



**گزارش عملکرد**

**مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی**

**سال ۱۴۰۳**

مقدمه:

تحولات رو به افزایش جامعه در اثر حرکت سریع به سمت زندگی ماشینی، منجر به رخدادهایی می شود که انسان امروزی به تنهایی قادر به حل یا کشف آن نیست و برای همنواسازی با شرایط جدید، استفاده از مشاور ضرورت انکار ناپذیر جامعه مدرن است. یکی از ضرورت های جامعه مدرن، بالا رفتن سطح تحصیلات و تمایل به ادامه تحصیل در سطوح عالی می باشد. ورود به دانشگاه و شروع دوره دانشجویی، به دلیل تغییرات عمده ای که در عرصه های مختلف زندگی برای فرد به وجود می آورد، معمولاً تنش آور است و گاهی ممکن است دسترسی نداشتن به منابع حمایتی مطمئن، بحران هایی را برای دانشجو بوجود آورد. از این رو مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی با توجه به ضرورت های فوق و با هدف کمک به چنین مواردی اقدام به برگزاری فعالیت ها و کارگاه های مختلف به شرح ذیل در سال ۱۴۰۳ پرداخته است.

### برگزاری جلسات

عنوان : جلسات کارگروه موارد خاص در مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۱۲/۱۴-۱۴۰۲/۱۲/۲۱

کارگروه کمیسیون موارد خاص دانشجویانی که در خواست هایی مانند(حذف ترم، حذف درس، بازگشت به تحصیل) داشته اند.

شاخص تصویر :



عنوان : پیش نشست با موضوع برگزاری شورای سلامت

تاریخ : ۱۴۰۲/۱۲/۲۸

بررسی کارنامه سلامت جسم نو دانشجویان و چگونگی برگزاری پایش سلامت جسم در سال آتی

شاخص تصویر :



عنوان: کارگاه سواد ازدواج

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۱۲/۰۲

آشنایی با مفهوم ازدواج موفق و پایدار - عوامل موثر بر ازدواج موفق و انواع بلوغ های ضروری برای ازدواج  
تصویر شاخص:



لینک خبر در سایت:

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/68943-G0>

عنوان: ارتباط موثر

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۱۲/۱۵

این وبینار با سرفصل های زیر به بررسی و تحلیل عوامل تاثیر گزار بر روابط بهینه بین فردی پرداخت:

-تعریف ارتباط

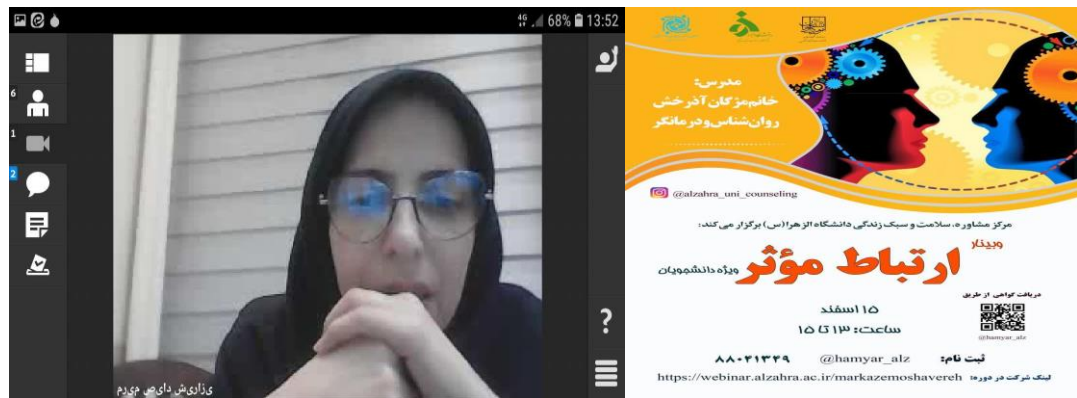
-اجزاء ارتباط

-تسهیل کننده های ارتباط

-نقش هیجانان-

-فرمول ارتباط موثر-

شاخص تصویر :



عنوان : جلسه همیاران سلامت روان

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۱/۱۸

جلسه ای با تعداد ۱۰ نفر از همیاران سلامت روان ا حضور مدیر مرکز و کارشناس مسئول اجرایی مرکز برگزار گردید.

شاخص تصویر :



عنوان : سی و ششمین گردهمایی مدیران مراکز مشاوره و سبک زندگی و سیزدهمین گردهمایی مراکز بهداشت و درمان  
دانشگاه های سراسر کشور

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۲/۰۵

تبادل نظر بین مراکز مشاوره به بحث و بررسی مشکلات و موانع پیشرفت مراکز پرداخته شد و راه کارهای برون رفت از این  
موانع به اشتراک گذاشته شد.

شاخص تصویر :



عنوان :





نشست تخصصی با موضوع حمایت های روانی اجتماعی از جامعه مشاوران و روان شناسان

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۳/۰۲/۰۹

اهمیت نقش مشاوران و روانشناسان در کاهش آسیب های اجتماعی تاکید کردند

شاخص تصویر:



عنوان: نشست همیاران سلامت روان منطقه یک

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۳/۰۲/۲۶

کارگاهی با عنوان شناخت تله های هیجانی در وابستگی های ناکارآمد

شاخص تصویر:



لینک خبر در سایت:

عنوان : جلسات کارگروه در مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۲/۰۳ - ۱۴۰۳/۰۲/۱۷

شاخص تصویر :



عنوان : هماهنگی انتخابات همیاران سلامت روان

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۲/۱۹

در راستای روز انتخابات همیاران سلامت روان جلسه ای با حضور مدیر مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی، کارشناس مسئول اجرایی مرکز و تعداد ۱۷ نفر دانشجو که نامزد انتخابات هستند در تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۲ ساعت ۱۱.۳۰ تا ۱۲.۳۰ در محل اتاق جلسات مرکز نوآوری و شکوفایی برگزار گردید. در این نشست، نامزدهای انتخاباتی با مسئولیت ها و وظایف همیاران سلامت روان بر اساس مفاد اساسنامه کانون همیاران آشنا شده و به آنها ابلاغ گردید در تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۳ ساعت ۱۲.۳۰ جهت برگزاری انتخابات در محوطه دانشکده روان شناسی حضور یابند.



شاخص تصویر :



تاریخ برگزاری: ۱۴۰۳/۰۲/۰۳

در تاریخ 03/02/1403 ساعت ۱۰ تا ۱۲ مراسم انتخابات همیاران سلامت روان با حضور مدیر و کارشناس مسئول اجرایی مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی، تعداد ۱۷ نفر دانشجوی نامزد انتخابات، و جمعی از دانشجویان دانشگاه رسما در محل محوطه دانشکده روانشناسی دانشگاه الزهرا انجام شد. کلیه امکانات و لوازم از قبیل صندوق انتخابات مزین به پوستر تبلیغاتی، تصاویر نامزدها با مشخصات آنها که روی برد دانشکده روانشناسی در محوطه نصب گردیده بود، حضور عکاس مجهز به دوربین با کیفیت، بنر تبلیغاتی مستقر روی استند، و سایر موارد در محل فراهم گردیده بود.

