



چک لیست مراکز بهداشت (ادارات مراکز بهداشت) سبز

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



چک لیست انرژی ویژه مراکز بهداشت

هدف: کاهش و بهبود مصرف انرژی					
همپوشانی	اقدامات (امتیاز هر اقدام یک است، مگر قید شده باشد/ طیف امتیاز از صفر تا یک با دقت ۰/۲۵)	امتیاز	مصادق	فعالیت ها	مستندات
۱	پایش مصرف انرژی	۵			
☐	بررسی کنتور برق، حداقل ماهی یکبار		چک لیست سابقه حداقل ۳ ماهه		
☐	نصب کنتور در هر واحد برای پایش میزان مصرف انرژی		مشاهده		
☐	محاسبه هزینه های مصرف انرژی برای واحدهای سازمان		مستندات		
☐	شناسایی فعالیت های پرمصرف انرژی		لیست تاییده شده		
☐	مشخص کردن مکان های پرمصرف انرژی در سازمان		لیست تایید شده بصورت فنی/نقشه		
	جمع امتیاز				
۲	جلوگیری از اتلاف انرژی	۱۶			

☐	نگهداری پیشگیرانه از تجهیزات، شامل گرم‌کننده‌ها و سیستم تهویه	۳ ۳	برنامه		
☐	تمیز کردن و تعویض مرتب فیلترهای سیستم تهویه		مشاهده/مدرک		
☐	کنترل هر چه بیشتر مصرف آب گرم		روش اجرایی		
☐	نصب هواده بر روی شیرهای آب برای کاهش مصرف آب گرم		مشاهده		
☐	انتخاب سیستم‌های عایق‌بندی بادوام برای به حداقل رساندن اتلاف حرارت و منابع		مشاهده		
☐	بررسی عایق‌بندی لوله‌های آب گرم برای کاهش اتلاف انرژی		مشاهده/برنامه بصورت دوره ایی		
☐	انتخاب ترموستات‌هایی که قادر باشند حداقل و حداکثر دما را برنامه‌ریزی کنند. (همچنین از گرم یا سرد کردن افراطی اتاق‌ها توسط کارکنان جلوگیری شود).		مشاهده		
☐	پرهیز از بازگذاشتن در و پنجره‌ها برای به حداقل رساندن مصرف انرژی توسط گرم‌کننده‌ها و تهویه‌ها		مشاهده/ مصاحبه		
☐	خاموش کردن تهویه هوا و تنظیم گرمای داخلی اتاق‌های خالی در حداقل میزان		مشاهده/ مصاحبه		
☐	حفظ پنجره‌ها از نور آفتاب برای محدود کردن استفاده از		مشاهده/ مصاحبه		

			سیستم سرمایشی (به وسیله سایبان، پرده، کرکره، حفاظ، صفحات بازتابنده گرما و ...)	
		مشاهده / مصاحبه	نصب درهای گردان برای محدود کردن اتلاف انرژی (در صورت لزوم)	☐
		مشاهده	نصب شیشه‌های دوجداره	☐
		برنامه / سوابق	تعمیر یا تعویض تجهیزات معیوب با وسایل پربازده و مقرون به صرفه	☐
		مشاهده	برنامه‌ریزی و مدیریت منطق کنترلی در حرکت آسانسورها	☐
جمع امتیاز				
سیستم روشنایی				۴
		چک لیست / مشاهده	بررسی روشنایی و رصد کردن مدت زمان روشن بودن چراغ‌های مختلف طی روز	☐
		مشاهده	استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف، به ویژه در مکان‌های پرمصرف (یک لامپ فلورسنت، ۶۰ وات و یک لامپ کم‌مصرف ۱۱ وات انرژی مصرف می‌کند).	☐
		مشاهده	نصب تایمر و سنسورهای حرکتی در موقعیت‌های ویژه (سرویس‌های بهداشتی، راه‌پله‌ها، راهروها، پارکینگ‌ها و ...)	☐
		مشاهده	کدگذاری کلیدهای برق (استفاده از برچسب یا کد رنگی به	☐

