

تذکر: در پورتال، در صورتیکه با این کد ملی و در سال جاری فرآیند در جریان یا خاتمه یافته ای با مقطع و نام دانشگاه تکراری وجود داشته باشد، امکان ثبت مجدد فرآیند برای شما وجود نخواهد داشت.

از طریق پورتال سازمان امور دانشجویان و از سربرگ "خدمات"، گزینه "کارنامه سلامت دانشجویان" را انتخاب کرده و جهت ثبت درخواست بر روی "کارنامه سلامت جسم دانشجویان" کلیک نمایید. (تصویر ۱)



تصویر ۱ - نمایش پورتال

سیستم فرم را به شما نمایش داده و در صورتی که گزینه با قوانین گفته شده موافق هستید را انتخاب نمایید، بخش مشخصات عمومی دانشجو به شما نمایش داده می شود. (تصویر ۲)



تصویر ۲ - تایید قوانین

اطلاعات را وارد کرده و توجه داشته باشید که موارد ستاره دار اجباری می باشند. پس از تکمیل اطلاعات بخش "مشخصات عمومی دانشجو" و "سابقه مواجهه با عوامل زیان آور محیطی"، با انتخاب گزینه های "تکمیل بخش عادات سلامت فردی"، "تکمیل بخش عادات غذایی"، "تکمیل بخش سوابق پزشکی"، "تکمیل بخش سابقه پزشکی خانواده"، "تکمیل بخش بیماری کووید ۱۹" به سوالات بخش مربوطه که به شما نمایش داده می شود، پاسخ دهید. لازم به ذکر است مراحل تکمیل اطلاعات تا زمان دریافت کد پیگیری و معرفی نامه به آموزش و نتیجه تست ادامه دارد. (تصویر ۳ تا ۸)

سوابق مواجهه با عوامل زیان آور محیطی(در محیط کار یا تحصیل)

*1- آیا در حال حاضر غیر از تحصیل، شغل می باشد؟
 خیر بله قبلاً شغل بودم

2- آیا تا کنون با موارد ذیل سر و کار داشته اید؟ (در محیط کار یا ناشی از ابزار کار)

*1- سرو صدای بیش از حد مجاز خیر بله

*2- ارتعاشات خیر بله

*3- اشعه خیر بله

*4- مواد شیمیایی خیر بله

*5- مواد بیولوژیکی خیر بله

*3- آیا تا کنون دوره آموزشی مرتبط با ایمنی در محیط آزمایشگاه یا کارگاه را گذرانده اید؟
 خیر بله

تصویر ۳ - سوالات بخش سوابق مواجهه با عوامل زیان آور محیطی

عادات سلامت فردی

*1- در طول یک هفته چند روز حداقل به مدت سی دقیقه فعالیت بدنی دارید؟(ورزشی متوسط مانند پیاده روی سریع، شنا کردن یا دوچرخه سواری و ...)
 اصلاً ندارم یک یا دو روز سه یا چهار روز پنج تا هفت روز

*2- در شبانه روز چند بار مسواک می زنید؟
 اصلاً مسواک نمی زنم گاهی مسواک می زنم یک بار در روز بیش از یک بار

*3- میزان استفاده شما از نخ دندان چقدر است؟
 اصلاً استفاده نمی کنم هر چند روز یکبار هر روز

*4- معمولاً الگوی خواب و بیداری شما چگونه است؟
 نداشتن برنامه منظم داشتن برنامه منظم

*5- بطور متوسط در شبانه روز چند ساعت می خوابید؟
 کمتر از 6 ساعت 6 تا 8 ساعت 8 تا 10 ساعت بیش از 10 ساعت

*6- کدام یک از گزینه های زیر در مورد سیگار کشیدن در رابطه با شما صدق می کند؟
 اصلاً استفاده می کردم اصلاً استفاده نمی کنم بطور موقتی استفاده می کنم روزانه استفاده می کنم

*7- کدام یک از گزینه های زیر در مورد مصرف قلیان برای شما صدق می کند؟
 اصلاً استفاده می کردم اصلاً استفاده نمی کنم بطور موقتی استفاده می کنم هفتگی استفاده می کنم