شاخص تصویر:



لینک خبر در سایت:

<https://research.alzahra.ac.ir/page-consultation/fa/19/dorsaetoolsenews/68752-G0>

عنوان: استرس (شناسایی عوامل و راهکارهای مدیریت آن)

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۳/۰۲/۰۸

آشنایی با تعریف های مرتبط با انواع استرس - آشنایی با راهکارهای استرس در محل کار و تحصیل و زندگی - معرفی روش های مدیریت

شاخص تصویر:

لینک خبر در سایت:

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/68945-G0>





عنوان : آموزش پیش از ازدواج

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۲/۱۲

نگاه واقع بینانه به ازدواج – استعاره های اساسی در ازدواج – نشانه های خطر در ازدواج

شاخص تصویر :



لینک خبر در سایت:

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/68944-G0>

عنوان : کارگاه سواد ازدواج

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۲/۰۹

در این کارگاه مباحث زیر توسط مدرس کارگاه :خانم دکتر زهرا رنجبر ،مشاور و رواندرمانگر ، تدریس شد:

کارگاه سواد ازدواج آشنایی با مفهوم ازدواج موفق و پایدار آشنایی با عوامل موثر بر ازدواج موفق آشنایی با انواع بلوغ های ضروری برای ازدواج بلوغ فکری ، عاطفی ،اجتماعی ،اقتصادی

شاخص تصویر :



<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsnews/68943-GO>



عنوان : پله پله ملاقات با خودم

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۲/۲۹

گزارش یا خبر :

شاخص تصویر :

عنوان : برقراری ارتباط موثر با عبور از تله خود میان بینی

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۲/۱۲

مرور جملات رایج - ارتباط موثر - تعریف خود میان بینی - انواع خود میان بینی در هر مرحله - آسیب شناسی خود میان بینی در بزرگسالی - پیشنهاداتی در مسیر رشد یافتگی

شاخص تصویر :



لینک خبر در سایت:

<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsnews/68843-GO>



عنوان : کارگاه آموزش طرح بتا (پپرس، ترغیب کن، ارجاع بده)

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۲/۳۰

آشنایی با تعریف های مرتبط با طرح بتا - آشنایی با راهکارهای ارجاع - معرفی روشهای ارتباط با هم سالان شاخص تصویر :



لینک خبر در سایت:

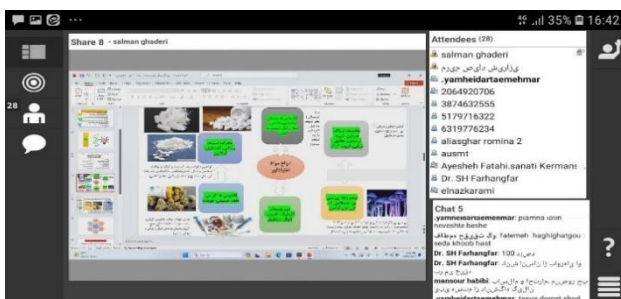
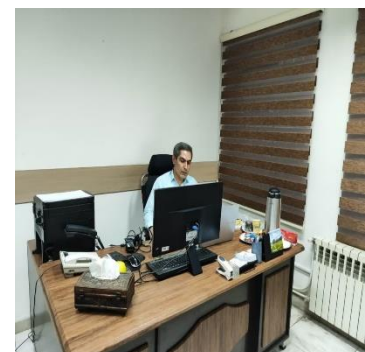
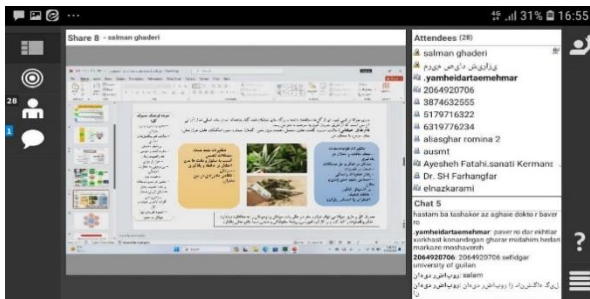
<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/69018-GO>

عنوان : وبینار کشوری واکاوی مصرف مواد اعتیاد آور در بین دانشجویان

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۲/۳۰

دلایل و روند مصرف مواد در بین دانشجویان - باورهای نادرست پیرامون مصرف مواد اعتیاد آور

شاخص تصویر :



عنوان : جلسات کارگروه موارد خاص در مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۳/۱۶ – ۱۴۰۳/۰۳/۳۰

در این جلسه مدیر مرکز، کارشناس مسئول اجرایی مرکز و مشاوران، روان پزشک و مددکار مرتبط با پرونده دانشجویان شرکت داشتند.

شاخص تصویر :



عنوان : مسابقه طناب کشی

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۲/۳۱

در محوطه خوابگاه فرزنانگان توسط همیاران سلامت روان مرکز مشاوره برگزار گردید.

شاخص تصویر :



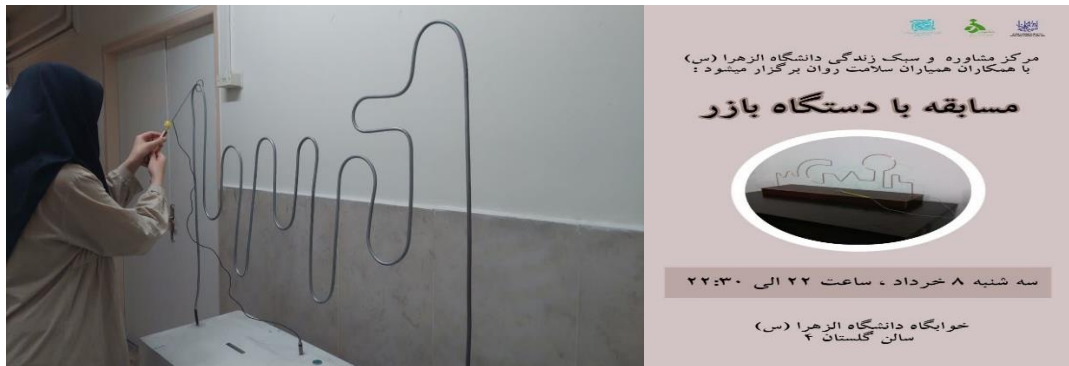


عنوان : مسابقه با دستگاه بازر

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۲/۳۱

در سالن خوابگاه گلستان ۴ توسط همیاران روان مرکز مشاوره برگزار گردید.