				طوری که قادر باشید تنها چراغ‌هایی را که نیاز دارید روشن کنید.)	
		مشاهده/مصاحبه		کاهش روشنایی عمومی در طی روز و اطمینان از این که چراغ‌های بیرونی تنها در شب روشن است (برای مثال شما می‌توانید از صفحات فتوالکتریک یا پیل نوری استفاده کنید)	☐
		مشاهده/مصاحبه		استفاده از نور طبیعی به جای چراغ‌های مصنوعی (در صورت امکان)	☐
		سابقه	۳	بازآرایی محل کار برای استفاده بهینه از نور طبیعی	☐
		مشاهده/مصادیق فرهنگی		اطمینان از این‌که چراغ اتاق‌های خالی خاموش است (کارت‌های مغناطیسی، به طور خودکار زمانی که فرد اتاق را ترک می‌کند جریان برق چراغ‌ها را قطع می‌کند).	☐
		مشاهده/برنامه	۲	استفاده از انرژی خورشیدی	☐
جمع امتیاز					
۷ تجهیزات اداری					۵
		مشاهده دستورالعمل/مصاحبه	۲	عمل کردن ماشین‌های اداری مطابق با دستورالعمل تولیدکننده	☐
		مشاهده		خاموش کردن وسایل زمانی که استفاده‌ای از آن‌ها نمی‌شود (دستگاه کپی در حالت آماده به کار می‌تواند معادل بیش از	☐

			۸۰٪ از انرژی‌ای که در وضعیت فعال استفاده می‌کند را مصرف نماید).	
	مشاهده/مصاحبه		قرار ندادن چاپگرها، دستگاه‌های کپی و ... در حالت آماده به کار (standby)	☐
	مصاحبه		پرهیز از روشن گذاشتن کامپیوترها در زمان استراحت طولانی و بیش از ۳۰ دقیقه (در حالت آماده به کار یک کامپیوتر ۹۵ وات مصرف دارد).	☐
	مصاحبه/مشاهده		پرهیز از روشن گذاشتن صفحه نمایش کامپیوتر در صورت عدم نیاز بیش از ۱۰ دقیقه (ضمناً اسکرین‌سیورها مصرف انرژی کمتری از حالت عادی ندارند).	☐
	مشاهده		استفاده از پرینترها به صورت مشترک (در صورت امکان)	☐
جمع امتیاز				
۱۳				آشپزخانه / آبدارخانه
	مشاهده/مصاحبه		پرهیز از روشن گذاشتن وسایل آشپزخانه تا صبح (ترک عادت)	☐
	مشاهده		توجه به دمای آشپزخانه، در زمان نصب یا تغییر محل یخچال و فریزر (افزایش بیش از ۵ درجه سانتی‌گرادی دمای اتاق، افزایش ۳۰ درصدی مصرف انرژی را برای فریزر در پی دارد).	☐



		مشاهده	خاموش کردن وسایلی که مورد نیاز نیستند.	☐
		مشاهده	استفاده از ظروف آشپزی که قطرشان با اجاق گاز متناسب و سازگار است.	☐
		مشاهده	گذاشتن درب ظروفی که در حال پخت غذا هستند (جوشیدن یک لیتر آب در ظرف پوشش‌دار، تنها ۲۵٪ از انرژی مورد نیاز ظروف بدون در را نیاز دارد).	☐
		مشاهده	باز کردن درب یخچال و فریزر تنها در مواقع ضروری	☐
		مشاهده	یخ‌زدایی دوره‌ای یخچال و فریزرهایی که یخ‌سازند. (آنتی‌فراست نیستند).	☐
		مصاحبه	خنک کردن غذا قبل از قرار دادن در داخل یخچال یا فریزر	☐
		مصاحبه	همدم کردن غذای داخل یخچال یا فریزر با محیط قبل از داغ کردن آن	☐
		مشاهده/مصاحبه	خاموش کردن قهوه‌جوش/چای‌ساز بعد از هر بار استفاده	☐
		مشاهده/مصاحبه	جوشاندن آب متناسب با میزان مصرف	☐
		مشاهده	تنظیم دمای آب طبق نیاز آشپزخانه و شستشو	☐
		مصاحبه/مشاهده	نُشستن ظروف در زیر جریان آب (به جای آن پر کردن سینک ظرفشویی و به‌کارگیری ماشین ظرفشویی تنها زمانی که ظرفیت آن تکمیل است).	☐
			جمع امتیاز	