*8- چند طول شبانه روز چند ساعت از وسایلی مانند کامپیوتر ، لپتاپ ، موبایل ، پلی استیشن ، و غیره استفاده می کنید ؟
 1 تا 2 ساعت 3 تا 4 ساعت بیش از 4 ساعت استفاده نمیکنم

تکمیل بخش عادات غذایی

تکمیل بخش سوابق پزشکی

تصویر ۴ - سوالات بخش عادات سلامت فردی

عادات غذایی

1- چند روز در هفته وعده کامل مسیخته می خورید؟ (مسیخته کامل شامل غلات یا کربوهیدرات مانند نان، لبنیات یا غذا های گلسم دار مانند پنیر و میوه می باشد)
 به ندرت 1 یا 2 روز 3 یا 4 روز تمام روز های هفته

2- چه مدت زمانی را برای صرف یک وعده غذا اختصاص می دهید؟

کمتر 10 دقیقه بین 10 تا 20 دقیقه بین 20 تا 30 دقیقه بیشتر از 30 دقیقه

3- میزان صرف روزانه میوه شما چقدر است؟ (یک واحد معادل یک فنجان میوه ریز یا یک سیب متوسط است)

به ندرت کم (کمتر از 2 واحد) متوسط (2 تا 4 واحد) زیاد (بیش تر از 4 واحد)

4- روزانه چند واحد سبزیجات مصرف می کنید؟ (یک واحد سبزی = یک لیوان سبزی خام مانند سبزی خوردن یا کاهو، نصف لیوان سبزی پخته مانند هویج یا لوبیا سبز)

به ندرت کم (کمتر از 2 واحد) متوسط (2 تا 4 واحد) زیاد (بیش تر از 4 واحد)

5- تعداد دفعات استفاده شما از انواع شیرینی (کیک، شکلات و ...) در هفته چقدر است؟

تمام روز های هفته 2 یا 3 بار در هفته 1 بار در هفته به ندرت

6- تعداد دفعات استفاده شما از تنقلات (چیپس، پفک، پاپایا و ...) در هفته چقدر است؟

تمام روز های هفته 2 یا 3 بار در هفته 1 بار در هفته به ندرت

7- در طول هفته چند بار از نوشابه های گازدار شیرین، آبمیوه های صنعتی و ماء الشعیر استفاده می کنید؟

تمام روز های هفته 1 یا 2 روز در هفته به ندرت

8- تعداد دفعات استفاده شما از غذاهای آماده (فست فود) در هفته چقدر است؟

تمام روز های هفته 2 یا 3 بار در هفته 1 بار در هفته به ندرت

9- روزانه چه میزان لبنیات مصرف می کنید؟ (یک واحد لبنیات برابر با یک لیوان شیر یا ماست یا دو قوطی کبریت پنیر)

به ندرت کم (کمتر از 2 واحد) متوسط (2 تا 3 واحد) زیاد (بیش از 3 واحد)

10- چه میزان غذای گوشتی و پروتئینی در روز مصرف می کنید؟ (یک واحد پروتئین برابر است با یک قوطی کبریت گوشت قرمز بدون چربی یا سلید یا ماهی، یک قوطی کبریت پشیریک فنجان حبوبات یا یک عدد تخم مرغ)

به ندرت کم (کمتر از 2 واحد) متوسط (2 تا 3 واحد) زیاد (بیش از 3 واحد)

11- تخم مرغ چه میزان از پروتئین رژیم غذایی شما را تامین می کند؟

روزانه 1 عدد 2 یا 3 عدد در هفته به ندرت

12- در شش ماه گذشته وزن شما چه تغییری داشته است؟

تغییر وزن نداشته ام ده درصد افزایش وزن بدن یا بیشتر ده درصد کاهش وزن بدن یا بیشتر تغییر وزن کمتر از ده درصد

13- آیا کمتر از یک ساعت بعد از غذا چای می نوشید؟

بله خیر

14- آیا معمولاً هنگام خوردن غذا به آن نمک اضافه می کنید؟

بله خیر

سابقه پزشکی فرد (کدام یک از مشکلات زیر را تا کنون داشته اید؟)

*1- آیا به دلیل بیماری خاصی در حال حاضر تحت مراقبت پزشک هستید؟

بله خیر

*2- آیا تحت درمان با داروی خاصی می باشید؟

بله خیر

*3- آیا در گروه بیماران با نقص ایمنی زیر قرار دارید؟

تحت درمان با کورتیکواستروئید شیمی درمانی پیوند اعضا بدخیمی ها (سرطان) عفونت HIV هیچکدام