شاخص تصویر :



عنوان : آموزش پیشگیری از تجربه مصرف مواد اعتیاد آور با رویکرد آموزش همسال به همسال

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۳/۰۱

همسال کیست چه ویژگی هایی دارد - علائم و نشانه های مصرف مواد - چگونه یک برنامه پیشگیری همسال به همسال طراحی کنیم

شاخص تصویر :





عنوان : وینار آشنایی با روش های پیشگیری از مصرف سیگار در بین دانشجویان

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۳/۱۳

دلایل گرایش به مصرف سیگار در بین دانشجویان – آثار جسمی ، روانی ، تحصیلی و اجتماعی مصرف سیگار

شاخص تصویر :



لینک خبر در سایت:

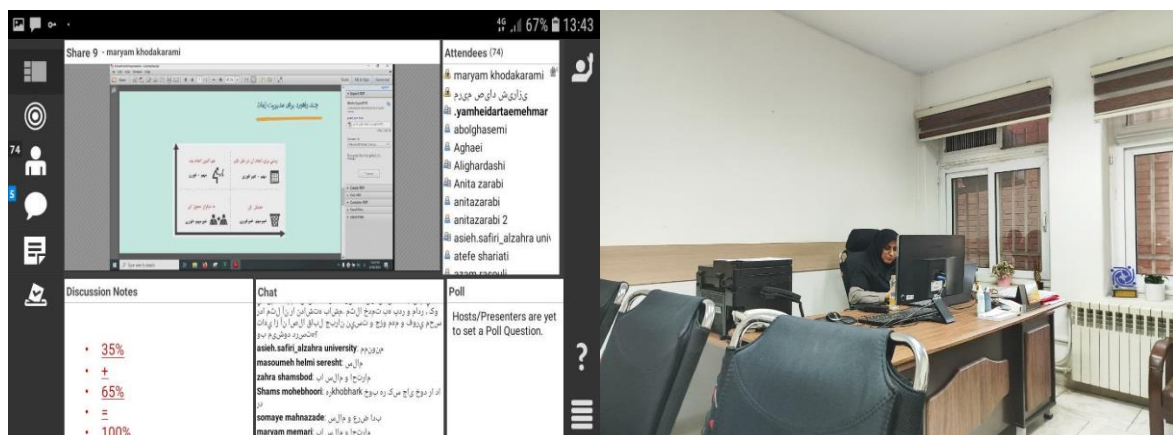
<https://student.alzahra.ac.ir/page-studentcopy/fa/19/dorsaetoolsenews/69000-G0>

عنوان : وینار تعادل بین کار و زندگی ویژه کارکنان (مادران شاغل )

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۳/۲۹

تجارب روانشناختی ایفای همزمان دو نقش مادری و شغلی – تنش بین زندگی حرفه ای و شخصی رو چطور مدیریت کنیم

شاخص تصویر :



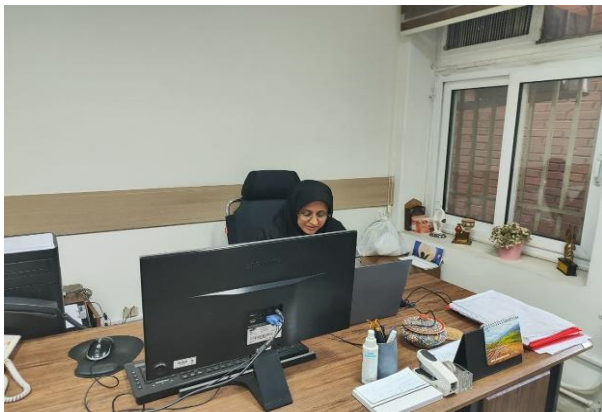
## عنوان : ازدواج رضایت بخش و پایدار ویژه دانشجویان

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۳/۲۹

گزارش یا خبر : چکار کنم تا به ازدواج پایدار و رضایت مند داشته باشم – چطور قبل از ازدواج به خود پذیری و خود مختاری

برسم

شاخص تصویر :



مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه الزهرا (س)  
برگزار می کند:

وبینار ویژه کارکنان محترم دانشگاه الزهرا

### تبادل بین کار و زندگی

- تعارف روانشناختی ابتدای همزمانی
- فرهنگ مادری و اخلاقی چیست؟
- تنش بین زندگی حرفه ای و شخصی رو چطور مدیریت کنیم؟
- کاهش فشارهای روانی ناشی از ابتدای همزمانی نقش مادری و شخصی چگونه ممکن است؟
- بین مسئولیت های بیرون خانه مادری و کاری، چطور از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

مدرس : سرکار خانم خدا کریمی  
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

سه شنبه ۲۹ خرداد ماه ، از ساعت ۱۲:۳۰ الی ۱۴:۰۰

با اعلای گرامی توج در شناسنامه آموزشی اعضای غیر حیات علمی (دستی، پیمان، قراردادی)

<http://webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavere>

Share 8 - maryam khodakarami

Attendees (34)

- maryam khodakarami
- وزارتش های بی بی بیوم
- yamhidatamehmar
- Ayeshah Fatahi.sanati Kerman
- bahareh shariflu
- elnazkarami
- fatemeh shamsadini
- hamed
- Khadjeh
- Lela
- M.B
- masoumeh

Chat 5

Niyesh: Salam  
zeynab mohammpour ardabili mohaghegh  
n. n. zeynab mohammpour 6019521771  
zahra sghababaei: Seda hast?  
bahareh sharifaei: والین

والین عزیزم صبح بخیر  
و فرموده ی آیه شریفه منزلت دادیم هر که از ما پیروی کند  
انسانش است و فرزندش

مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه الزهرا (س)  
برگزار می کند:

وبینار کشوری

### ازدواج رضایت بخشی و پایدار

- چکار کنم تا به ازدواج پایدار و رضایت مند داشته باشم؟
- من سالم چه شخصیتی دارم؟
- چگونه با این انتخاب بوم؟
- چطور قبل از ازدواج به خود پذیرگی و خود مختاری برسم؟
- با ازدواج ارتباطی نتواند میشد، بدم ازش مراقبت کنم؟
- چه انتظاری و توقعی میشه از ازدواج داشت؟

مدرس : سرکار خانم خدا کریمی  
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

سه شنبه ۲۹ خرداد  
ساعت ۱۴:۳۰ الی ۱۶:۰۰

<http://webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavere>





مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه الزهرا (س)  
با همکاران همیاران سلامت روان برگزار میشود:

## مسابقه با دستگاه بازر



سه شنبه ۸ خرداد، ساعت ۲۲ الی ۲۲:۳۰

خوابگاه دانشگاه الزهرا (س)  
سالن گلستان ۴

مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه الزهرا (س)  
برگزار میکند:

وبینار کشوری

## ازدواج رضایت بخش و پایدار

- چکار کنم تا به ازدواج پایدار و رضایت‌مند داشته باشم؟
- من سالم چه مشخصاتی دارم؟
- میتونم پای انتخابم بمونم؟
- چطور قبل از ازدواج به خودپنداری و خودمختاری برسم؟
- با ازدواج ارتباط منو له میشه، بدم ازش مراقبت کنم؟
- چه انتظار و توقی میشه از ازدواج داشت؟

