

# PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

## Corona Vírus - COVID-19

Santiago do Cacém, 14 de maio de 2020

## Índice

<b>Introdução</b>	<b>3</b>
<b>1. Finalidade do Plano de Higienização do Agrupamento</b>	<b>3</b>
<b>2. Equipamentos de Proteção Individual (EPI)</b>	<b>3</b>
<b>3. Procedimentos</b>	<b>4</b>
<b>4. Higienização das salas de aula - “área suja”</b>	<b>5</b>
<b>5. Higienização de Superfícies de toque frequente</b>	<b>6</b>
<b>6. Higienização das instalações sanitárias - “área suja”</b>	<b>6</b>
<b>7. Higienização do Refeitório e área de confeção dos alimentos (anexo VII)</b>	<b>6</b>
<b>8. Resíduos</b>	<b>7</b>
<b>9. Responsáveis pela execução da limpeza</b>	<b>7</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>8</b>

## **Introdução**

A limpeza dos estabelecimentos de ensino sempre foi extremamente importante; contudo, atendendo ao estado de calamidade em que nos encontramos, decorrente do epidemia provocada pelo CoronaVírus-Covid-19, esta exige um maior cuidado. No regresso às aulas presenciais, a 18 de maio, para os 11º, 12º anos e 2º e 3º anos dos cursos profissionais, urge criar todas as condições de higienização para a reduzir a propagação da infeção.

Nesta fase, a desinfecção e a frequência de limpeza devem ser aumentadas não bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente. Os assistentes operacionais devem conhecer as regras de utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI), assim como os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes) e as precauções a ter com o seu manuseamento.

São tidas como orientações as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), da Direção Geral de Saúde (DGS), da Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE) e do Estado Maior General das Forças Armadas (EMGFA).

## **1. Finalidade do Plano de Higienização do Agrupamento**

Este plano tem como finalidade dar a conhecer:

- as regras de utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI);
- as zonas/superfícies/ estruturas a higienizar;
- os procedimentos e a periodicidade de higienização.

A adoção das práticas, a seguir elencadas, permitirão prevenir a disseminação da infeção pelo novo coronavírus.

## **2. Equipamentos de Proteção Individual (EPI)**

Deve ser usado equipamento que proteja o assistente operacional, 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. Seguir as indicações presentes no anexo I (será afixado nas salas dos assistentes operacionais).

### **Kit de EPI**

- Bata ou avental impermeável
- Máscara cirúrgica ou máscara reutilizável
- Luvas resistentes de uso único
- Calçado próprio apenas para limpezas
- Óculos/ Viseira

### 3. Procedimentos

#### 3.1. Procedimentos Gerais de Higienização

- Definir o plano de limpeza e higienização e afixá-lo em local visível.
- Verificar detergentes, desinfetantes e diluições.
- Utilizar sempre limpeza húmida.
- Limpar de cima para baixo.
- Limpar da zona mais limpa para a mais suja.
- Registrar data e hora da limpeza (anexo II e anexo III)
- Identificar a zona de limpeza e não permitir a entrada durante a tarefa.

#### 3.2. Procedimentos Específicos de Higienização

##### 3.2.1. Materiais de Limpeza

- **Materiais de limpeza distintos** (de uso exclusivo): panos, baldes e esfregonas, específicos para as salas de aula, instalações sanitárias e corredores.
- **Panos de limpeza de uso único e descartáveis** (usar e deitar fora). Para reutilizar, devem ser desinfetados (solução diluída de lixívia -10 minutos) (microfibras podem ser desinfetados por lavagem >60°C/30min).
- **Balde e esfregona do chão** são reutilizáveis, caso seja garantida a sua limpeza e desinfecção no final de cada utilização (solução diluída de lixívia -10 minutos).

**Anexo IV** - (Será afixado nas salas dos assistentes operacionais).

##### 3.2.2. Produtos de limpeza e desinfecção

- Detergentes com ação desengordurante, de uso comum - Superfícies e pavimentos.
- Solução de lixívia 1000 ppm - Superfícies e pavimentos (diluir lixívia comum 5% numa proporção de 50 ml para 4950 ml de água).
- Álcool a 70 - 80% - Superfícies metálicas ou não compatíveis com a lixívia.

