

PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

Limpeza e desinfeção de superfícies em ambiente escolar, no contexto da pandemia COVID-19

I. Enquadramento

1. 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.
2. O vírus SARS-CoV-2 pode sobreviver em diferentes superfícies, durante horas (cobre e papelão) a alguns dias (plástico e aço inoxidável).
3. Todas as superfícies podem ser fonte de contaminação, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização.
4. 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.
5. 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, nomeadamente:
 - a. Áreas de isolamento de casos suspeitos de COVID-19 na escola;
 - b. Refeitórios escolares;
 - c. Instalações sanitárias;
 - d. Salas de professores;
 - e. Salas de aulas;
 - f. Salas de informática;
 - g. Bibliotecas;
 - h. Laboratórios.
6. 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.
7. Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em

condições de segurança, como se proteger durante a realização do seu trabalho e como garantir uma boa ventilação dos espaços durante a limpeza e desinfecção. (Anexo I)

8. Este plano de higienização será dado a conhecer aos profissionais envolvidos e estará afixado em local visível e apropriado. Será reformulado sempre que necessário.
9. Deverão ser arquivados em local que permita a consulta, as fichas técnicas e de segurança dos produtos e materiais a utilizar na higienização e desinfecção dos espaços.

II. PROCEDIMENTOS

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.

- Bata ou avental impermeável por cima da farda (não usar roupa que traz de casa);
- Máscara;
- Protetor ocular/viseira;
- Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora);

SEQUÊNCIA DA COLOCAÇÃO DO EPI



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 desinfeção/lavagem do material e os EPI descartáveis nos sacos de resíduos.

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



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.

III. 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;
(Nos Centros Escolares de Redondo e de Montoito, no pré-escolar será feita a limpeza após a higiene da manhã, antes e após o almoço e ao final do dia; no 1ºCiclo, no período da manhã após a entrada e após o intervalo e no período da tarde após a entrada e ao final do dia).

- 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/pavilhão desportivo – no final de cada utilização, sempre que haja mudança de turma. Também será limpa a zona do professor (secretária, computador, teclado, rato) sempre que, para determinada turma, ocorra após intervalo a mudança de professor. A limpeza será feita tendo em conta o horário da sala que estará afixado à entrada. Consultar folha de registo (**anexo II**).
(No caso do 1ºCiclo, a limpeza da sala será feita no final do dia à exceção da zona do professor que deverá ser desinfetada sempre que outro professor ou técnico dinamizem atividades na sala; no pré-escolar será realizada após as atividades da manhã e ao final do dia).
- 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. A cantina servirá almoços de forma faseada entre as diferentes turmas/salas.
- Balneários - Não estarão em funcionamento.

IV. 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%. 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 III**.
- 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:**
 - i. Lavar primeiro as superfícies com água e detergente e, em seguida, espalhar uniformemente a solução de hipoclorito de sódio nas superfícies;
 - ii. Deixar atuar o desinfetante nas superfícies durante, pelo menos, 10 minutos, sempre que possível;
 - iii. Enxaguar as superfícies só com água;
 - iv. 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 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; **(anexo III)**
- Higienizar frequentemente as mãos com água e sabão ou com solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- Cumprir a etiqueta respiratória.

V. MÉTODOS E TÉCNICAS DE PREVENÇÃO DO CONTÁGIO

Em cada sala de aula/pavilhão desportivo existe um desinfetante de superfícies e um desinfetante para as mãos.

Nos Centros escolares e no pré-escolar de Redondo e Montoito, em cada entrada haverá um tapete desinfetante.

No bar, junto à zona de atendimento, existe um desinfetante para as mãos.

O material manuseado pelos alunos será desinfetado após cada utilização.

ANEXO I

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

GRELHA DE REGISTO DIÁRIO

SALA _____

DATA	RESPONSÁVEL	HORÁRIO		OBSERVAÇÕES
		Início	Fim	

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