مدرس: سرکار خانم خدا کریمی  
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

ساعت ۱۴:۳۰ الی ۱۶:۰۰ سه شنبه ۲۹ خرداد

مکان: مرکز نوآوری و شکوفایی دانشگاه الزهرا

<http://webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavere>

موضوع همیاران سلامت

## آموزش طرح‌بنا

پیرس، ترفیب کن، ارجاع کن

مدرس: دکتر سیدعلی قاسمی  
مدتکار اجتماعی و دکترای تخصصی جامعه‌شناسی

کارگاه ویژه کارکنان محترم خوابگاه

پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در محیط‌های دانشجویی

دکتر سلمان قادری  
مدتکار اجتماعی و دکترای تخصصی جامعه‌شناسی

سرفصل‌های آموزشی  
تعریف اعتیاد و طبقه‌بندی انواع مواد اعتیادآور  
سبب‌شناسی مصرف مواد اعتیادآور  
در محیط‌های دانشجویی  
انواع روش‌های پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در محیط‌های دانشجویی  
آشنایی با مهارت‌های زندگی

زمان: یکشنبه ۳ خرداد ماه از ساعت ۸ الی ۱۰  
مکان: خوابگاه فرزانتان

زمان: یکشنبه ۳۰ اردیبهشت  
ساعت ۸ تا ۱۰  
مکان: مرکز نوآوری و شکوفایی دانشگاه الزهرا

مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه الزهرا (س)

حفاظت از کودکان و نوجوانان

در برابر دخانیات

حق و مسئولیت همگانی

۵ تا ۱۱ خرداد ماه سال ۱۴۰۳

همراه با قوانین بازدارنده و موثر اماکن عاری از دخانیات جلوگیری از نمایش و تبلیغ مصرف مواد دخانیات



مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه الزهرا (س)  
با همکاری همیاران سلامت روان برگزار می‌کند:

## مسابقه طناب‌کشی

دوشنبه ۳۱ اردیبهشت  
ساعت ۲۲ تا ۲۲:۳۰

خوابگاه دانشگاه الزهرا (س)  
روبه روی خوابگاه گلستان ۴



عنوان: معرفی همیاران سلامت روان توسط کارشناس مسئول اجرایی مرکز سرکار خانم حیدرطائمه به دانشکده‌های دانشگاه به صورت حضوری جهت هماهنگی، دریافت محل مخصوص مشاوره با دانشجویان برای یک روز در هفته

عنوان: ارسال گزارش کاهش آسیب‌های اجتماعی ( نامه شماره ۱۶۳ به سازمان امور دانشجویان دفتر مدیرکل محترم مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی

عنوان: ارسال گزارش چارت پیشنهادی ۱۴۰۳ مرکز مشاوره سلامت و سبک زندگی

عنوان: ارسال گزارش کانکس فروشگاه خوابگاه جهت تغییر کاربری به مرکز مشاوره



عنوان: پاسخ به نامه شماره ۹۵

عنوان: ارسال دو گزارش جهت قرارداد در وب سایت دانشگاه و معاونت دانشجویی مربوط به (مراسم بزرگداشت شهدای خدمت و یاد و خاطره مرحومه مغفوره عفت شجاع)

عنوان: ارسال گزارش هفته خوابگاه ها نامه شماره ۲۰۴

عنوان: ارسال معرفی روان شناس نمونه مرکز به دفتر مدیرکل محترم مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی نامه شماره ۳۹۶

عنوان: ارسال فیزیکی احکام دانشجویان همیار سلامت روان

عنوان: ارسال نامه پیش بینی بودجه مرکز سال ۱۴۰۳

عنوان: ارسال دو طرح پیشنهادی از طرف کارشناس مسئول اجرایی مرکز سرکار خانم (حیدرطائمه) با شماره نامه های ۱۲۰-۲۰۰

لینک خبر در سایت:

<http://webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh>

<https://student.alzahra.ac.ir/page-consultation/fa/19/form/pld13908>



# گزارش عملکرد

## اداره بهداشت و سلامت



## عنوان: گزارش برگزاری کارگاه مراقبت‌های تغذیه‌ای در ماه رمضان

تاریخ: ۱۴۰۲/۱۲/۱۹

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (س) به مناسبت آغاز ماه مبارک رمضان کارگاهی با عنوان "مراقبت‌های تغذیه‌ای در ماه رمضان" را در روز شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۹ از ساعت ۱۰ الی ۱۲ در سالن اندیشه برگزار کرد. مدرس این کارگاه سرکار خانم دکتر الهام اختری پزشک و متخصص طب ایرانی بودند. ایشان در این کارگاه به بیان موضوعاتی از قبیل بایدها و نبایدهای وعده افطار و سحری، راه‌های کنترل تشنگی و غذاهای مفید برای سنین مختلف پرداختند و به سوالات شرکت کنندگان نیز پاسخ داده شد.







<https://student.alzahra.ac.ir/R-PeAsihp>

عنوان خبر : گزارش برگزاری کارگاه رعایت بهداشت فردی ویژه دانشجویان بین الملل

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا سلام الله علیها در ادامه نشست صمیمانه ای که با حضور معاون محترم دانشجویی سرکار خانم دکتر لیلا ثمنی، مدیر محترم همکاری های علمی بین المللی دانشگاه سرکار خانم دکتر محمودی خطیر و چند نفر از مسئولین محترم حوزه معاونت دانشجویی با دانشجویان بین الملل دانشگاه برگزار شد، اقدام به برگزاری کارگاه رعایت بهداشت فردی ویژه دانشجویان بین الملل حاضر در جلسه نمود.



<https://student.alzahra.ac.ir/R-aZ9R6oK>

عنوان خبر : برگزاری کارگاه آموزشی با موضوع "نحوه نظافت اصولی و استفاده از گندزداها در خوابگاه های دانشجویی"

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۲/۵

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا(س)، به مناسبت هفته سلامت، کارگاه آموزشی با موضوع "نحوه نظافت اصولی و استفاده از گندزداها در خوابگاه های دانشجویی" را به منظور آگاهی بخشی از چگونگی استفاده از مواد شوینده، ایمنی و سلامت فردی کارکنان و ارتقای وضعیت بهداشتی خوابگاه در تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ از ساعت ۱۳:۳۰ الی ۱۴:۳۰ برای نیروهای خدمات خوابگاه برگزار کرد.



<https://student.alzahra.ac.ir/R-wXM47o2>

عنوان خبر: برگزاری برنامه "ورزش صبحگاهی یوگا"

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۳/۲/۱ تا ۱۴۰۳/۲/۵

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا به مناسبت هفته سلامت، برنامه ورزش صبحگاهی "یوگا" را در سالن ورزشی دانشکده تربیت بدنی به مدت یک هفته از تاریخ یکم تا پنجم اردیبهشت ۱۴۰۳ برگزار کرد.