*4- آیا سابقه رفتار خود آسیب رسان داشته اید؟

بله خیر

*5- آیا سابقه اختلال روانی که تحت درمان دارویی باشید را داشته اید؟

بله خیر

*6- آیا سابقه کمبود ویتامین دی را داشته اید؟

بله خیر نمی دهم

7- کدام یک از مشکلات یا بیماری های زیر را تاکنون داشته اید؟

*گردش خون و قلب

فشار خون بالا بیماری قلبی کم خونی تایید شده طپش قلب هیچکدام سایر

*کوارش و کبد

مشکلات بلع غذا تریش کردن مکرر ناراحتی معده و اثنی عشر حالت تهوع مکرر هپاتیت B یا C زردی و یرقان اسهال مزمن بیوست مزمن سایر هیچکدام

*بیمایی

کوررنگی دو بینی کاهش دید سایر هیچکدام

*گوش و حلق و بینی

وزوزگوش کاهش شنوایی سینوزیت مزمن خونریزی مکرر از بینی سایر هیچکدام

*عرق و اعصاب

از دست دادن هوشیاری سرع و تشنج سردرد مکرر سرگیجه دوره ای MS هیچکدام سایر

*آدراری تناسلی

سنگ کلیه عفونت آدراری عفونت های دستگاه تناسلی سایر هیچکدام

*تنفسی

عفونت مکرر دستگاه تنفسی سرفه های بیش از دو هفته آسم تنگی نفس سایر هیچکدام

*پوست

آکنه عفونت های پوستی(فارچ و) بیماری مزمن پوستی سایر هیچکدام

*سایر موارد

چربی خون بالا دردهای اسکلتی عضلانی مشکلات مادرزادی دیابت (بیماری قند) اختلالات تیروئید احساس خستگی مزمن سل تب روماتیسمی مشکلات خواب سرطان یا تومور هیچکدام

*8- کدام یک از آسیب دیدگی و حوادث زیر برای شما اتفاق افتاده است؟

شکستگی و آسیب استخوانی شربه مغزی سوختگی شدید برق گرفتگی سایر هیچکدام

*9- آیا سابقه مصرف طولانی مدت دارو را دارید؟

بله خیر

*10- آیا شما به داروی خاصی حساسیت دارید؟

بله خیر

*11- کدامیک از حساسیت های ذکر شده زیر را دارید؟

غذا محیط (گرده گیاهان، گرد و خاک و) سایر هیچکدام

*12- چه نوع داروئی را بدون تجویز پزشک مصرف می کنید؟

آنتی بیوتیکها مسکن های ساده ویتامین ها و مکمل های غذایی داروهای آرام بخش داروهای آبروزا بدون تجویز هر دارویی مصرف می کنم بدون تجویز اصلاً مصرف نمی کنم سایر موارد

تکمیل بخش سابقه پزشکی خانواده

سابقه پزشکی خانواده

1- کدام یک از موارد زیر در خانواده درجه یک (پدر، مادر، خواهر و برادر) شما وجود دارد؟

- دیابت (بیماری هند) سابقه سکنه هلبی زیر پنجاه سال فشار خون بالا سرطان سل چربی خون بالا چاقی آرتزی بیماری‌های اعصاب و روان بیماری‌های کلیوی
 سکنه مغزی آسم اختلالات رفتاری بیماری‌های قلبی و عروقی اختلال تیروئید مصرف دخانیات (سیگار، پیپ، قلیان) هیچکدام

تصویر ۷ - سوالات بخش سابقه پزشکی خانواده

ویروس کووید 19

1- آیا سابقه ابتلا به کرونا را داشته اید؟

- بله خیر

2- آیا عوارض مزمن ناشی از کرونا داشته اید؟

- بله خیر

3- آیا فوت اقوام درجه یک (مادر، پدر، خواهر یا برادر) به علت کرونا داشته اید؟

- بله خیر

4- آیا سابقه بستری به علت کرونا را در بیمارستان داشته اید؟

- بله خیر

5- سابقه واکسیناسیون

- یک دوز دو دوز سه دوز چهار دوز اصلاً نزده ام

تصویر ۸ - سوالات بخش ویروس کووید 19

پس از تکمیل اطلاعات و پاسخ به سوال امنیتی بر روی دکمه "ثبت و ارسال و دریافت کد پیگیری" کلیک کنید. لازم به ذکر است مراحل تکمیل اطلاعات تا زمان دریافت کد پیگیری و معرفی نامه به آموزش و نتیجه تست ادامه دارد. (تصویر ۹)