##### 3.2.3. 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.

**Casas de banho** – pelo menos duas vezes de manhã e uma vez à tarde.

**Zonas e objetos de uso comum** – pelo menos duas vezes de manhã e uma vez à tarde.

**Salas de aula** – no final de cada utilização, sempre que haja mudança de turma.

**Salas de professores e dos funcionários** – de manhã e à tarde.

**Refeitórios** – logo após a utilização de um grupo (máximo 15 utentes) e antes de outro entrar na área, especialmente as mesas, cadeiras e zonas de self-service.

#### 4. Higienização das salas de aula - “área suja”

As salas de aula devem ser higienizadas no final de cada utilização, sempre que haja mudança de turma.

O assistente operacional deve entrar 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.

**A limpeza deve obedecer à seguinte ordem:**

- 1º Paredes (até a altura do braço, l).
- 2º Superfícies acima do chão (mobiliário, mesas, cadeiras, corrimãos, outros).
- 3º Equipamentos existentes nas áreas.
- 4º Pavimentos.

**Procedimento (anexo V):**

- 1º Lavar as superfícies com água e detergente.
- 2º Espalhar uniformemente a solução de lixívia ou solução de hipoclorito de sódio nas superfícies deixar atuar 10 minutos.
- 3º Enxaguar as superfícies com água.
- 4º Superfícies não compatíveis com lixívia, usar álcool 70%.
- 5º Lavar o chão (é o último a ser lavado), primeiro com água e detergente e depois com a solução de lixívia.
- 6º Deixar secar ao ar, sempre que possível.

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”**

- 1º No final da limpeza, esperar para ter o espaço totalmente arejado e só depois fechar as janelas.
- 2º Limpar os frascos e produtos de limpeza antes de sair.
- 3º Limpar as luvas e calçado por fora sem os retirar.
- 4º Colocar o saco sujo dentro de outro limpo e fechar o saco.
- 5º Sair da área e fechar a porta, sempre que possível
- 6º 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.

**Recolha de 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.

## 5. Higienização de Superfícies de toque frequente

- Limpeza de interruptores da luz, telefones, teclados, corrimãos e maçanetas.
- Utilizar detergente de base desinfetante (2 em 1) ou álcool 70 - 80%.
- Frequência: 2 x manhã e 1 x tarde.

## 6. Higienização das instalações sanitárias - “área suja”

O assistente operacional deve entrar no local 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.

- Utilizar produto limpeza misto (detergente + desinfetante).
- Usar panos distintos para lavatório e sanita/urinol.

### Procedimento (anexo VI):

- Limpar, de acordo com a sequência:
  - 1º Torneiras > lavatório > ralo.
  - 2º Mobiliário (de cima para baixo).
  - 3º **Sanita** (Seguir a sequência) :
    - Descarregar água e aplicar produto detergente com base desinfetante e deixar atuar 10 min.
    - Esfregar com piaçaba o interior e descarregar com água (manter piaçaba no seu interior).
    - Lavar e desinfetar o suporte do piaçaba.
    - Lavar exterior da sanita (tampo e depois loiça).
    - Enxaguar com água quente e deixar secar.
  - 4º Chão das instalações com detergente e abrir janelas.
  - 5º Chão das instalações com lixívia.

**Atenção:** Passar um pano com desinfetante em todas as torneiras.

### No fim da limpeza:

- Deixar secar ao ar e fechar a porta.
- Passar pano com desinfetante nas maçanetas das portas.

## 7. Higienização do Refeitório e área de confeção dos alimentos (anexo VII)

Os planos de limpeza de refeitórios existentes devem ser respeitados, utilizando agentes de limpeza e desinfecção aprovados pela legislação em vigor para o setor alimentar.

Relativamente ao **uso de luvas descartáveis**, o profissional da área deve ter em atenção o seguinte:

O uso de luvas para preparar e manusear alimentos não substitui a adequada e frequente higienização das mãos.

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.