<https://student.alzahra.ac.ir/R-GEpRFQz>

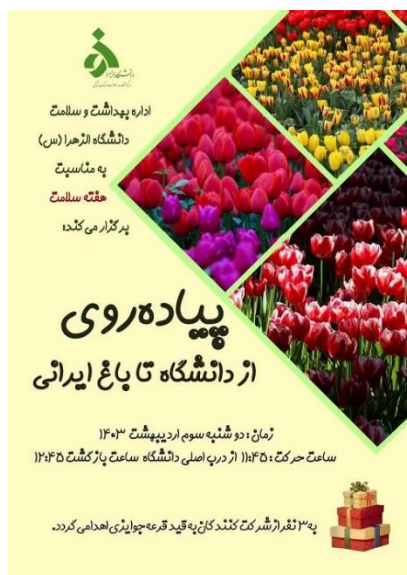


عنوان خبر : پیاده روی از دانشگاه تا باغ ایرانی

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۲/۳

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا به مناسبت هفته سلامت، برنامه پیاده روی از درب اصلی دانشگاه تا باغ ایرانی را برگزار نمود.

در این برنامه که روز دوشنبه ۱۴۰۳/۲/۳ از ساعت ۱۱:۴۵ الی ۱۳:۰۰ به طول انجامید تعداد ۵۳ نفر از همکاران شرکت کردند. پس از گشت و گذار همکاران در باغ، پذیرایی از شرکت کنندگان انجام شد و به ۳ نفر از همکاران به قید قرعه جوایزی اهدا گردید.



<https://student.alzahra.ac.ir/R-HolmZQ4>

عنوان خبر: ایستگاه سلامت و تندرستی

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۳/۲

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (س) به مناسبت هفته سلامت، با همکاری مرکز جامع سلامت صبار و مدیریت تربیت بدنی اقدام به برگزاری ایستگاه سلامت و تندرستی نمود.

در این ایستگاه که روز یکشنبه ۱۴۰۳/۲/۲ از ساعت ۱۱:۳۰ الی ۱۳:۳۰ در محل طاق‌دیس یاس دانشگاه برگزار شد، خدماتی همچون ویزیت رایگان پزشک، مشاوره مامایی، مشاوره تغذیه، قدسنجی و اندازه‌گیری فشارخون و توزیع ویتامین D به کارمندان و دانشجویان ارائه گردید که در مجموع ۷۵ نفر از این خدمات استفاده کردند.



<https://student.alzahra.ac.ir/R-8aa793r>

عنوان خبر: برگزاری ایستگاه سلامت به مناسبت هفته سراهای دانشجویی

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۳/۲/۲۳

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا(س) به مناسبت هفته سراهای دانشجویی با همکاری مرکز خدمات جامع سلامت شهری صبارو اقدام به برگزاری ایستگاه سلامت در محوطه ورودی خوابگاه فرزنانگان نمود. در این ایستگاه که سه شنبه ۱۴۰۳/۲/۲۳ از ساعت ۸ تا ۱۱ صبح در محوطه ورودی گلستان ۴ دایر بود خدماتی همچون ویزیت رایگان پزشک، مشاوره مامایی، مشاوره تغذیه، اندازه‌گیری فشارخون و ..... به دانشجویان خوابگاهی ارائه گردید.



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا با همکاری مرکز بهداشت جامع صبارو به مناسبت هفته سراهای دانشجویی برگزار می کند:

## ایستگاه سلامت

- پزشک رایگان
- مشاوره مامایی
- مشاوره تغذیه
- تست قندخون
- اندازه گیری فشارخون
- مراقب سلامت

زمان: یکشنبه ۱۴۰۳/۲/۲۳ ساعت ۱۱ تا ۱۶ صبح  
مکان: محوطه ورودی خوابگاه فرزانگان



عنوان خبر : حضور پزشک متخصص زنان در خوابگاه

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۲/۲۴

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا به مناسبت هفته سراهای دانشجویی اقدام به برگزاری کارگاه آموزشی با عنوان " بهداشت بانوان و جلسه پرسش و پاسخ " و برنامه ویزیت رایگان با حضور پزشک متخصص زنان در خوابگاه نمود. در این برنامه که در تاریخ دوشنبه ۱۴۰۳/۲/۲۴ از ساعت ۲۰ الی ۲۳ در آمفی تئاتر گلستان ۴ برگزار شد. خانم دکتر فرحناز عسگری پزشک و متخصص زنان و زایمان ابتدا تعدادی از دانشجویان را ویزیت کردند و سپس در آمفی تئاتر با دانشجویان حاضر در زمینه سبک زندگی سالم و بهداشت فردی بانوان صحبت های صمیمانه ای داشتند.



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء، به مناسبت هفته سلامت دانشجویی برگزار می کند:

## کارگاه آموزشی بهداشت بانوان

همراه با پرسش و پاسخ

با حضور:  
خانم دکتر فرحناز عسکری  
پزشک و متخصص زنان و زایمان

دوشنبه، ۲۴ اردیبهشت  
ساعت ۱۹ الی ۲۰:۳۰

مکان: سالن حورا  
کتابخانه، گلستان ۶

<https://student.alzahra.ac.ir/R-i0eHNZ4>

عنوان خبر: "برگزاری کارگاه آموزشی با موضوع "الزامات بهداشت فردی و محیط در خوابگاه"

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۳/۲/۲۵

اداره بهداشت و سلامت معاونت دانشجویی دانشگاه الزهراء سلام الله علیها دومین دوره کارگاه آموزشی با موضوع "الزامات بهداشت فردی و محیط در خوابگاه" را به منظور افزایش آگاهی دانشجویان و ارتقای وضعیت بهداشتی خوابگاه در تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۵ از ساعت ۳۰: ۱۱ الی ۱۳ در محل سالن حورا برای دانشجویان بین الملل خوابگاهی برگزار کرد. این کارگاه توسط سرکار خانم مهندس سفیری کارشناس مسئول اداره بهداشت و سلامت برگزار شد و ۲۴ نفر از دانشجویان بین الملل خوابگاهی در این برنامه شرکت کردند.

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء، به مناسبت هفته سلامت دانشجویی برگزار می کند:

## الزامات بهداشت فردی و محیط در خوابگاه

ویژه دانشجویان بین الملل خوابگاهی

زمان: سه شنبه ۱۴۰۳/۲/۲۵  
از ساعت ۱۱:۳۰ الی ۱۳

مکان: سالن حورا



<https://student.alzahra.ac.ir/R-ZhactQj>

عنوان خبر : انتخاب اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا به عنوان مرکز بهداشت و درمان نمونه کشوری در ارزیابی سال ۱۴۰۲

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۲/۷

گردهمایی ۳ روزه مدیران مراکز مشاوره و مدیران مراکز بهداشت دانشگاه‌های سراسر کشور که از پنجم اردیبهشت ماه در تالار امام رضا(ع) دانشگاه سیستان و بلوچستان آغاز به کار کرده بود روز جمعه ۷ اردیبهشت ماه با معرفی مراکز برتر به کار خود پایان داد.

