



PLANO DE LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO

Limpeza e Desinfecção de superfícies em ambiente escolar no contexto da Pandemia COVID-19

1. Medidas gerais

O Agrupamento Pinheiro e Rosa deve assegurar-se que os Assistentes Operacionais estão sensibilizados para o cumprimento das regras de utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) (de acordo com anexo I) e de lavagem correta das mãos (de acordo com anexo II).

O Plano de Limpeza e Higienização deve salvaguardar:

- A afixação de informação útil em local visível e acessível aos funcionários;
- O conhecimento sobre a utilização correta dos produtos de limpeza (detergentes e desinfetantes), de acordo com as Fichas de Dados de Segurança do produto;
- A disponibilidade de materiais de limpeza e desinfecção adequados (anexo III).

2. Procedimento

Quando se vai desinfetar uma área, as principais preocupações a ter em conta são:

• Equipamentos de Proteção Individual (EPI):

Deve ser usado equipamento que proteja o profissional, quer dos produtos utilizados, quer de eventual contaminação existente na área onde irá operar, e que evite, ainda, que este traga agentes contaminadores do exterior para a área da desinfecção. Sobre EPI, consultar anexo I.

• Entrada na “área suja”:

- O profissional deve entrar nos locais a limpar já totalmente equipado com o EPI envergado e com o material de limpeza, levando também consigo sacos prontos para a recolha dos resíduos;
- Ao entrar na “área suja”, deve abrir janelas e arejar a área, sempre que possível.

• Operação dentro da “área suja”:

- Começar a limpar de alto para baixo e das zonas mais distantes da porta de entrada para a porta de entrada/saída;
- Ter um cuidado especial na limpeza de objetos mais tocados (ex: interruptores; maçanetas das portas; torneiras; corrimãos; mesas; cadeiras; teclados de computadores; telefones e outros) e áreas mais frequentadas;
- À medida que se vai limpando, depositar os materiais descartáveis em sacos apropriados (de cor diferente dos habituais, ou devidamente identificados), tendo o cuidado de não contaminar o exterior do saco.

- **Saída da “área suja”:**

- No final da limpeza, esperar para ter o espaço totalmente arejado e só depois fechar as janelas;
- Limpar os frascos e produtos de limpeza antes de sair;
- Limpar as luvas e calçado por fora sem os retirar;
- Colocar o saco sujo dentro de outro limpo e fechar o saco;
- Sair da área e fechar a porta, sempre que possível;
- Terminadas as limpezas, colocar os EPI reutilizáveis, em embalagem própria hermeticamente fechada, para os transportar até à zona de desinfecção/lavagem do material e os EPI descartáveis nos sacos de resíduos.

- **Resíduos:**

- Os sacos de resíduos devem ser colocados no contentor (“caixote do lixo”) dos resíduos indiferenciados. Estes resíduos não devem, em caso algum, ser colocados no contentor de recolha seletiva, nem depositados no ecoponto.
- Nunca deixar os sacos de resíduos em espaços públicos, ou zonas onde possam ser mexidos.

3. Frequência de limpeza

A desinfecção dos espaços e superfícies deve ser efetuada, no mínimo, com frequência diária e sempre que se mostrar necessário, de acordo com a técnica abaixo descrita.

As frequências de referência são:

- Casas de banho – pelo menos duas vezes de manhã e duas vezes à tarde;
- Zonas e objetos de uso comum – corrimãos, maçanetas das portas, interruptores, zonas de contacto frequente – pelo menos duas vezes de manhã e duas vezes à tarde;
- Salas de aula – no final de cada utilização, sempre que haja mudança de turma;
- Salas de professores – de manhã e à tarde;
- Refeitórios – logo após a utilização de um grupo e antes de outro entrar na área, especialmente as mesas e zonas de self-service.