فرهنگ سازی				۳	۸
☐	جنبش خاموش کردن	۲	برنامه/سوابق		
☐	آموزش کارکنان برای استفاده بهینه و دعوت به کاهش مصرف انرژی		برنامه/سوابق/مصاحبه		
	جمع امتیاز				
	(Σ) جمع کل امتیازها				



آب / مدیریت و بهینه سازی

چک لیست آب

هدف: کاهش و بهبود مصرف آب					
همپوشانی	اقدامات (امتیاز هر اقدام یک است، مگر قید شده باشد/ طیف امتیاز از صفر تا یک با دقت ۰/۲۵)	امتیاز	یادداشت	فعالیت ها	مستندات
۱	پایش مصرف آب	۵			
☐	بررسی کنتور آب، حداقل ماهی یکبار		چک لیست سابقه حداقل ۳ ماهه		
☐	نصب کنتور در هر واحد برای پایش میزان مصرف آب		مشاهده		
☐	محاسبه هزینه های مصرف آب برای واحدهای سازمان		مستندات		
☐	شناسایی فعالیت هایی که مصرف آب بالایی دارند.		لیست تاییده شده		
☐	مشخص کردن مکان هایی که مصرف آب بالایی دارند.		لیست تایید شده بصورت فنی/نقشه		
جمع امتیاز					



جلوگیری از اتلاف آب					۵	۲
		برنامه		نصب دستگاه ذخیره آب در مکان مناسب (تنظیم کننده جریان، سنسورهای جریان آب، فلکه های بسته شدن خودکار، توالتهایی با حجم سیفون کم و ...)		☐
		مشاهده/مدرک		اجتناب از بازگذاشتن شیرآب در مواقع ضروری (تاکید و آموزش)		☐
		مصاحبه		اجتناب از شستشو با فشار زیاد و شلنگ		☐
		چک لیست/سابقه		بررسی مرتب تجهیزات لوله کشی جهت جلوگیری از نشتی		☐
		برنامه و چک لیست		برنامه منظم تعویض واشرهای معیوب و تعمیر لوله های آب آسیب دیده		☐
					جمع امتیاز	
سرویس های بهداشتی					۳	۳
		مشاهده		نصب تنظیم کننده جریان (رگولاتور)، روی سردوش برای کاهش مصرف از ۲۰ لیتر در دقیقه به ۱۲ لیتر در دقیقه، (۴۰٪ صرفه جویی آب)		☐
		مشاهده		نصب شیرهای زمان دار (خودکار) به طوری که		☐

				اگر شیر آب از روی بی‌توجهی باز ماند، بعد از مدتی به طور خودکار بسته شود.	
		مشاهده		استفاده از فلاش تانک دو زمانه یا تغییر شناور فلاش تانک تک زمانه (بیش از ۳۰٪ از مصرف کل آب سازمان از این طریق می‌تواند صرفه‌جویی شود).	☐
جمع امتیاز					
آشپزخانه / آبدارخانه					۴
		مشاهده/مصاحبه		تنظیم جریان آب مطابق با نوع شستشو	☐
		مصاحبه/تاکید		رها نکردن جریان آب شستشو یا آبکشی	☐
		مشاهده/مصاحبه		خیساندن ظروف کثیف قبل از قراردادن آن‌ها در ظرفشویی (جهت کوتاه کردن زمان شستشو)	☐
		مشاهده/مصاحبه		پر کردن ظرفشویی‌ها با حداکثر ظرفیت جهت به حداقل رسانی دفعات شستشو	☐
		مشاهده/مصاحبه		باز نکردن یخ غذا در آب و قرار دادن آن در معرض هوا	☐
جمع امتیاز					
باغچه / فضای سبز					۵
		مشاهده		انتخاب گیاهانی که با اقلیم و بارندگی منطقه سازگار	☐