در این مراسم، از اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (س) به عنوان مرکز نمونه کشوری با اهدای تندیس و لوح تقدیر تجلیل به عمل آمد.





<https://www.alzahra.ac.ir/R-2laqGqg>

عنوان خبر : مسابقه چتر سلامتی

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۳/۸

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا سلام الله علیها به مناسبت هفته سراهای دانشجویی اقدام به برگزاری مسابقه‌ای با عنوان "چتر سلامتی" نمود. سوالات این مسابقه از مباحث تغذیه سالم و پیشگیری از چاقی که در سایت اداره بهداشت و سلامت جهت آگاهی بخشی، بارگذاری شده بود، طرح گردید و پس از بررسی پاسخ‌ها، به سه نفر از دانشجویان شرکت‌کننده که به تمامی سوالات پاسخ صحیح داده بودند، هدیه ای به رسم یادبود اهدا گردید.



<https://student.alzahra.ac.ir/R-qQIHxdK>



تاریخ برگزاری: ۱۴۰۳/۳/۱۶

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا سلام الله علیها به مناسبت فرارسیدن هفته سراهای دانشجویی و به منظور ایجاد انگیزه برای ارتقای سطح بهداشت در سراهای دانشجویی و فرهنگ سازی موازین بهداشتی، مسابقه ای با عنوان "انتخاب اتاق نمونه بهداشتی دانشجویی" را در هفته گرامیداشت خوابگاه‌ها برگزار نمود. پس از بررسی و امتیاز بندی فرم‌های خودارزیابی تکمیل شده توسط همیاران سلامت، تعداد ۳۶ اتاق توسط کارشناس اداره بهداشت به همراه مسئولین محترم گلستان‌ها بازدید شد و در نهایت ۶ اتاق با کسب بالاترین امتیاز به عنوان اتاق نمونه بهداشتی انتخاب شد و از طرف اداره بهداشت و سلامت هدیه ای به ۲۷ نفر از ساکنین این اتاق‌ها به رسم یادبود اهدا شد.





عنوان خبر : برگزاری میز اطلاع رسانی به مناسبت هفته ملی بدون دخانیات

تاریخ برگزاری : ۱۲ و ۱۳ خرداد ۱۴۰۳

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا به مناسبت هفته ملی بدون دخانیات ( ۵ تا ۱۱ خرداد ) اقدام به تهیه پوستر شعار سال، تهیه روزشمار هفته و برپایی میز اطلاع رسانی جهت آگاهی بخشی به دانشجویان عزیز در زمینه مضرات استفاده از سیگار و قلیان نمود. این برنامه در روزهای ۱۲ و ۱۳ خرداد ماه ۱۴۰۳ از ساعت ۱۱ الی ۱۳ در طاق‌دیس یاس با حضور کارشناسان اداره بهداشت و سلامت و یکی از مشاورین محترم مرکز مشاوره دانشگاه برگزار شد.



<https://student.alzahra.ac.ir/R-spH1tlj>

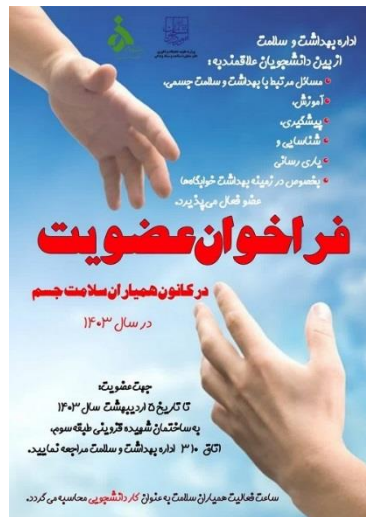
عنوان خبر : آماده سازی پوستر روزشمار هفته سلامت

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۱/۲۷



<https://student.alzahra.ac.ir/R-MzDUIEP>

عنوان خبر: فراخوان جذب همیاران سلامت جسم



<https://student.alzahra.ac.ir/R-MHziN4C>

عنوان خبر : یکشنبه های سلامت (وعده سحری در ماه رمضان)

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۱/۱۹

در راستای انتخاب اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراءه عنوان قطب " پیشگیری از چاقی و BMI بالا" مطالبی در ارتباط با تغذیه صحیح و توصیه های بهداشتی لازم در روزهای یکشنبه از طریق اتوماسیون در اختیار کلیه همکاران دانشگاه قرار داده می شود و همچنین در سایت دانشگاه- معاونت دانشجویی، اداره بهداشت و سلامت بارگذاری می شود.

برخلاف تصور برخی افراد روزه بدون سحری نه تنها موجب کاهش وزن نمی شود بلکه به دلیل افت شدید قند خون در طی روز موجب می شود تا شخص روزه دار در زمان افطار متحمل بیشتری برای خوردن غذاهای شیرین و چرب پیدا کند و همین موضوع در نهایت منجر به اضافه وزن و چاقی می شود.

- ❖ مصرف مواد غذایی شیرین و چربی غذاهای ساده در وعده سحری موجب می شود شخص زودتر گرسنه شود.
- ❖ برای کاهش تشنگی می تواند از لیوانش و سحری خوردن و سالاد در وعده سحری استفاده نماید.
- ❖ مهم ترین زمان برای نوشیدن آب کافی یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت قبل از سحری است.
- ❖ از غلات و حبوبات به میزان دلخواه در ترکیبات غذایی سحری برای جلوگیری از افت قندخون در طول روزداری و بیوست استفاده نماید.

منبع: دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت

باور عموم بر این است هنگام سحر باید غذاهای پرچرب و پرکالری بخورد که در طول روز احساس گرسنگی نکند، بد نیست بدانید مصرف مواد غذایی پرچرب به خصوص در هوای گرم موجب تشنگی شدید و گیجی بدن می شود.

توصیه می شود در وعده سحری از مواد غذایی پر فیبر مثل میوه ها و سبزیها استفاده کنید، مواد غذایی پر فیبر آب زیادی در خود جذب می کنند و بدن می تواند آن را به آهستگی جذب کند و احساس تشنگی دیرتر عارض می شود.

- ❖ مصرف آب به مقدار زیاد در وعده سحری و مخصوصا بین غذا توصیه نمی شود چون موجب رفق شدن شیره معده و اثردهای گوارشی شده و روند هضم غذا مختل می شود.
- ❖ از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب نمایید چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمکهای معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد می شود.





