



PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

**Limpeza e Desinfeção de superfícies em ambiente
escolar no contexto da Pandemia COVID – 19**

Agrupamento de Escolas de Castro Marim

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

De acordo com as orientações científicas atuais, o SARS-COV-2 pode permanecer nas superfícies durante um período temporal que pode ir de algumas horas a 6 dias, aumentando a possibilidade de contágio. Perante esta evidência, é importante que a limpeza e desinfecção se realize de forma adequada e com maior frequência, permitindo reduzir o período temporal de permanência do vírus e outros microrganismos nas superfícies.

O Agrupamento de Escolas de Castro Marim 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);

1- As superfícies são veículo de contágio

A limpeza e desinfecção 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 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, 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 desinfecção, sempre que estejam em utilização, nomeadamente: áreas de isolamento de casos suspeitos de COVID-19 na escola; instalações sanitárias; salas de professores; salas de aulas; salas de informática; biblioteca; bufete; refeitório.

Para além dos cuidados de limpeza e desinfecção, 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.

2- Técnicas de limpeza

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 três vezes de manhã e três vezes à tarde;

· Salas de aula- no final de cada utilização, sempre que haja mudança de turma;

· Sala de professores- de manhã e à tarde; pelo menos duas vezes de manhã e duas vezes à tarde

· Refeitórios-logo após a utilização de um grupo e antes de outro entrar na área, especialmente as mesas e cadeiras.

Bufete- no final de cada intervalo desinfetar a bancada, mesas e cadeiras.

A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante (detergente e desinfetante em simultâneo desde que compatíveis).

A operação de limpeza e desinfecção está afeta a uma equipa de assistentes operacionais cujo responsável é Angelina Fernandes.

4- Produtos de limpeza e desinfecção

A utilização de qualquer produto obedece do cumprimento das indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança.

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

» 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 IV.

» Método de aplicação:

A limpeza deve ser húmida com:

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

» 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.

» Procedimentos 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.

» 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:

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

De seguida, passar para a limpeza dos sanitários:

» 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.

» 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.

5- Áreas de preparação dos alimentos

Devem ser utilizados panos de limpeza diferentes para as bancadas e utensílios destas, para as mesas, para as cadeiras, e outro mobiliário;

Não serão borrifados com desinfetante em spray as áreas onde há alimentos em confeção ou em exposição.

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 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.

6- Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de covid-19

Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança.

7- Regras de higiene e segurança em ambiente escolar

- Cumprir a obrigatoriedade de utilização de máscaras para acesso e permanência na escola.
- Fazer uma correta utilização das máscaras. Antes de se proceder à colocação da máscara, as mãos devem ser devidamente higienizadas. A máscara deve ficar bem ajustada à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face.
- Higienização das mãos à entrada e à saída da escola.

- Respeitar as regras de segurança e de distanciamento físico;
- O distanciamento físico deve ser mantido durante os intervalos;
- Ocupar sempre a mesma mesa na sala de aula.;
- Cumprir as Medidas de Etiqueta Respiratória;
- Cumprir as instruções do pessoal docente e não docente;
- Cumprir as regras impostas pela escola.

8- Onde posso obter mais informação?

- <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n0142020-de-21032020-pdf.aspx>
- <https://covid19.min-saude.pt/>

A presente informação poderá sofrer alterações em função da evolução da situação, e não dispensa a leitura ou a consulta atenta das orientações emanadas pela DGS, entidade com a competência legal no assunto em apreço, cujas normas, planos ou orientações a diferentes níveis estão disponíveis em www.dgs.pt.

A ANEPC, em estreita ligação com a DGS, acompanha em permanência este assunto, sendo emitidas novas medidas orientadoras caso se justifique.

Castro Marim, 7 de setembro de 2020

O Diretor

José Manuel Gonçalves Nunes

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 II

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

Fricção anti-séptica das mãos



1a 1b
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



2
Esfregue as palmas das mãos uma na outra



3
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice-versa



4
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



7
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa

medidas simples salvam vidas



8
Enxague as mãos com água



9
Seque bem as mãos com toalha descartável



10
Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual

20-30 seg.



8
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

40-60 seg.



11
Agora as suas mãos estão seguras.

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 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		O balde e esfregona usados nas casas de banho não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços

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.