				است.	
		مشاهده		پرهیز از ایجاد باغچه‌هایی که به سرعت خشک می‌شود.	☐
		برنامه و چک لیست/مشاهده		آبیاری در صبح زود یا دیر هنگام شب، برای محدود کردن تبخیر و جلوگیری از سوختن گیاهان	☐
		مشاهده		نصب سیستم خودکار آب‌پاشی و جانمایی تجهیزات (آب‌پاش ریز، آبیاری قطره‌ای ریشه‌ها، و ...)	☐
		مشاهده		تعیین شیب جهت نفوذ آب به خاک بدون فرسایش آن	☐
		مشاهده/برنامه		استفاده مجدد از آبی که در آشپزخانه برای شستشوی میوه‌ها و سبزیجات استفاده شده است برای آبیاری {سیستم حلقه بسته}	☐
		مشاهده/برنامه	۲	جمع‌آوری آب باران برای آبیاری	☐
		مشاهده/برنامه	۲	نصب سیستم حلقه بسته (closed loops) برای بازیابی و استفاده مجدد از آب	☐
				جمع امتیاز	

چک لیست پسماند

چک لیست مراکز بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ۱۴۰۲



هدف: کاهش، استفاده مجدد و بازیافت پسماند

همپوشانی	اقدامات	امتیاز	یادداشت	فعالیت‌ها	مستندات
	(امتیاز هر اقدام یک است، مگر قید شده باشد) طیف امتیاز از صفر تا یک با دقت ۰/۲۵				
۱	سیستم مدیریت و ممیزی پسماند	۱۲			
☐	شناخت منابع مهم تولیدکننده پسماند		مدرك/ليست		
☐	تعیین کمیت و ترکیب پسماند		مدرك/ليست		
☐	تعیین هزینه زباله‌های هر واحد (منابع تلف شده)		مدرك/ليست		
☐	انطباق با قانون (مورد رسیدگی، نگهداری و دفع تمام زباله‌ها)		مدرك/ليست		
☐	رعایت استانداردهای مدیریتی و زیست محیطی		چک لیست / سابقه		
☐	شناسایی زباله‌های خطرناک برای جداسازی		لیست		
☐	داشتن روش‌هایی جهت اندازه‌گیری دقیق زباله	۲	روش اجرایی		
☐	اولویت‌بندی کمینه‌سازی زباله	۲	منطق اولویت بندی		
☐	تمرکز بر کاهش زباله در خط مشی دفتر سبز	۲	هدف گذاری / برنامه		
	جمع امتیاز				



کاهش زباله				۲
	۱۹			
	هدف گذاری / هدف گذاری	۳	هدف گذاری کمی جهت کاهش زباله	☐
	برنامه / هدف گذاری	۲	برنامه زمان بندی کاهش زباله	☐
	برنامه ریزی سفارش		سفارش مواد مطابق با نیاز سازمان در به حداقل رساندن پسماند	☐
	برنامه نگهداری و تعمیر		نگهداری و تعمیر تجهیزات در اولویت نسبت به تعویض آن	☐
	فرهنگ سازی / مطالعات محیطی		انتخاب محصولات پایدار و استفاده صحیح در افزایش طول عمر آنها	☐
	مصادیق / فرهنگ سازی		استفاده از محصولات قابل تعویض به جای انواع دورریختنی	☐
	مصادیق / فرهنگ سازی		محدود کردن استفاده از محصولات بسته بندی	☐
	هدف گذاری / فرهنگ سازی		اتخاذ رویکردهای نوین برای کاهش تولید زباله در جلسات کاری و مراسم های ویژه	☐
	برنامه / مصادیق		استفاده نکردن از لیوان های یکبار مصرف (پلاستیکی و کاغذی)	☐
	برنامه / هدف گذاری و مصادیق	۲	استفاده از روش های نوین در بازاریابی و اطلاع رسانی	☐



		مصادیق		خرید موادی که حداقل بسته‌بندی را دارند.	☐
		برنامه ریزی و مصادیق		بهینه‌سازی خرید با پرهیز از سفارش‌های کم کیفیت	☐
		لیست تامین کنندگان/مصدق		اولویت دادن به فروشندگانی که بسته‌بندی‌های خود را پس می‌گیرند.	☐
		مستندات مطالعاتی	۲	بررسی و مطالعه روش‌های نوین کاهش زباله	☐
				جمع امتیاز	