**وعده سحری**



**اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا**  
سال ۱۴۰۲

<https://student.alzahra.ac.ir/R-PR671ff>

## عنوان خبر : قرار دادن مطلبی با عنوان روز جهانی بهداشت

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۱/۱۹



<https://student.alzahra.ac.ir/R-F8zUUzg>

## عنوان خبر : پیام بهداشتی یکشنبه های سلامت (میوه و سبزی بخورید تا در سالمندی حافظه خوبی داشته باشید)

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۰۱/۲۶

<p>کمترین میزان مصرف نیز برای کسانی بود که روزانه به ترتیب ۲ واحد سبزی و نصف واحد میوه می‌خورند. یک واحد میوه معادل یک لیوان میوه تازه و یا نصف لیوان آب میوه و یک واحد سبزی نیز معادل یک لیوان سبزیجات خام یا دو لیوان سبزیجات پخته است.</p> <p>در افرادی که بیشترین میزان سبزی را مصرف می‌کردند، احتمال کاهش قدرت تفکر ۴۴ درصد کمتر از کسانی بود که کمترین میزان سبزی را می‌خورند.</p> <p>همچنین در مردانی که هر روز میوه بیشتری مصرف می‌کردند احتمال کاهش تفکر کمتر از مردانی بود که کمترین میزان میوه را مصرف می‌نمودند.</p>  <p>منبع: دفتر پژوهش‌های سلامت دانشگاه</p>	<p>مصرف سبزیجات سبز، نارنجی و قرمز رنگ و همچنین مصرف میوه‌هایی مانند انواع نوت به حفظ قدرت حافظه و تفکر در افراد سالمند کمک می‌کند.</p> <p>نتایج مطالعه‌ای که به تازگی در مجله Neurology منتشر شده نتواند پیشتری منی بر بخش‌هایی از حفظ سلامت مغز مطرح نموده است.</p> <p>در این مطالعه بیش از ۲۷ هزار مرد با میانگین سنی ۵۱ سال شرکت کردند. شرکت‌کنندگان در ابتدای مطالعه و سپس هر ۴ سال یک بار، پرسشنامه‌ای را در مورد میزان مصرف انواع مختلف غذاها تکمیل کردند.</p> <p>این مطالعه به مدت ۲۰ سال به طول انجامید. حداقل ۲ سال قبل از اتمام مطالعه و زمانی که میانگین سنی شرکت‌کنندگان به ۷۳ سال رسیده بود، میزان توانایی‌های این افراد در زمینه حافظه و تفکر بررسی شد. شرکت‌کنندگان بر اساس میزان مصرف میوه و سبزی به ۵ گروه تقسیم شدند. بالاترین میزان مصرف برای کسانی بود که هر روز حدود ۶ واحد سبزی و ۲ واحد میوه مصرف می‌کردند.</p>	 <p><b>میوه و سبزی بخورید تا در سالمندی حافظه خوبی داشته باشید</b></p>  <p><b>اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا</b></p> <p>سال ۱۴۰۳</p>
--	---	---

<https://student.alzahra.ac.ir/R-7w3gO19>

## عنوان خبر: یکشنبه های سلامت (میوه و سبزی بخورید تا در سالمندی حافظه خوبی داشته باشید)

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۱/۲۶

<p>کمترین میزان مصرف نیز برای کسانی بود که روزانه به ترتیب ۲ واحد سبزی و نصف واحد میوه می‌خورند. یک واحد میوه معادل یک لیوان میوه تازه و یا نصف لیوان آب میوه و یک واحد سبزی نیز معادل یک لیوان سبزیجات خام یا دو لیوان سبزیجات پخته است.</p> <p>در افرادی که بیشترین میزان سبزی را مصرف می‌کردند، احتمال کاهش قدرت تفکر ۴۴ درصد کمتر از کسانی بود که کمترین میزان سبزی را می‌خورند.</p> <p>همچنین در مردانی که هر روز میوه بیشتری مصرف می‌کردند احتمال کاهش تفکر کمتر از مردانی بود که کمترین میزان میوه را مصرف می‌نمودند.</p>  <p>منبع: دفتر پژوهش‌های سلامت دانشگاه</p>	<p>مصرف سبزیجات سبز، نارنجی و قرمز رنگ و همچنین مصرف میوه‌هایی مانند انواع نوت به حفظ قدرت حافظه و تفکر در افراد سالمند کمک می‌کند.</p> <p>نتایج مطالعه‌ای که به تازگی در مجله Neurology منتشر شده نتواند پیشتری منی بر بخش‌هایی از حفظ سلامت مغز مطرح نموده است.</p> <p>در این مطالعه بیش از ۲۷ هزار مرد با میانگین سنی ۵۱ سال شرکت کردند. شرکت‌کنندگان در ابتدای مطالعه و سپس هر ۴ سال یک بار، پرسشنامه‌ای را در مورد میزان مصرف انواع مختلف غذاها تکمیل کردند.</p> <p>این مطالعه به مدت ۲۰ سال به طول انجامید. حداقل ۲ سال قبل از اتمام مطالعه و زمانی که میانگین سنی شرکت‌کنندگان به ۷۳ سال رسیده بود، میزان توانایی‌های این افراد در زمینه حافظه و تفکر بررسی شد. شرکت‌کنندگان بر اساس میزان مصرف میوه و سبزی به ۵ گروه تقسیم شدند. بالاترین میزان مصرف برای کسانی بود که هر روز حدود ۶ واحد سبزی و ۲ واحد میوه مصرف می‌کردند.</p>	 <p><b>میوه و سبزی بخورید تا در سالمندی حافظه خوبی داشته باشید</b></p>  <p><b>اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا</b></p> <p>سال ۱۴۰۳</p>
--	---	---



<https://student.alzahra.ac.ir/R-7w3gO19>

عنوان خبر: هفته زمین پاک گرامی باد در تاریخ ۸/۲/۱۴۰۳

شعار هفته زمین پاک در سال ۱۴۰۳ با عنوان "مشارکت مردم، ایران در برابر پلاستیک، نجات زمین" از سوی سازمان حفاظت محیط زیست، اعلام شد.



<https://student.alzahra.ac.ir/R-LBhxgIR>

عنوان خبر: یکشنبه های سلامت (ویتامین D) قسمت اول

تاریخ برگزاری: ۱۶/۲/۱۴۰۳



The poster features a central image of a white pill bottle with a large blue 'D' on it, surrounded by colorful pills. The text is in Persian. At the top left is the Alzahra University logo, and at the top right is the logo of the Health and Safety Office. The main text reads: 'ارتباط کمبود ویتامین D و چاقی شکمی' (Relationship between Vitamin D deficiency and abdominal obesity). Below this, it states: 'نتایج مطالعات نشان می‌دهد که شیوع کمبود ویتامین D در افراد دارای اضافه وزن و چاقی بالاست. پیشگیری و درمان کمبود این ویتامین در برنامه‌های درمانی افراد چاق و دارای اضافه وزن ضروری به نظر می‌رسد.' (Studies show that the prevalence of Vitamin D deficiency is high in overweight and obese individuals. Prevention and treatment of this deficiency is essential in the treatment programs of obese and overweight individuals.) At the bottom, it says 'اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا' (Health and Safety Office of Alzahra University).

