز کردن پنجره‌ها به مدت ۱۰ دقیقه در روز برای خروج دی‌اکسید کربن انباشته شده و ورود اکسیژن تازه، برای کارکرد مغز و جلوگیری از بیماری‌های تنفسی حیاتی است.
- **نظافت منسوجات:** شستشوی منظم ملحفه‌ها و روبالشی‌ها (حداقل هر دو هفته) برای جلوگیری از بیماری‌های پوستی و آلرژی‌ها بخشی از بهداشت فردی غیرقابل اغماض است.

۴. مدیریت پسماند و مسئولیت زیست‌محیطی

- **تفکیک در مبدأ:** سطل زباله اتاق نباید محل انباشت زباله‌های تر و بدبو باشد. زباله‌های خیس باید سریعاً به مخازن اصلی بیرون از خوابگاه منتقل شوند تا از جذب سوسک و حشرات موزی جلوگیری شود.
- **ممنوعیت انباشت:** نگهداری زباله پشت درب اتاق‌ها در راهرو، چهره فرهنگی خوابگاه را مخدوش کرده و مانع عبور و مرور ایمن می‌شود.

فصل دوم: ایمنی و امنیت (حفاظت از جان و مال)

۵. ایمنی الکتریکی و پیشگیری از حریق

- **مدیریت بار الکتریکی:** استفاده از سه راهی‌های غیراستاندارد و اتصال همزمان چندین وسیله پرمصرف (مانند کتری برقی، اتو و سشوار) به یک پریز، عامل اصلی آتش‌سوزی‌های خوابگاهی است.

- ممنوعیت وسایل گرمایشی شعله‌باز: استفاده از پیک‌نیک یا هیترهای غیراستاندارد در اتاق‌ها به دلیل خطر نشت گاز مونوکسید کربن (قاتل خاموش) و کمبود اکسیژن، خط قرمز ایمنی محسوب می‌شود.

۶. آمادگی در شرایط بحران و اضطرار

- شناسایی نقاط امن: هر دانشجوی موظف است در بدو ورود، محل کپسول‌های آتش‌نشانی، شلنگ‌های اطفاء حریق و مسیرهای خروج را شناسایی کند.
- عدم انسداد مسیرها: راهروها و راه پله‌ها مسیر فرار هستند؛ قرار دادن جاکفشی‌های بزرگ، رخت‌آویز یا وسایل اضافی در این مسیرها ممنوع است.

۷. امنیت فیزیکی و حریم خصوصی

- قفل کردن درب‌ها: هنگام خروج از اتاق (حتی برای چند دقیقه)، درب اتاق باید قفل شود. اعتماد به محیط نباید جایگزین احتیاط عقلانی شود.
- کنترل تردد: از راه دادن افراد ناشناس به داخل خوابگاه تحت هر عنوانی خودداری کنید. امنیت جمعی در گرو هوشیاری تک‌تک ساکنان است.

فصل سوم: فرهنگ هم‌زیستی و اخلاق مدنی (هنر زندگی با دیگران)

۸. مدیریت آلودگی صوتی و ساعات سکوت

- ساعات طلایی: بازه زمانی ۱۰ شب تا ۷ صبح و ساعات بعدازظهر، زمان استراحت عمومی است. مکالمات تلفنی طولانی، گوش دادن به موسیقی با صدای بلند یا بحث‌های گروهی در اتاق باید به فضاهای عمومی (لابی یا حیاط) منتقل شود.
- فرهنگ هدفون: در اتاق‌های اشتراکی، استفاده از هدفون برای گوش دادن به فیلم، موسیقی یا کلاس‌های آنلاین یک اصل اخلاقی است، نه یک انتخاب.

۹. حریم شخصی و مرزهای رفتاری

- احترام به تفاوت‌ها: هم‌اتاقی‌ها ممکن است از فرهنگ‌ها، شهرها و سبک‌های زندگی متفاوتی باشند. احترام به عقاید، لهجه و عادات یکدیگر، نشانه بلوغ اجتماعی است.
- اجازه گرفتن: استفاده از وسایل شخصی دیگران (شارژر، لپ‌تاپ، مواد خوراکی و...) بدون اجازه مالک، ممنوع و غیراخلاقی است.

۱۰. مدیریت تعارض و حل اختلاف

- گفتگوی سازنده: در صورت بروز اختلاف با هم‌اتاقی، اولین گام گفتگوی آرام و محترمانه در زمان مناسب است. از یارکشی و صحبت پشت سر یکدیگر پرهیز کنید. در صورت عدم حل مشکل، به مشاور یا سرپرست خوابگاه مراجعه شود.

