

## Plano de Limpeza e Higienização em Ambiente Escolar no Contexto da Pandemia COVID 19



**Agrupamento de Escolas Dr. Vieira de Carvalho**

**Mai de 2020**

## Índice

Informação Geral .....	3
Procedimentos .....	4
Frequência de Limpeza .....	4
Produtos e Técnicas de Desinfecção de Espaços Escolares .....	5
Equipamentos de proteção individual (EPI) para efetuar limpeza.....	7
Anexos.....	8

## Informação Geral

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/puxadores 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 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) de acordo com as Fichas de Dados de Segurança do produto. Devem ter a máxima precaução com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, proteger-se durante a realização do seu trabalho e garantir uma boa ventilação dos espaços durante a limpeza e desinfeção.
8. Atender à disponibilidade de materiais de limpeza e desinfeção adequados (**anexo IV**).
9. Devem os profissionais de limpeza seguir as recomendações obtidas na formação facultada pelas forças armadas.
10. Responsável pela execução da operação: Abel Félix
11. O plano de limpeza e higienização deve ser do conhecimento dos profissionais envolvidos, estar afixado em local visível e divulgado no Portal do agrupamento.

## **Procedimentos**

Quando se vai desinfetar uma área, os profissionais de limpeza devem ter os seguintes cuidados:

### **1. Equipamentos de Proteção Individual (EPI):**

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

### **2. Entrada na “área suja”:**

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

### **3. Operação dentro da “área suja”:**

- b. Começar a limpar de alto para baixo e das zonas mais distantes da porta de entrada para a porta de entrada/saída;
- c. Ter um cuidado especial na limpeza de objetos mais tocados (ex: interruptores; maçanetas/puxadores das portas; torneiras; corrimãos; mesas; cadeiras; teclados de computadores; telefones e outros) e áreas mais frequentadas;
- d. 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.

### **4. Saída da “área suja”:**

- a. No final da limpeza, esperar para ter o espaço totalmente arejado e só depois fechar as janelas;
- b. Limpar os frascos e produtos de limpeza antes de sair;
- c. Limpar as luvas e calçado por fora sem os retirar;
- d. Colocar o saco sujo dentro de outro limpo e fechar o saco;
- e. Sair da área e fechar a porta, sempre que possível;
- a. 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.

### **5. Resíduos:**

- b. 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.
- c. Nunca deixar os sacos de resíduos em espaços públicos, ou zonas onde possam ser mexidos.

## **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:

- a. **Casas de banho** - pelo menos duas vezes de manhã e duas vezes à tarde (tampos das sanitas, bancadas, bacias, pavimento, e puxadores das portas); repor o papel higiénico, sabonete líquido e toalhas de mão, sempre que necessário;
- b. **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;
- c. **Salas de aula** - no final de cada utilização, sempre que haja mudança de turma;

- d. **Salas de professores** - de manhã e à tarde;
- e. **Refeitórios** - logo após a utilização de um grupo e antes de outro entrar na área, especialmente as mesas e zonas de self-service.

## **Produtos e Técnicas de Desinfeção de Espaços Escolares**

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

### **1. Agentes de desinfeção**

- a. 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<sup>º</sup> (para superfícies que não suportam o hipoclorito de sódio), seguir as indicações do **anexo V**.

### **2. Método de aplicação**

A limpeza deve ser húmida com:

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

### **3. Ordem de limpeza dos espaços fechados (Salas de aula, salas de professores, entre outros)**

- a. 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 a último a ser limpo.
- b. 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.

### **4. Procedimento gerais**

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

### **5. Procedimentos específicos**

- a. **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.
- b. **Chão (último a limpar):** deve ser lavado com água e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de hipoclorito de sódio pronta a usar, ou solução diluída em água fria no momento da utilização, conforme **anexo V** e instruções do fabricante.
- c. **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 desinfeção. 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.
3. O chão deve ser lavado como descrito anteriormente.

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

Refeitórios Escolares

1. Respeitar os planos de limpeza de refeitórios existentes, utilizando agentes de limpeza e desinfecção aprovados pela legislação em vigor para o setor alimentar.
2. A organização e utilização dos refeitórios escolares deve acautelar o respeito pelas regras de distanciamento físico entre todos os utilizadores, evitando grandes concentrações de alunos. Deverá também ser incentivada a correta higienização das mãos por parte dos utilizadores, antes e depois das refeições escolares (**anexo III**), bem como uma limpeza frequente.
3. Medidas de Higiene
  - 3.1 Garantir uma adequada limpeza e desinfecção das superfícies, de acordo com a Orientação n.º 014/2020 da DGS “Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares”. Os protocolos de limpeza e desinfecção devem ser intensificados, incluindo:
    - a. 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.);
    - b. Higienizar as mesas com produtos recomendados após cada utilização.
  - 3.2 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

continuadamente, as luvas devem ser substituídas a cada quatro horas ou sempre que necessário;

- e. Remover motivos decorativos nas mesas;
- f. Assegurar uma boa ventilação e renovação frequente de ar, por exemplo através da 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 adequada.