تفکیک زباله					۳
		مشاهده/ مصداق		تفکیک کاغذ	☐
		مشاهده/ مصداق		تفکیک شیشه	☐
		مشاهده/ مصداق		تفکیک بطری‌های پلاستیکی	☐
		مشاهده/ مصداق		تفکیک قوطی‌های فلزی	☐
		مشاهده/ مصداق		تفکیک پسماندهای آلی (خوراکی)	☐
		مشاهده/ مصداق		تفکیک سایر پسماندها (پسماندهای خطرناک)	☐
		چک لیست/ مسئول		بررسی مرتب تفکیک پسماند	☐
		مصادیق		ساماندهی فضای کار جهت تفکیک انواع پسماند	☐
		مصادیق/مشاهده		تشخیص ظروف از روی رنگ، برجسب یا علامت (pictogram) برای انواع مختلف پسماند	☐
		مطالعه		بررسی امکان فروش زباله‌های تفکیک شده به بازیافت‌کنندگان (کاغذ، مقوا، پلاستیک، فلزات، شیشه، پسماند آلی)	☐
		چک لیست	۲	ارزیابی پیمانکاران دریافت پسماندهای تفکیک شده	☐
جمع امتیاز					



۴ پسماندهای غیر قابل بازیافت				۴
	مصالحه/ برنامه ریزی		دفع پسماندهای غیر قابل بازیافت و استفاده مجدد با بکارگیری روشهای مناسب (مطابق با قوانین موجود)	☐
	دستورالعمل / مصداق/ مسئول		تفکیک پسماندهای خطرناک از بی خطر برای جلوگیری از آلودگی و برای تسهیل کار	☐
	دستورالعمل / مصداق/ مسئول		در نظر گرفتن احتیاط لازم برای دفع پسماندهای خطرناک	☐
	فرهنگ سازی/ مصداق		دور نیانداختن باتری ها به همراه پسماندهای خانگی	☐
			جمع امتیاز	
۱۲ آشپزخانه/ آبدارخانه				۵
	مشاهده/مصاحبه		بررسی تاریخ انقضاء مواد غذایی و استفاده از مواد خوراکی که قبلاً خریداری شده است.	☐
	مشاهده/دستورالعمل		اطمینان از شرایط نگهداری مواد تازه و فاسدشدنی در دمای مناسب	☐
	برنامه/مشاهده		هدیه غذاهای اضافی برای جلوگیری از دور ریختن (به بنیادهای خیریه و ...)	☐
	برنامه/مشاهده		کودسازی ویا هدیه اضافه غذا به مدارس و یا امور خیریه	☐
	مشاهده		نصب ظروف ویژه برای انواع خاص ضایعات در انبار پسماند،	☐

				جهت بهسازی، بسته بندی و جداسازی	
		مشاهده		جمع آوری پسماند آلی، به طور جداگانه به منظور تهیه کود یا استفاده از آن‌ها به عنوان غذای حیوانات	☐
		مشاهده/برنامه		بازیافت بطری‌های پت و شیشه‌ای (بازیافت یک تن شیشه، ۱۰۰ کیلوگرم سوخت نفتی را ذخیره می‌کند) و همچنین قوطی‌ها و بسته‌بندی‌های فلزی (قلع و آلومینیوم)	☐
		فرهنگ سازی/ مصاحبه		عدم تخلیه روغن به داخل سینک ظرفشویی یا توالت‌ها برای جلوگیری از مسدود شدن لوله‌ها و اختلال در سیستم فاضلاب	☐
		مصاحبه/دستورالعمل/ مشاهده		ذخیره ضایعات مایع در ظروف مناسب و دفع صحیح آن‌ها	☐
		مشاهده/فرهنگ سازی		استفاده نکردن از ظروف غذایی یک‌بار مصرف	☐
		مشاهده		کاهش استفاده از سهمیه انفرادی (مانند کره، مربا، کیک، آبمیوه و ...) که می‌تواند بدون لطمه به بهداشت باشد.	☐
		مشاهده		امکان ارائه وعده‌های غذایی نیم‌پرس برای افراد کم‌ غذا	☐
جمع امتیاز					
۵ کاهش اثرات زیست محیطی					۶
		دستورالعمل/مطالعه		درک امکان تعریف بومی از پردازش ضایعات	☐
		مشاهده		نسوزاندن زباله در فضای بیرونی، پراکنده نکردن آنها در طبیعت و یا دفع کردن آنها	☐