- مهمان‌پذیری مسئولانه: آوردن مهمان به اتاق باید با رضایت کامل تمام هم‌اتاقی‌ها و طبق قوانین خوابگاه انجام شود. تحمیل مهمان به فضای خصوصی هم‌اتاقی‌ها، نقض حقوق آن‌هاست.

فصل چهارم: سلامت روان و موفقیت تحصیلی

۱۲. حمایت روانی و همدلی خوابگاه می‌تواند گاهی محل بروز دلتنگی یا فشارهای عصبی باشد. اگر متوجه تغییر رفتار، انزوا یا افسردگی در هم‌اتاقی خود شدید، با مهربانی و بدون قضاوت او را به صحبت دعوت کرده یا به مراکز مشاوره دانشگاه ارجاع دهید. بی‌تفاوت نباشیم.

۱۳. منطقه امن مطالعه فضای اتاق باید برای مطالعه مساعد باشد. توافق بر سر زمان خاموشی چراغ‌ها و رعایت سکوت در ایام امتحانات، برای موفقیت تحصیلی همه ضروری است. استفاده از چراغ مطالعه شخصی برای جلوگیری از آزار دیگران در شب توصیه می‌شود.

فصل پنجم: نگهداری از زیرساخت‌ها و صرفه‌جویی

۱۴. گزارش‌دهی فعال خرابی‌ها: منتظر نمانید تا دیگران خرابی‌ها را گزارش دهند. چکه کردن شیر آب، خرابی سیفون، جرقه زدن پریز یا شکستگی شیشه را بلافاصله به مسئول تأسیسات اطلاع دهید. تعمیرات کوچک امروز، مانع بحران‌های بزرگ فرداست.

۱۵. مصرف هوشمندانه منابع (آب و انرژی) آب و انرژی در کشور ما منابعی گران‌بها هستند. کوتاه‌کردن زمان دوش گرفتن، خاموش کردن لامپ‌ها هنگام خروج از اتاق و بستن کامل شیرهای آب، نشانه‌ی مسئولیت‌پذیری ملی و دانشجویی است.

۱۶. مراقبت از اموال بیت‌المال تجهیزات خوابگاه (تخت، کمد، فرش، اجاق گاز و...) امانتی در دست ما برای استفاده نسل‌های بعدی دانشجویان است. هرگونه تخریب عمدی یا ناشی از سهل‌انگاری، مدیونی اخلاقی و جرمه قانونی به همراه دارد.

فصل پنجم: آراستگی، بهداشت و انضباط محیطی

آراستگی محیط زندگی و رعایت دقیق بهداشت، فراتر از یک وظیفه شخصی، نشان‌دهنده شخصیت اجتماعی دانشجو و احترام او به حقوق دیگران است. آشفته‌گی محیطی مستقیماً منجر به آشفته‌گی ذهنی و افت تحصیلی می‌شود. بدین منظور، رعایت استانداردهای زیر برای تمامی ساکنان لازم‌الاجراست:

۱۷. مهندسی بهداشت اتاق و فضای شخصی (منطقه امن) اتاق خوابگاه باید پناهگاه آرامش باشد، نه انبار وسایل نامرتب.

مدیریت گرد و غبار و کف اتاق: جارو کشیدن و گردگیری کامل اتاق (حداقل دو بار در هفته) الزامی است. تجمع گرد و غبار در زیر تخت‌ها و گوشه‌های اتاق، عامل اصلی بروز آلرژی و بیماری‌های تنفسی است. استفاده از دمپایی روفرشی تمیز و عدم ورود با کفش‌های بیرون به داخل اتاق، یک اصل بهداشتی غیرقابل تغییر است.

انضباط بصری و ساماندهی وسایل: اصل «هر چیز در جای خود» باید رعایت شود. لباس‌ها باید درون کمد‌ها قرار گیرند و از انباشت آن‌ها روی صندلی‌ها یا تخت‌ها خودداری شود. میزهای مطالعه باید همواره مرتب و خلوت باشند تا تمرکز هم‌اتاقی‌ها حفظ شود.

آراستگی تخت‌خواب: مرتب کردن تخت بلافاصله پس از بیداری، اولین پیروزی روزانه است و نظم ذهنی را القا می‌کند. ملحفه‌ها و روبالشی‌ها باید به‌صورت هفتگی شسته و در صورت لزوم تعویض شوند.