4. Produtos e técnicas de desinfecção de espaços escolares

A limpeza e desinfecção de espaços escolares interiores utiliza os seguintes produtos e técnicas:

a) Agentes de desinfecção:

Solução de hipoclorito de sódio pronta a usar (já diluída) com a concentração de 0,05%. Se tiver de diluir o hipoclorito de sódio ou outro produto com igual poder desinfetante e álcool a 70º (para superfícies que não suportam o hipoclorito de sódio), siga as indicações do anexo IV.

b) Método de aplicação:

A limpeza deve ser húmida com:

- i. Balde e esfregona para o chão;

- ii. Panos de limpeza descartáveis ou panos reutilizáveis (laváveis) de microfibras, se houver condições para serem lavados e desinfetados pelo calor, em máquina de lavar;
- iii. Sempre que possível, deixar as superfícies humedecidas, até que sequem, ao ar, para que o desinfetante possa atuar eficazmente.

c) Ordem de limpeza dos espaços fechados (Salas de aula, salas de professores, entre outros):

A limpeza deve começar de alto para baixo, das zonas mais limpas para as mais sujas, e das mais distantes da porta de entrada para a porta de entrada/saída. O chão deverá ser o último a ser limpo.

Ter especial cuidado na limpeza de objetos mais tocados (ex: interruptores; maçanetas das portas; torneiras; corrimãos; mesas; bancadas; cadeiras; teclados de computadores; telefones e outros) e áreas mais frequentadas.

d) Procedimento gerais

- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente e, em seguida, espalhar uniformemente a solução de hipoclorito de sódio nas superfícies;
- Deixar atuar o desinfetante nas superfícies durante, pelo menos, 10 minutos, sempre que possível;
- Enxaguar as superfícies só com água;
- Deixar secar ao ar, sempre que possível.

e) Procedimentos específicos

- **Superfícies e equipamentos que devem ser alvo de especial atenção:** maçanetas de portas; interruptores de luz; telefones; botões de elevadores (se existirem); torneiras; manípulos de autoclismos; corrimãos; materiais de computadores, tais como teclados, ecrãs e rato; equipamentos eletrónicos ou outros existentes que sejam de manuseamento frequente.
- **Chão (último a limpar):** deve ser lavado com água e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de hipoclorito de sódio pronta a usar, ou solução diluída em água fria no momento da utilização, conforme anexo IV e instruções do fabricante.

• **Instalações sanitárias:** devem ser lavadas, preferencialmente, com produto que contenha na composição detergente e desinfetante (2 em 1) porque é de mais fácil e rápida aplicação e desinfecção. O balde e a esfregona utilizados nas casas de banho não devem ser usados noutros espaços. Deve-se utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.

A limpeza das casas de banho deve seguir a seguinte sequência:

1. Iniciar a limpeza pelos lavatórios (primeiro as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;

2. De seguida, passar para a limpeza dos sanitários:

2.1. Parte interior:

- Aplicar o produto detergente com base desinfetante, deixando atuar durante, pelo menos, 5 minutos;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Volte a puxar a água.

2.2. Parte exterior:

- Espalhar o detergente/desinfetante na parte superior da sanita e sobre a tampa;
- Esfregar com o pano: primeiro a tampa e só depois a parte exterior da sanita (parte superior e os lados);
- Passar o pano só com água;
- Deixar secar ao ar;
- Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo no final.

No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.

3. O chão deve ser lavado como descrito anteriormente.

• **Refeitórios:**

Respeitar os planos de limpeza de refeitórios existentes, utilizando agentes de limpeza e desinfecção aprovados pela legislação em vigor para o setor alimentar.

Os profissionais da área de preparação e confeção dos alimentos devem:

- Usar sempre máscara, durante as fases de preparação, confeção e distribuição dos alimentos;
- Lavar as mãos com água e sabão imediatamente antes e após a manipulação de alimentos crus ou antes e após a utilização da casa de banho;

- Higienizar frequentemente as mãos com água e sabão ou com solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- Cumprir a etiqueta respiratória.

2.2.2. Medidas de prevenção diária

2.2.2.1. Higiene das mãos

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos, 20 segundos.
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas.
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar.
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida.
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos.
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

Referências:

- Australian Government. Department of Health Information for universities, higher education and vocational education facilities, their students and staff.