برای بررسی وجود بیماری های کم خونی، کمبود ویتامین دی و اختلالات غده تیروئید و بیماری همد آزمایش های مربوطه را قبل از وارد شدن به دانشگاه در شهر محل سکونت خود (با تجویز پزشک و مراجعه به یکی از آزمایشگاه های تشخیص طبی) انجام داده و یا در صورت انجام این آزمایشات در طی سال جاری پاسخ آنها را در روز وبسایت خود در مرکز بهداشت به همراه داشته باشید

لطفا مقدار کد امنیتی زیر را وارد نمایید (کد امنیتی زیر به حروف بزرگ و کوچک حساس می باشد)

Y3R4 DDA5

ثبت و ارسال و دریافت کد پیگیری

تصویر ۹ - ثبت و ارسال اطلاعات

پس از کلیک بر روی دکمه ثبت و ارسال و دریافت کد پیگیری، در صورت خالی بودن فیلدهای اجباری و یا وجود مغایرت با پیغامی در بالای صفحه مواجه می شوید که در این حالت سیستم از ثبت درخواست جلوگیری می کند. (تصویر ۱۰)

خطا در کد امنیتی
نشست شما منقضی گردید. لطفا صفحه خود را برزسانی نمایید.۱
لطفا شماره تلفن را وارد نمایید
لطفا جنسیت را انتخاب نمایید
لطفا وضعیت تاهل را انتخاب نمایید
لطفا سال تولد را وارد نمایید
لطفا استان محل سکونت خانواده را انتخاب نمایید
لطفا محل سکونت دوره دانشجویی را انتخاب نمایید
لطفا رشته تحصیلی پذیرفته شده را انتخاب نمایید
لطفا مقطع تحصیلی پذیرفته شده در دانشگاه را انتخاب نمایید
لطفا نوع سوهیه پذیرفته شده را انتخاب نمایید
لطفا رشته گروه را انتخاب نمایید
لطفا نام دانشکده را وارد نمایید
لطفا نوع دانشگاه را انتخاب نمایید
لطفا دارای دفتر چه بیمه را انتخاب نمایید
لطفا گروه خونی را انتخاب نمایید
لطفا به سوال آیا دارای معلولیت خاصی هستید پاسخ دهید
نشست شما منقضی گردید. لطفا صفحه خود را برزسانی نمایید.۱
لطفا به سوال آیا در حال حاضر غیر از تحصیل، شغل می باشید پاسخ دهید

تصویر ۱۰- نمایش اخطار در صورت وارد نکردن فیلد های اجباری

در صورت موفقیت آمیز بودن ثبت، سیستم کد پیگیری و پیغام ثبت موفقیت آمیز را در اختیار شما قرار می دهد. (تصویر ۱۱)

مقتضای محترم در تاریخ 1401/06/05 و در ساعت 15:37 با شماره و کد پیگیری 013373904 در سامانه سجاد با موفقیت ثبت گردید

. چاپ خروجی کارنامه سلامت ضروری است، برای چاپ **اینجا** کلیک کنید

لطفا فرم کارنامه سلامت روان را نیز (در صورت عدم پاسخ دهی) تکمیل نمایید

در صورتی که نیاز به ویرایش پرسشنامه دارید، از مرکز بهداشت دانشگاه خود بخواهید پرسشنامه را جهت ویرایش برای شما ارسال نماید. از ثبت درخواست پشتیبانی در این مورد خودداری فرمایید

نگارش : 1.660

تصویر ۱۱- ثبت موفقیت آمیز و دریافت کد پیگیری

با دریافت پیغام، می توانید روی لینک "اینجا" کلیک کنید و به مشاهده و چاپ خروجی کارنامه سلامت خود بپردازید. (تصویر ۱۲)