<https://student.alzahra.ac.ir/R-fwd4By1>

عنوان خبر: روز جهانی تالاسمی

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۳/۲/۲۲



<https://student.alzahra.ac.ir/R-7KQq3q9>

عنوان خبر: یکشنبه های سلامت (ویتامین D) قسمت دوم

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۳/۲/۲۴



<https://student.alzahra.ac.ir/R-NPUCugt>

عنوان خبر: یکشنبه های سلامت با موضوع (ویتامین E)

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۳/۲/۳۰



<https://student.alzahra.ac.ir/R-CChGQC8>

عنوان خبر : روز جهانی فشارخون

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۳/۲/۳۱

روز جهانی فشار خون بالا (Day Hypertension World) هر سال در روز ۱۷ می ( ۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۳ ) برای افزایش آگاهی در مورد فشار خون بالا و تشویق به پیشگیری، تشخیص و کنترل آن برگزار می‌شود. شعار این روز در سال جاری " فشار خون خود را به دقت اندازه‌گیری و آن را کنترل کنید و بیشتر زنده بمانید " تعیین شده است.



<https://student.alzahra.ac.ir/R-YIQ920I>



عنوان خبر : روز جهانی تیروئید

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۳/۴

مشکلات تیروئید یکی از شایع ترین اختلالات غدد درون ریز در سراسر جهان است و پس از دیابت در رتبه دوم قرار دارد به همین خاطر ۲۵ ماه مه مصادف با چهارم خرداد روز جهانی تیروئید نامگذاری شده است .شناخت اختلالات رایج تیروئید و علائم آن برای تشخیص زودهنگام و مدیریت آن ضروری است. علائم کم کاری تیروئید شامل خستگی، افزایش وزن، عدم تحمل سرما، خشکی پوست و افسردگی است. در مقابل کم کاری تیروئید، در پرکاری تیروئید، غده تیروئید شما مقادیر زیادی هورمون تیروئید تولید می کند که باعث علائمی مانند کاهش وزن، عدم تحمل گرما، اضطراب، لرزش و ضربان قلب سریع می شود .به یاد داشته باشید مراقبت از تیروئید برای حفظ سلامت و تندرستی کلی بسیار مهم است. اگر علائم مربوط به اختلال عملکرد تیروئید را تجربه کردید، فوراً به پزشک مراجعه کنید. تشخیص زودهنگام و مدیریت صحیح می تواند تفاوت قابل توجهی در نتایج سلامتی شما ایجاد کند.



<https://student.alzahra.ac.ir/R-qUXTfaj>

عنوان خبر : یکشنبه های سلامت (کم خونی)

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳/۳/۶

نشانه های کم خونی:

- خستگی
- زرد شدن چشم ها
- کاهش فشار خون
- رنگ پریدگی و سردی پوست
- افزایش ضربان قلب

غذاهای غنی از آهن:

- گوشت قرمز و مرغ
- سبزیجات تیره، برگ دار مانند اسفناج و کلم
- میوه های خشک مانند کشمش و زردآلو
- لوبیا و سایر حبوبات
- غذاهای دریایی

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا

<https://student.alzahra.ac.ir/R-KFBFWit>





عنوان خبر: راهنمای خودمراقبتی در فشارخون

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۳/۳/۸



<https://student.alzahra.ac.ir/R-d0Zf9io>

عنوان خبر: یکشنبه های سلامت (پیشگیری از ابتلا به سرطان با مصرف ویتامین ها)

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۳/۳/۲۷

پیشگیری از ابتلا به سرطان با مصرف ویتامین ها

ویتامین های D و C با ایجاد محدودیت رشد تومور باعث کاهش ابتلا به سرطان می شوند.

**نکته:** از مصرف مکمل های حاوی دوز بالا خودداری کنید مگر اینکه توسط پزشک توصیه شده باشد.

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا

<https://student.alzahra.ac.ir/R-767Flt9>

سایر اقدامات اداره بهداشت و سلامت در بازه زمانی ۱۵ اسفند ۱۴۰۲ الی ۳۱ خرداد ۱۴۰۳

✓ انجام بازدیدهای بهداشتی: تعداد ۷۹ بازدید و کنترل موارد بهداشتی از اماکن مرتبط با تهیه و توزیع مواد غذایی از جمله رستوران‌ها، بوفه‌ها، نانوايي و ساير اماکن از جمله خوابگاه دانشجویی، سالن‌های ورزشی، دانشکده‌ها، مهد کودک و سایر اماکن دانشگاه توسط کارشناسان اداره بهداشت و سلامت، جهت اعتلای سطح بهداشتی در دانشگاه و در این بازه زمانی انجام شده است. شایان ذکر است گزارش بازدیدهای انجام شده تهیه و به مقامات مافوق ارسال گردیده است.





✓ پیگیری موارد بهداشتی در خوابگاه : این پیگیری ها مربوط به دانشجویان ساکن خوابگاه از قبیل موارد درخواست بررسی اتاق و پیگیری علت گزیدگی توسط حشرات ( پشه ، ساس و...) ، معاینه دانشجویان مشکوک و مبتلا به پدیکلوزیس و ارائه راهکارهای بهداشتی و ... است که در این بازه زمانی ۱۲ مورد بوده است.

✓ دانشجویان بین الملل: بررسی مدارک دانشجویان بین الملل و راهنمایی جهت تکمیل کارنامه سلامت جسم و اخذ تعهد بهداشتی جهت صدور مجوز بهداشتی اسکان در خوابگاه از دیگر اقدامات اداره بهداشت است و ۴ مورد در این بازه زمانی انجام شده است.







- ✓ بررسی شکایات بهداشتی اعلام شده در اماکن مختلف دانشگاه ( درون سازمانی) : ۸ مورد پیگیری، تهیه و ارسال گزارش به واحدهای مربوطه انجام شده است.
- ✓ پیگیری موارد نقص بهداشتی اعلام شده اماکن دانشگاه از مرکز بهداشت شمال تهران ( برون سازمانی): که در این بازه زمانی ۲ مورد پیگیری شده است.
- ✓ حضور در جلسات برون سازمانی: سازمان امور دانشجویان جلساتی با عناوین مختلف مانند بررسی شاخص های ارزیابی مراکز بهداشت و درمان، کارگروه مشورتی مدیران مراکز بهداشت و درمان و... برگزار کرده است و کارشناس مسئول اداره بهداشت و سلامت در این بازه زمانی، در ۵ جلسه شرکت کرده اند.