Disponível online em: <https://www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-universities-higher-education-and-vocational-education-facilities>

- CDC: Interim Guidance for Administrators of U.S. Institutions of Higher Education. [cdc.gov/COVID19.https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-ihe-response.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-ihe-response.html)
- CDC: How To Clean and Disinfect Schools To Help Slow the Spread of Flu. July 31, 2018. Disponível online em: <https://www.cdc.gov/flu/school/cleaning.htm>
- CDC. Illinois Department of Public Health. Pandemic COVID-19 Checklist: K-12 School Administrators.

Disponível online em: <https://www.cdc.gov/nonpharmaceutical-interventions/pdf/pan-flu-checklist-k-12-school-administrators-item2.pdf>

- CDC: Interim Guidance for Administrators of US Institutions of Higher Education. Plan, Prepare, and Respond to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19).

Disponível online em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/guidance-administrators-college-higher-education.pdf>

- Department of Health New York. Andrew M. Cuomo et al. Interim Cleaning and Disinfection Guidance for Primary and Secondary Schools for COVID-19. April 8, 2020. Disponível online em: <https://www.44thward.org/news/interim-cleaning-and-disinfection-guidance-for-chicago-public-schools-primary-and-secondary-schools-for-covid-19/>
- Norma n.º 007/2020, de 29 de março da DGS - Equipamentos de Proteção Individual (EPI). <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0072020-de-29032020.aspx>
- Orientação n.º 014/2020, de 21 de março, da DGS - Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0142020-de-21032020.aspx>

ANEXO I

Equipamentos de proteção individual (EPI) para efetuar limpeza

- Bata ou avental impermeável por cima da farda (não usar roupa que traz de casa);
- Máscara;
- Protetor ocular;
- Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora);
- Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas.

SEQUÊNCIA DA COLOCAÇÃO DO EPI



SEQUÊNCIA DA REMOÇÃO DOS EPI

O EPI deve ser removido numa ordem que minimize o potencial de contaminação cruzada

Sequência de remoção dos EPI

1

Luvas :

A parte externa das luvas está contaminada



Higienize as mãos com água e sabão ou SABA

2

Bata ou avental :

A parte da frente da bata está contaminada



3

PROTETOR OCULAR:
A parte exterior dos Óculos ou da Viseira está contaminada



4

MÁSCARA

Higienize novamente as mãos.
Não toque na frente da máscara porque está contaminada.



5

Higienize as mãos com água e sabão ou SABA






Anexo 2

Técnica de Higienização das mãos com solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou água e sabão



Materiais de limpeza

Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo), de acordo com o nível de risco das áreas a limpar.

MATERIAIS LIMPEZA	IMAGEM	COMENTÁRIOS
Pulverizador manual (bem rotulado)		Não usar pulverizadores nas áreas de exposição e preparação de alimentos
Panos de limpeza		Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartável; Se forem panos reutilizáveis, devem ser de microfibras e que aguentem a lavagem e desinfecção pelo calor em máquina de lavar.
Balde		O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfecção destes equipamentos no final de cada utilização;
Esfregona		

Preparação da solução à base do hipoclorito de sódio (diluição de 1/100)

Concentração original do hipoclorito de sódio de 5% de cloro ativo	Quantidade final de solução pretendida 1000ppm	Volume de hipoclorito de sódio	Volume de água
	1 Litro	10 mililitros	990 mililitros
	5 litros	50 mililitros	4,950 litros
	10 litros	100 mililitros	9,900 litros

Notas:

1 - Preferir sempre a solução de hipoclorito de sódio adquirida no mercado, já **pronta a usar**, sem ter de fazer diluições.

2 - Diluição: deitar primeiro no balde a quantidade de água que se pretende e adicionar, de seguida, a quantidade do desinfetante, para evitar acidentes por salpicos. Seguir sempre as instruções do fabricante inscritas nos rótulos dos produtos para as diluições.

3 - Segurança no uso de desinfetantes e seu acondicionamento: rotular bem os frascos dos desinfetantes; não colocar desinfetantes em garrafas de água; manter os desinfetantes em local inacessível a crianças.

