



PLANO DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES EM AMBIENTE ESCOLAR

- NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19 -

Elaborado com base na Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020 da DGS,
Orientação 024/2020 de 08/05/2020 da DGS

ESCCB | atualizado a 14 de setembro de 2020



CONTEXTUALIZAÇÃO

A limpeza e desinfeção de superfícies, conforme a Orientação 014/2020 da DGS, é uma prática recomendada para a prevenção de transmissão da COVID-19 em ambientes comunitários.

O vírus SARS-CoV-2 pode sobreviver em diferentes superfícies, durante horas (cobre e papelão) a alguns dias (plástico e aço inoxidável).

Todas as superfícies podem ser fonte de contaminação, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização.

As superfícies com maior risco de contaminação são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, tablets, teclados e ratos de computadores, principalmente quando usados por várias pessoas, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, dinheiro, controlos remotos, entre outros.

No espaço escolar existem áreas que, devido à sua utilização por um maior número de pessoas, e, muitas vezes, por períodos de tempo mais prolongados, podem ser mais facilmente contaminadas e representar um eventual maior risco para a transmissão do vírus. Assim, algumas áreas devem ser alvo de medidas adicionais de cuidados de limpeza e desinfeção, sempre que estejam em utilização.

Áreas de maior risco para a transmissão

- Sala de isolamento;
- Áreas de confeção de alimentos / Áreas de refeição
 - Instalações sanitárias

Para além dos cuidados de limpeza e desinfeção, os espaços devem ser ventilados, de acordo com as suas características, por forma a permitir a renovação do ar interior, idealmente, através de ventilação natural pela abertura de portas e janelas. Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser feita em modo de extração e nunca em modo de recirculação do ar. O equipamento deve ser alvo de uma manutenção regular adequada.

1. MEDIDAS GERAIS

A ESCCB pretende, com este plano, assegurar que os Assistentes Operacionais (AO) fiquem 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**).

Previamente a este plano, levou-se a cabo uma “Ação de sensibilização no âmbito das boas práticas higieno-sanitárias (limpeza e desinfeção)” dinamizada por militares do Regimento de Infantaria nº13.

Com o plano de limpeza e desinfeção pretende-se 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 desinfeção 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 AO, 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 desinfeção. (Sobre EPI, consultar **anexo I**)

Entrada na “área suja”:

- O AO 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, cada AO terá de proceder à desinfeção/lavagem do material e dos EPI reutilizáveis, e colocar 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 desinfeção 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;
 - ✚ Na troca de professor após um bloco de aulas – limpeza e desinfeção do espaço relativo ao uso pelo professor (computador, quadro, mesa, interruptor)
 - ✚ Ao final do turno da manhã e da tarde – limpeza e desinfeção de toda a sala
- **Salas de professores** – de manhã e à tarde;



• **Refeitório**

Sempre que confeccionar e embalar as refeições deverá ser higienizada toda a área utilizada após o serviço.

- O serviço de refeições atenderá à lotação máxima da sala (30 lugares), servidas por fases distintas, entre as quais terá de existir higienização e desinfeção. Poderá haver lugar a refeições na modalidade take-away.
- Deve ser utilizado material específico para limpeza do chão do refeitório.
- Devem ser utilizados detergentes e desinfetantes que não contaminem os alimentos.
- Não utilizar desinfetante em spray nas áreas onde se encontram alimentos em exposição.

4. Produtos e técnicas de desinfeção de espaços escolares

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

a) Agentes de desinfeção:

- Solução de hipoclorito de sódio pronta a usar (já diluída) com a concentração de 0,05%.
- Diluição do hipoclorito de sódio (lixívia) ou outro produto na proporção de 1:9 (1 parte de hipoclorito de sódio : 9 partes de água)
- 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 utilização de materiais distintos de acordo com o nível de risco da área a limpar:

<p>i. Balde e esfregona para o chão;</p>	<p>O balde e a esfregona são reutilizáveis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Devem ser limpos e desinfetados após cada utilização. ✓ Deve existir um balde e esfregona para cada uma das seguintes áreas: <ul style="list-style-type: none"> ✚ casas de banho ✚ refeitório ✚ outros espaços escolares.
<p>ii. Panos de limpeza reutilizáveis (laváveis) de microfibras, para serem lavados e desinfetados;</p>	<p>Utilização de panos de limpeza, diferenciados por um código de cores:</p> <p>Azul – Limpeza de bancadas, mesas, cadeiras, entre outros; (uso de solução com detergente e desinfetante)</p> <p>Azul no Refeitório – Limpeza de mesas de refeição, cadeiras e</p>

	outro mobiliário Branco – limpeza de superfícies com desinfetante à base de álcool) (computadores e madeiras) Branco no Refeitório - Limpeza de bancadas, áreas de preparação de alimentos e utensílios Verde – Limpeza dos lavatórios e torneiras; Amarelo – Limpeza das paredes das casas de banho Vermelho – Limpeza do exterior das sanitas.
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

SALAS | Gabinetes | Serviços Administrativos

- **Superfícies e equipamentos que devem ser alvo de especial atenção:** maçanetas de portas; interruptores de luz; telefones; 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** é a última superfície a ser limpa e deve ser lavado como descrito anteriormente.



Área de Preparação e confeção de alimentos (Refeitórios) e serviço de refeições:

- Respeitar os planos de limpeza de refeitórios existentes, utilizando agentes de limpeza e desinfecção aprovados pela legislação em vigor para o setor alimentar.
- Remover motivos decorativos das mesas.
- Assegurar uma boa ventilação do refeitório.
- Higienizar as mesas com produtos recomendados após cada utilização.
- 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;
- O uso de luvas descartáveis não substitui a adequada e frequente higienização das mãos;
- Higienizar frequentemente as mãos com água e sabão ou com solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- Os alimentos prontos a comer não devem ser tocados com as próprias mãos e devem ser utilizados utensílios adequados para servir as refeições (quer presenciais quer em take-away);
- Cumprir a etiqueta respiratória.

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 ou viseira;
- 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 II




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



ANEXO III

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 desinfeção 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 desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização;
Esfregona		



ANEXO IV

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.