O uso de luvas não substitui a lavagem das mãos ou a higiene das mãos.

Se utilizar luvas, deve mudá-las com frequência e efetuar a higienização das mãos antes da sua colocação e após a sua remoção.

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.

Os profissionais da **área de preparação e confeção dos alimentos** devem ainda:

- Usar sempre máscara ou viseira durante as fases de preparação, confeção de alimentos (OBRIGATÓRIO).
- Usar máscara aquando da entrega do tabuleiro preparado ao utente.
- 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.
- Deve ser assegurada uma boa ventilação e renovação frequente de ar através da abertura de portas e janelas.

## **8. 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.

## **9. Responsáveis pela execução da limpeza**

Serão constituídas equipas de assistentes operacionais que desempenham funções de forma alternada. Numa semana, um grupo, de aproximadamente 6 elementos, na EBFV e outro grupo, também constituído por, aproximadamente, 6 elementos, na ESMF que trocam com outros grupos de igual número.

O Diretor,  
Manuel Mourão  
Santiago do Cacém, 14 de maio de 2020

## ANEXOS

### ANEXO - I

#### 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**  
a avental



4

**Coloque a máscara**



5

**Coloque a Proteção Ocular**



6

**Coloque as luvas**





**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**

**Registo de Higienização (Sala de Aula)**

Sala \_\_\_\_\_

Mês \_\_\_\_\_ Ano \_\_\_\_\_

Dia	Hora da intervenção	Rubrica	Hora da intervenção	Rubrica
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

**ANEXO - IV**

**Registo de Higieneização (Instalações sanitárias)**

Mês \_\_\_\_\_ Ano \_\_\_\_\_

Dia	Hora 1ª intervenção	Rubrica	Hora 2ª intervenção	Rubrica	Hora 3ª intervenção	Rubrica	Hora 4ª intervenção
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

**ANEXO - V**

**Materiais de limpeza**

Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo), de acordo com o nível de risco das áreas a limpar.

<b>MATERIAIS LIMPEZA</b>	<b>IMAGEM</b>	<b>COMENTÁRIOS</b>
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 desinfeção 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 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 - VI**

**HIGIENIZAÇÃO DAS ÁREAS DE TRABALHO**



Verificar os detergentes e desinfetantes e diluições



Utilizar sempre **limpeza húmida**



**Limpar zonas de toque frequente** (interruptores da luz, telefones, teclados, corrimãos e maçanetas)



**Panos e baldes/esfregona exclusivo por zonas** e no fim desinfetar tudo imergindo em solução de lixívia\* durante 10 minutos



**EQUIPAR-SE COM:**

- Avental impermeável
- Máscara cirúrgica ou máscara reutilizável
- Luvas resistentes de uso único
- Calçado próprio só para limpezas



**Registrar** a data e hora da limpeza

**PROCEDIMENTOS:**

**HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES**

**LIMPAR** no sentido de **cima para baixo** e das

áreas **mais limpas para as mais sujas:**

- i. Paredes (até a altura do braço)
- ii. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos)
- iii. Equipamentos existentes nas áreas
- iv. Chão

- 1 • Lavar as superfícies com água e detergente
- 2 • Espalhar uniformemente a solução de lixívia\* nas superfícies e esperar 10 minutos
- 3 • Enxaguar as superfícies só com água (quente)
- 4 • Lavar o chão com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia\* diluída e deixar secar ao ar

\* Solução de lixívia - 50ml lixívia comum/5 litros água

**RECOLHA DE RESÍDUOS**



**ANEXO - VII**

**LIMPEZA DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS**



Utilizar detergente misto



Limpar zonas de toque frequente com álcool 70% (torneiras, botão autoclismo, botão secador de mãos e maçanetas)



Registar a data e hora da limpeza



Utilizar sempre limpeza húmida



Panos e baldes/esfregona exclusivos (Pano exclusivo para sanita); no fim desinfetar tudo imergindo em solução de lixívia\* durante 10 minutos



**EQUIPAR-SE COM:**

- Avental impermeável
- Máscara cirúrgica ou máscara reutilizável
- Luvas resistentes de uso único
- Calçado próprio só para limpezas
- Óculos/viseira de proteção\*\*