HIGIENIZAÇÃO DAS ÁREAS DE TRABALHO



Verificar os detergentes e desinfetantes e diluições



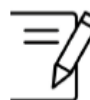
Utilizar sempre **limpeza húmida**



Limpar zonas de **toque frequente** (interruptores da luz, telefones, teclados, corrimãos e maçanetas)



Panos e baldes/esfregona exclusivo por zonas e no fim desinfetar tudo imergindo em solução de lixívia* durante 10 minutos



Registar a data e hora da limpeza

HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES

LIMPAR no sentido de **cima para baixo** e das

áreas **mais limpas para as mais sujas**:

- i. Paredes (até a altura do braço)
- ii. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos)
- iii. Equipamentos existentes nas áreas
- iv. Chão

1

- Lavar as superfícies com água e detergente

2

- Espalhar uniformemente a solução de lixívia* nas superfícies e esperar 10 minutos

3

- Enxaguar as superfícies só com água (quente)

4

- Lavar o chão com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia* diluída e deixar secar ao ar

* Solução de lixívia - 50ml lixívia comum/5 litros água

PROCEDIMENTOS:

EQUIPAR-SE COM:

- Avental impermeável
- Máscara cirúrgica ou máscara reutilizável
- Luvas resistentes de uso único
- Calçado próprio só para limpezas

RECOLHA DE RESÍDUOS

Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar.

O saco de plástico apenas deve ser cheio até 2/3 da sua capacidade e deve ser bem fechado com 2 nós bem apertados

O saco fechado deve ser colocado dentro de um segundo saco de plástico, que será fechado de modo igual ao primeiro

Descartar no contentor dos resíduos urbanos
NÃO COLOCAR NO ECOPONTO



LIMPEZA DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS



Utilizar detergente misto



Limpar zonas de toque frequente com álcool 70% (torneiras, botão autoclismo, botão secador de mãos e maçanetas)



Registrar a data e hora da limpeza



Utilizar sempre limpeza húmida



Panos e baldes/esfregona exclusivos (Pano exclusivo para sanita); no fim desinfetar tudo imergindo em solução de lixívia* durante 10 minutos



EQUIPAR-SE COM:

- Avental impermeável
- Máscara cirúrgica ou máscara reutilizável
- Luvas resistentes de uso único
- Calçado próprio só para limpezas
- Óculos/viseira de proteção**

PROCEDIMENTOS:

LIMPAR no sentido de **cima para baixo** e das áreas **mais limpas para as mais sujas**:

1. Lavar as paredes com detergente misto e passar um pano só com água
2. Lavar as bancadas e lavatórios com detergente misto, iniciando com a lavagem das torneiras e finalizando com o ralo. Passar por água
3. Lavar o mobiliário e equipamentos com detergente misto, enxaguando de seguida com um pano
4. Lavar a zona de duche com detergente misto, não esquecendo de desenroscar o chuveiro
5. Aplicar o desinfetante misto na sanita, após uma descarga inicial do autoclismo
6. Deixar atuar durante 10 minutos e esfregar bem por dentro com o piaçaba
7. Descarregar o autoclismo ainda com o piaçaba dentro da sanita. Desinfetar suporte piaçaba
8. Com um pano limpo e exclusivo da sanita, lavar a parte externa da sanita com o desinfetante misto, começando pelo tampo, seguindo-se à parte de cima da sanita e todas as partes exteriores. Passar com pano com água e deixar secar
9. Lavar o chão com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia* e deixar secar ao ar
10. Desinfetar o botão do autoclismo, do secador de mãos, torneiras e maçanetas das portas com álcool 70%

* Solução de lixívia - 50ml lixívia comum/5 litros água

**Utilizar apenas em caso de haver derrame de produtos orgânicos

RECOLHA DE RESÍDUOS



Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar.

O saco de plástico apenas deve ser cheio até 2/3 da sua capacidade e deve ser bem fechado com 2 nós bem apertados

O saco fechado deve ser colocado dentro de um segundo saco de plástico, que será fechado de modo igual ao primeiro

Descartar no contentor dos resíduos urbanos

Na presença de DERRAME de sangue, secreções respiratórias, vômitos, fezes ou urina.