مرکز بهداشت و درمان
دانشگاههای سراسر کشور

کارنامه سلامت جسم
دانشجویان
سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲



دانشجوی گرامی

ضمن عرض تبریک به مناسب آغاز سال تحصیلی و تشکر از همکاری شما ، ثبت نام شما در طرح پایش سلامت جسم با موفقیت با کدرگیری ذیل صورت گرفت . جهت تکمیل این پروسه ضمن گرفتن پرینت از این صفحه و با در دست داشتن آن به همراه پاسخ آزمایشات FBS, CBC , TSH , VIT.D در تاریخ اعلام شده ازدانشگاه، به مرکز بهداشت دانشگاهتان مراجعه فرمایید. سیدیهی ست در صورت عدم مراجعه به مرکز بهداشت ثبت نام شما کامل نخواهد شد.

کسب اطلاعات بیشتر از خدمات مراکز بهداشت و مشاوره ، دورههای آموزشی رایگان و شبکههای اجتماعی:
<https://ch.saorg.ir/info>

خروجی کارنامه سلامت جسم دانشجویان

نام و نام خانوادگی	شماره دانشجویی: ۹۸۰۰۳۸۲۹۶	جنس: مرد
وضعیت تاهل: متاهل	سن: *	رشته تحصیلی: آبخیزداری - فرسایش و رسوب (علمی کاربردی)
دانشکده: فنی	مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد	وضعیت سکونت: با خانواده
شماره تلفن همراه	کد پیگیری کارنامه سلامت جسم: *	

مدیر دانشکده فنی

با سلام و احترام ؛

به استحضار می رساند دانشجو [] به شماره دانشجویی [] با مراجعه به مرکز بهداشت معاینات کارنامه سلامت را به اتمام رسانده جهت تکمیل فرایند ثبت نام معرفی می گردد.

مرکز بهداشت و درمان دانشگاه

پس از مشاهده و چاپ خروجی کارنامه سلامت جسم ، بایستی جهت مهر نمودن نتیجه تست و معرفی نامه به آموزش، در خارج از سیستم، به مرکز بهداشت دانشگاه مراجعه نمایید. به این ترتیب فرایند خاتمه می یابد.) لازم به ذکر است در صورتی که هنوز فرم کارنامه سلامت روان را تکمیل نکرده اید، نسبت به تکمیل آن از طریق منوی خدمات اقدام فرمایید).

در صورت دریافت پیغام جهت مراجعه به پورتال، برای مشاهده وضعیت خود اقدام نمایید. از طریق پورتال سازمان امور دانشجویان سربرگ کارتابل را انتخاب نمایید . (تصویر ۱۳)



تصویر ۱۳ - کارتابل شخصی

شما قادر خواهید بود با وارد کردن شماره پیگیری در فیلد جستجوی موجود در کارتابل به جستجوی فرآیند بپردازید. در ستون

توضیحات، دلایل نیاز به بازبینی کارشناس مربوطه برای شما درج شده است و شما می توانید با کلیک روی لینک شماره پیگیری،

(فرم فرآیند را مشاهده و به اصلاح اطلاعات و ثبت مجدد فرآیند بپردازید. (تصویر ۱۴)

The image shows a screenshot of the 'لیست درخواست های ثبت شده' (List of registered requests) page. At the top, there is a search bar and a language selector. Below that, there is a table with the following columns: 'ردیف' (Row), 'نام درخواست' (Request Name), 'شماره پیگیری' (Tracking Number), 'وضعیت' (Status), 'دریافت فرم' (Form Received), and 'توضیحات' (Comments). The first row is highlighted with a red box. The data in this row is: Row: 2, Request Name: فرآیند کارنامه سلامت جسم, Tracking Number: [Redacted], Status: در حال بررسی, Form Received: [Redacted], Comments: متقاضی گرامی لطفاً جهت ویرایش اطلاعات درخواست خود روی کد پیگیری درخواست کلیک نموده و اطلاعات خود را ویرایش کنید و در پایان دکمه به روز رسانی را فشار دهید. لازم به ذکر است اطلاعات مربوطه به پروفایل در داخل درخواست قبل ویرایش نیست. متقاضی گرامی درخواست شما به دلیل زیر نیاز به اصلاح دارد asd

تصویر ۱۴ - بازبینی