۱۸. پروتکل دقیق بهداشت و ایمنی آشپزخانه (قلب سلامت) آشپزخانه عمومی، حساس‌ترین نقطه از نظر انتقال بیماری و خطرات ایمنی است.

استفاده حرفه‌ای از اجاق گاز: پس از هر بار پخت‌وپز، سطح اجاق گاز باید از لکه‌های چربی و سرریز غذا پاک شود. باقی ماندن چربی روی شعله‌ها نه تنها باعث انتشار بوی دود و سوختگی در طبقات می‌شود، بلکه خطر آتش‌سوزی را به‌شدت افزایش می‌دهد.

قانون "شستشوی آبی": سینک ظرفشویی محل خیساندن ظروف نیست. ظروف باید "بلافاصله" پس از استفاده شسته، خشک و به کمد شخصی منتقل شوند. رها کردن ظروف کثیف (حتی برای یک ساعت) دعوت‌نامه‌ای برای سوسک‌ها و آلودگی‌های میکروبی است.

تفاله و پسماند غذا: تخلیه باقی‌مانده غذا و تفاله چای در سینک ظرفشویی ممنوع است و باید مستقیماً در سطل زباله تخلیه شود تا از گرفتگی لوله‌ها و ایجاد بوی تعفن جلوگیری گردد.

۱۹. فرهنگ استفاده از سرویس‌های بهداشتی و حمام این فضاها نشانگر سطح فرهنگ عمومی ساکنان خوابگاه هستند.

اصل "نفر بعدی": سرویس بهداشتی و حمام را باید به گونه‌ای تحویل دهید که دوست دارید تحویل بگیرید. این شامل شستشوی کامل کاسه توالت، عدم جاگذاری مو در کفشور حمام و خشک کردن لکه‌های آب اضافی است.

بهداشت اقلام شخصی: حوله، لیف، مسواک و صابون وسایلی کاملاً شخصی هستند و باید در کیف مخصوص و در فضایی خشک و دور از آلودگی محیطی سرویس‌ها نگهداری شوند. رها کردن این وسایل در محیط مرطوب حمام باعث رشد سریع قارچ‌ها می‌شود.

جلوگیری از لغزندگی: پس از استحمام، دانشجو موظف است کف حمام را با تی مخصوص خشک کند تا از لیز خوردن و آسیب دیدگی نفر بعد جلوگیری شود.

۲۰. بهداشت فردی پیشرفته (احترام به خود و دیگران) مدیریت بوی بدن و لباس: در محیط‌های اشتراکی، بوی بدن و پا بسیار سریع منتشر می‌شود. استحمام روزانه (به‌ویژه پس از ورزش)، تعویض روزانه جوراب‌ها و شستشوی منظم لباس‌های ورزشی و روزمره، حق هم‌اتاقی‌های شماست.

نگهداری کفش‌ها: کفش‌ها باید در جاکفشی‌های مخصوص و خارج از فضای تنفسی اتاق نگهداری شوند. استفاده از بوگیر کفش برای پیشگیری از بوی نامطبوع در فضای بسته خوابگاه توصیه می‌شود.

مراقبت در بیماری: استفاده از وسایل غذاخوری جداگانه و ماسک در هنگام سرماخوردگی یا بیماری‌های ویروسی، نشانه مسئولیت‌پذیری اجتماعی دانشجویان است.

۲۱. تهویه و نورپردازی (حیات اتاق) جریان هوای حیاتی: باز کردن پنجره‌ها در ساعات ابتدایی روز برای خروج هوای راکد شبانه و ورود اکسیژن تازه، برای سلامت مغز و جلوگیری از افسردگی فصلی ضروری است. پرده‌ها را در روز کنار بزنید؛ نور خورشید قوی‌ترین و ارزان‌ترین ضدعفونی‌کننده محیط است.

سخن پایانی: پیمان‌نامه نانوشته

عمل به این منشور، لطف به دیگران نیست، بلکه **سرمایه‌گذاری برای آرامش خودمان** است. ما متعهد می‌شویم با رعایت این اصول، خوابگاه را به محیطی امن، پاکیزه و الهام‌بخش تبدیل کنیم که در آن خاطرات خوش دوران دانشجویی شکل می‌گیرد.

"خوابگاه امن و سالم، ذهن آرام، آینده روشن"