1. Absorver os líquidos com papel absorvente;
2. Aplicar lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água;
3. Deixar atuar durante 10 minutos;
4. Recolher o papel absorvente para o saco dos resíduos;
5. Lavar o local com água e detergente;
6. Enxaguar só com água quente;
7. Deixar secar ao ar e abrir as janelas para ventilação do espaço.





LIMPEZA DOS REFEITÓRIOS E ÁREAS DE PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DE ALIMENTOS



Verificar detergentes, desinfetantes e diluições



Limpar zonas de toque frequente (interruptores, corrimãos e maçanetas), 6 vezes ao dia.



Desinfetar a linha de refeições com toalhetes embebidos em álcool 70%, a cada 20 minutos.



As mesas e cadeiras devem ser limpas **entre cada refeição**, com um toalhete de papel, com detergente misto ou álcool 70%, por cada área



Panos e baldes/esfregona **exclusivos**; no fim desinfetar tudo imergindo em solução de lixívia* durante 10 minutos

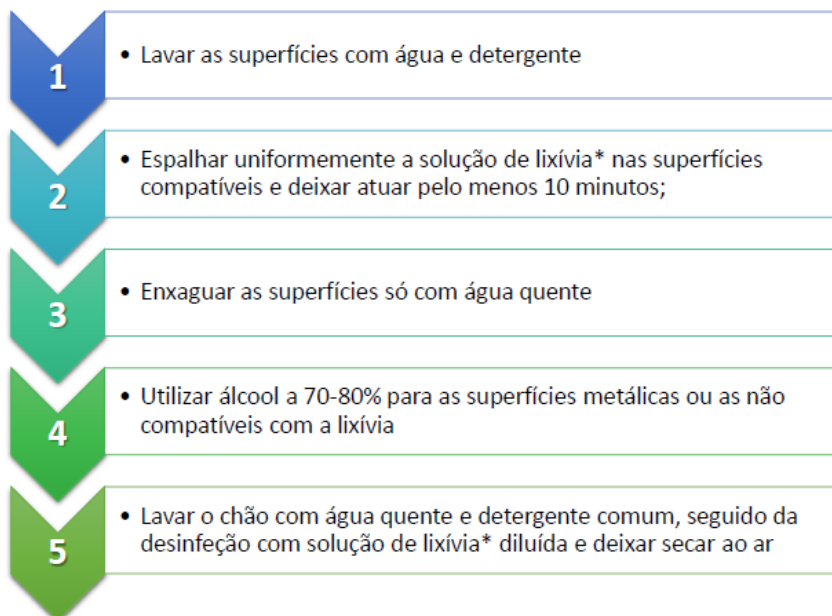


EQUIPAR-SE COM:

- Avental impermeável
- Máscara cirúrgica ou máscara reutilizável
- Luvas resistentes de uso único
- Calçado próprio só para limpezas

PROCEDIMENTO:

LIMPAR no sentido de **cima para baixo** e das áreas **mais limpas para as mais sujas**, evitando o horário da refeição:



* Solução de lixívia - 50ml lixívia comum/5 litros água

RECOLHA DE RESÍDUOS

Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar.

O saco de plástico apenas deve ser cheio até 2/3 da sua capacidade e deve ser bem fechado com 2 nós bem apertados

O saco fechado deve ser colocado dentro de um segundo saco de plástico, que será fechado de modo igual ao primeiro

Descartar no contentor dos resíduos urbanos

Áreas de preparação e confeção de alimentos:

1. Higienização das mãos com água quente e detergente a cada 20 minutos
2. Utilização de utensílios adequados para evitar o contacto direto com géneros alimentícios
3. Utilização obrigatória de máscara cirúrgica ou reutilizável sempre que contate com alimentos já confeccionados
4. Todos os procedimentos de base devem ser relembrados e todos os procedimentos de limpeza e desinfecção devem ser escrupulosamente seguidos