#### **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.

Aprovado em Conselho Pedagógico, no dia 13 de maio de 2020

O Diretor

Luís Miguel Madureira Baptista Ferreira

Anexos

Anexo I



## Anexo II

### 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**

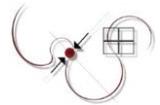
Higienize novamente as mãos.  
Não toque na frente da máscara porque está contaminada.



5

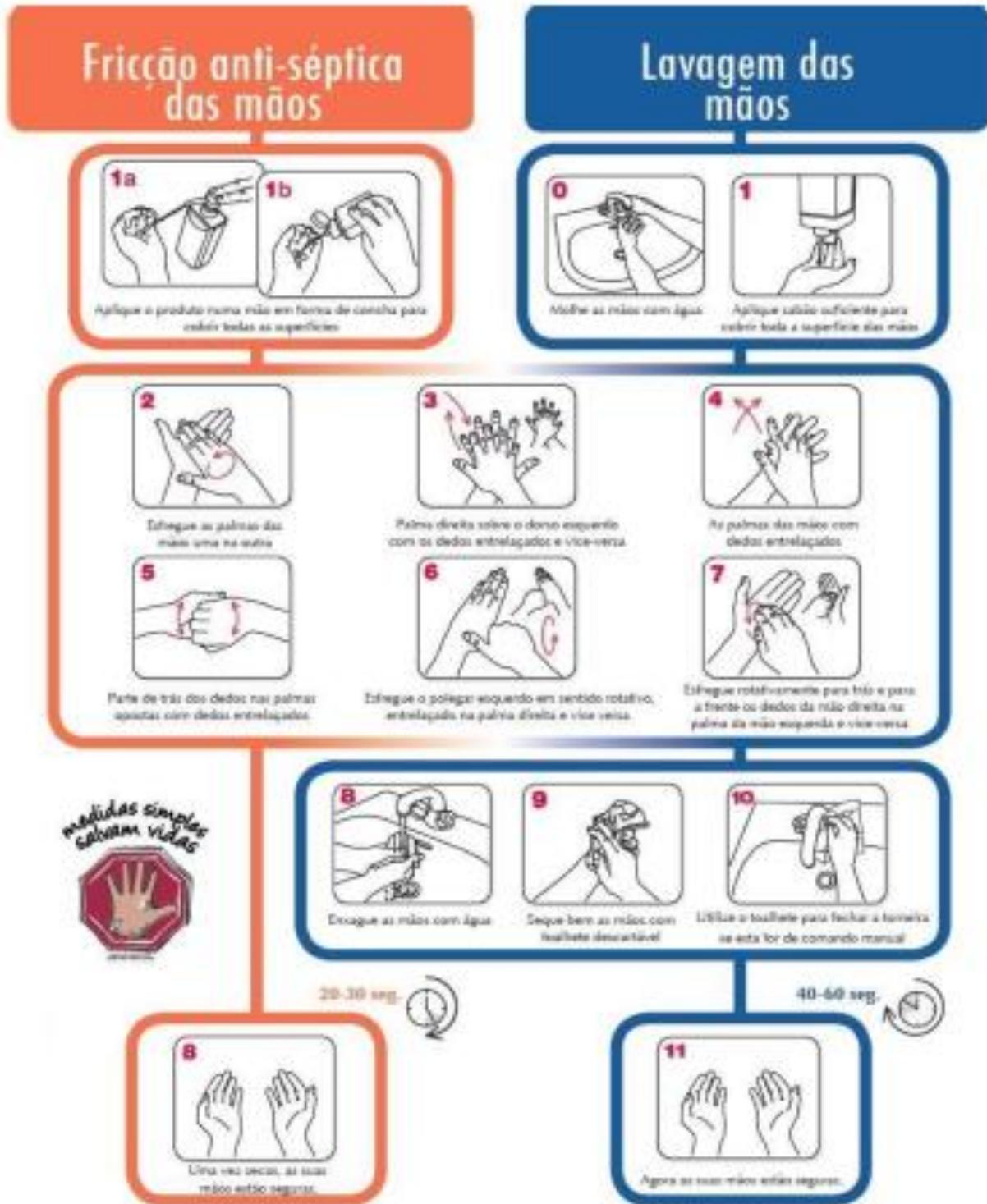
Higienize as mãos com água e sabão ou SABA





Anexo III

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



Anexo IV

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

## Anexo V

## 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.