		دستورالعمل/لیست		انتخاب محصولاتی که حداقل آلودگی و حداکثر پایداری را دارند	☐
		مشاهده		جایگزینی ظروف یکبار مصرف گیاهی با انواع پلاستیکی و کاغذی آن	☐
		آیین نامه/ سابقه		بازیافت وسایل برقی و الکترونیکی و اهداء وسائل غیر لازم که هنوز قابل استفاده هستند به جوامع محلی	☐
				جمع امتیاز	
۲				اقدامات فرهنگی	۷
		فرهنگ سازی/برنامه/سابقه	۲	آموزش کارکنان و پیمانکاران	
				جمع امتیاز	

چک لیست کاغذ

چک لیست مراکز بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ۱۴۰۲



هدف: کاهش و بهبود مصرف کاغذ

همپوشانی	اقدامات	امتیاز	یادداشت	فعالیت ها	مستندات
	(امتیاز هر اقدام یک است، مگر قید شده باشد/ طیف امتیاز از صفر تا یک با دقت ۰/۲۵)				
۱	شناسایی میزان مصرف کاغذ				
☐	بررسی مصرف کاغذ به صورت ماهیانه در واحدها		مدارک		
☐	محاسبه میزان مصرف کاغذ به صورت ماهیانه		مدارک		
☐	ارزیابی پیمانکاران خرید کاغذ		چک لیست		
	جمع امتیاز				
۲	بهبود سیستم مصرف کاغذ				
☐	استفاده از دو روی کاغذ		فرهنگ سازی/ مصداق		
☐	استفاده از گزینه چاپ از دوطرف دستگاه کپی و پرینتر		مصاحبه/ مصداق		
☐	کاهش حاشیه‌های کاغذ (تغییر تنظیمات در کامپیوتر)		مصاحبه/ مصداق		
☐	استفاده از پاورپوینت در جلسات به جای پرینت		فرنگ سازی		



				کاغذی (در حد امکان)	
		برنامه		کاهش پرینت اسناد و جایگزینی تا حد امکان با نسخه‌های الکترونیک	☐
		فرهنگ سازی / مصداق		پرینت نکردن فکس‌های دریافتی (دریافت بر روی کامپیوتر)	☐
		دستورالعمل		استفاده صحیح از دستگاه‌های کپی و پرینت (یادگیری و استفاده از قابلیت‌های آن‌ها)	☐
		مصداق		دفتر بدون کاغذ	☐
		سیستم		سیستم انهدام کاغذهای محرمانه	☐
		مشاهده / برنامه		استفاده از قسمتهای سفید کاغذ استفاده شده	☐
		مصداق / برنامه		تعریف مسئولیت برای کارکنان خدماتی جهت تهیه کاغذ یادداشت از قسمت‌های سفید کاغذهای استفاده شده در زمان‌های فراغت	☐
		مصداق / برنامه		استفاده از کاغذ بازیافتی	☐
		آیین نامه		محدود کردن استفاده از کپی و پرینت رنگی	☐
		دستورالعمل		عودت تونر و کارتریج جوهر چاپگرها و دستگاه کپی به تامین کننده	☐



			جمع امتیاز	
			۲	۳
اقدامات فرهنگی			۲	آموزش روش‌های کاهش مصرف
اقدامات فرهنگی/اجرا/آموزش			۲	آموزش روش‌های کاهش مصرف
			جمع امتیاز	



مهم: گزارش میزان و هزینه مصرفی منابع بصورت مقایسه‌ای

منابع مصرفی	میزان مصرف سه ماهه اول ۱۴۰۲	هزینه مصرفی سه ماهه اول ۱۴۰۲	میزان مصرف سه ماهه دوم ۱۴۰۲	هزینه مصرفی سه ماهه دوم ۱۴۰۲	میزان مصرف سه ماهه سوم ۱۴۰۲	هزینه مصرفی سه ماهه سوم ۱۴۰۲
آب	لیتر					
برق	کیلووات					
گاز	مترمکعب					
کاغذ	بسته یا ..					
پسماند	کیلوگرم					
حمل و نقل						
اقلام مصرفی						