



COVID 19- PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

ENQUADRAMENTO

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, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, dinheiro, controlos remotos, entre outros.

1. PROCEDIMENTO

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

1.1. 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. **Anexo I**

1.2. Entrada na “área suja”

- O profissional deve entrar nos locais a limpar já totalmente equipado com o EPI envergado e com 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.

a) 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.

b) 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.

1.3. 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.

2. 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.

3. PRODUTOS E TÉCNICAS DE DESINFEÇÃO 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 70 ° (para superfícies que não suportam o hipoclorito de sódio), siga as indicações do **anexo III**.

b) Método de aplicação (Anexo II)

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 eletrônicos 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 III** 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.

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.

Relativamente ao uso de luvas descartáveis, o colaborador deve saber que:

- a) O uso de luvas para preparar e manusear alimentos não substitui a adequada e frequente higienização das mãos;
 - b) Os alimentos prontos para comer não devem ser tocados com as próprias mãos e devem ser utilizados utensílios adequados, como guardanapos, espátulas, pinças, luvas de uso único ou equipamentos de distribuição. As luvas não substituem a lavagem das mãos ou a higiene das mãos;
 - c) Se utilizar luvas, deve mudá-las com frequência e efetuar a higienização das mãos antes da sua colocação e após a sua remoção;
 - d) O mesmo par de luvas pode ser utilizado apenas durante uma tarefa e deve ser substituído se danificado ou se o colaborador interromper a tarefa. Se um colaborador estiver a executar uma mesma tarefa continuamente, as luvas devem ser substituídas a cada quatro horas ou sempre que necessário;
- Desinfetar, pelo menos, duas vezes por dia, e com recurso a detergentes adequados, todas as zonas de contato frequente (ex.: zonas de atendimento, balcões, etc.);
 - Higienizar as mesas com produtos recomendados após cada utilização.
 - Assegurar uma boa ventilação e renovação frequente de ar, por exemplo através da abertura de portas e janelas.

O plano de higienização será divulgado aos profissionais envolvidos e afixado em local visível.

Arrentela, 8 de maio de 2020

O Diretor

Armando Pina

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

1


Amarre o cabelo
Remova anéis ou joias

2

Higienize as mãos
antes de colocar o EPI

3

Coloque a bata impermeável ou avental



4

Coloque a máscara



5

Coloque a Proteção Ocular



6

Coloque as luvas



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**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		<p>Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartável;</p> <p>Se forem panos reutilizáveis, devem ser de microfibras e que aguentem a lavagem e desinfecção pelo calor em máquina de lavar.</p>
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		O balde e esfregona usados nas casas de banho não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços

ANEXO III**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
	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.

ANEXO IV

REGISTO DE HIGIENIZAÇÃO

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS PERÍODICIDADE: Mínimo 2x manhã e 2x tarde	PAVILHÃO__ WC : <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M
--	--

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Lavatórios
A.O. _____		Torneiras
		Sanita
		Tampa sanita
		Interruptores
Vistoria:		Maçanetas
		Chão
		Outro: _____

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Lavatórios
A.O. _____		Torneiras
		Sanita
		Tampa sanita
		Interruptores
Vistoria:		Maçanetas
		Chão
		Outro: _____

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Lavatórios
A.O. _____		Torneiras
		Sanita
		Tampa sanita
		Interruptores
Vistoria:		Maçanetas
		Chão
		Outro: _____

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Lavatórios
A.O. _____		Torneiras
		Sanita
		Tampa sanita
		Interruptores
Vistoria:		Maçanetas
		Chão
		Outro: _____

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Lavatórios
A.O. _____		Torneiras
		Sanita
		Tampa sanita
		Interruptores
Vistoria:		Maçanetas
		Chão
		Outro: _____

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Lavatórios
A.O. _____		Torneiras
		Sanita
		Tampa sanita
		Interruptores
Vistoria:		Maçanetas
		Chão
		Outro: _____

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Lavatórios
A.O. _____		Torneiras
		Sanita
		Tampa sanita
		Interruptores

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Lavatórios
A.O. _____		Torneiras
		Sanita
		Tampa sanita
		Interruptores

Vistoria:	Maçanetas	
	Chão	
	Outro: _____	

Vistoria:	Maçanetas	
	Chão	
	Outro: _____	

ANEXO IV

REGISTO DE HIGIENIZAÇÃO

INSTALAÇÕES - SALAS DE AULA PERÍODICIDADE: FINAL DE CADA UTILIZAÇÃO/MUDANÇA TURMA	SALA : ____
--	--------------------

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Vidros
		Outro: _____

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Lavatórios
		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Vidros
		Outro: _____

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Vidros
		Outro: _____

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Vidros
		Outro: _____

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Vidros
		Outro: _____

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Vidros
		Outro: _____

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato

Vistoria:	Chão	
	Vidros	
	Outro: _____	

Vistoria:	Chão	
	Vidros	
	Outro: _____	

ANEXO IV

REGISTO DE HIGIENIZAÇÃO

INSTALAÇÕES - REFEITÓRIO PERÍODICIDADE: APÓS CADA UTILIZAÇÃO/MUDANÇA TURNO	SALA REFEIÇÕES
---	-----------------------

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Zona Self-Service
Vistoria:		Chão
		Vidros
		Outro: _____

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Lavatórios
		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Zona Self-Service
Vistoria:		Chão
		Vidros
		Outro: _____

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Zona Self-Service
Vistoria:		Chão
		Vidros
		Outro: _____

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Zona Self-Service
Vistoria:		Chão
		Vidros
		Outro: _____

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Zona Self-Service
Vistoria:		Chão
		Vidros
		Outro: _____

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Zona Self-Service
Vistoria:		Chão
		Vidros
		Outro: _____

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas

	Zona Self-Service	
Vistoria:	Chão	
	Vidros	
	Outro: _____	

	Zona Self-Service	
Vistoria:	Chão	
	Vidros	
	Outro: _____	

ANEXO IV

REGISTO DE HIGIENIZAÇÃO

INSTALAÇÕES - SALA PROFESSORES PERÍODICIDADE: MANHÃ e TARDE	SALA PROFESSORES
--	------------------

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Telefone
		Outro: _____

Dia/mês	hora	Área/superfície
Mesas		Lavatórios
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Telefone
		Outro: _____

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Telefone
		Outro: _____

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Telefone
		Outro: _____

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Telefone
		Outro: _____

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Telefone
		Outro: _____

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas

	Teclado/Rato	
Vistoria:	Chão	
	Telefone	
	Outro: _____	

	Teclado/Rato	
Vistoria:	Chão	
	Telefone	
	Outro: _____	

ANEXO IV

REGISTO DE HIGIENIZAÇÃO

INSTALAÇÕES - Zonas e Objetos de uso Comum
PERÍODICIDADE: Mínimo 2x MANHÃ e 2x TARDE

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Telefone
		Outro: _____

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Lavatórios
		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Telefone
		Outro: _____

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Telefone
		Outro: _____

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Telefone
		Outro: _____

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Telefone
		Outro: _____

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas
		Teclado/Rato
Vistoria:		Chão
		Telefone
		Outro: _____

Dia/mês	Hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas

Dia/mês	hora	Área/superfície
		Mesas
A.O. _____		Cadeiras
		Interruptores
		Maçanetas

COVID-19 | PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

	Teclado/Rato	
Vistoria:	Chão	
	Telefone	
	Outro: _____	

	Teclado/Rato	
Vistoria:	Chão	
	Telefone	
	Outro: _____	