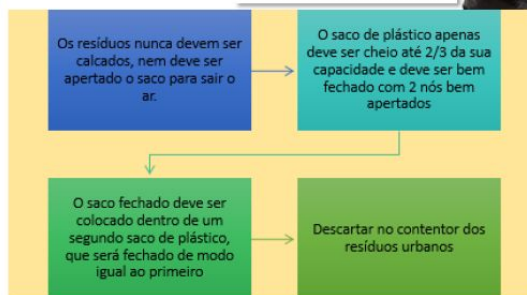
**PROCEDIMENTOS:**

**LIMPAR no sentido de cima para baixo e das áreas mais limpas para as mais sujas:**

- 1 • Lavar as paredes com detergente misto e passar um pano só com água
- 2 • Lavar as bancadas e lavatórios com detergente misto, iniciando com a lavagem das torneiras e finalizando com o ralo. Passar por água
- 3 • Lavar o mobiliário e equipamentos com detergente misto, enxaguando de seguida com um pano
- 4 • Lavar a zona de duche com detergente misto, não esquecendo de desenroscar o chuveiro
- 5 • Aplicar o desinfetante misto na sanita, após uma descarga inicial do autoclismo
- 6 • Deixar atuar durante 10 minutos e esfregar bem por dentro com o piaçaba
- 7 • Descarregar o autoclismo ainda com o piaçaba dentro da sanita. Desinfetar suporte piaçaba
- 8 • Com um pano limpo e exclusivo da sanita, lavar a parte externa da sanita com o desinfetante misto, começando pelo tampo, seguindo-se a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores. Passar com pano com água e deixar secar
- 9 • Lavar o chão com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia\* e deixar secar ao ar
- 10 • Desinfetar o botão do autoclismo, do secador de mãos, torneiras e maçanetas das portas com álcool 70%

\* Solução de lixívia - 50ml lixívia comum/5 litros água  
\*\*Utilizar apenas em caso de haver derrame de produtos orgânicos

**RECOLHA DE RESÍDUOS**



**Na presença de DERRAME de sangue, secreções respiratórias, vômitos, fezes ou urina.**

1. Absorver os líquidos com papel absorvente;
2. Aplicar lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água;
3. Deixar atuar durante 10 minutos;
4. Recolher o papel absorvente para o saco dos resíduos;
5. Lavar o local com água e detergente;
6. Enxaguar só com água quente;
7. Deixar secar ao ar e abrir as janelas para ventilação do espaço.



**ANEXO - VIII**

**LIMPEZA DOS REFEITÓRIOS E ÁREAS DE PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DE ALIMENTOS**



Verificar detergentes, desinfetantes e diluições



**Limpar zonas de toque frequente** (interruptores, corrimãos e maçanetas), 6 vezes ao dia.



**Desinfetar a linha de refeições** com toalhetes embebidos em álcool 70%, a cada 20 minutos.



As mesas e cadeiras devem ser limpas **entre cada refeição**, com um toalhete de papel, com detergente misto ou álcool 70%, por cada área



**Panos e baldes/esfregona exclusivos**; no fim desinfetar tudo imergindo em solução de lixívia\* durante 10 minutos



**EQUIPAR-SE COM:**

- Avental impermeável
- Máscara cirúrgica ou máscara reutilizável
- Luvas resistentes de uso único
- Calçado próprio só para limpezas

**PROCEDIMENTO:**

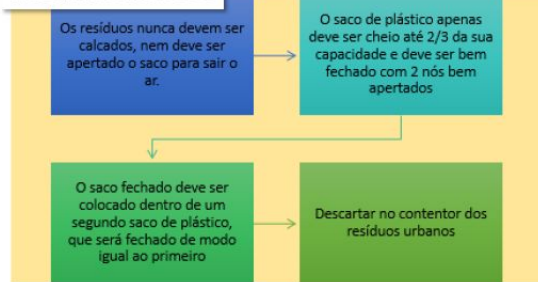
**LIMPAR** no sentido de **cima para baixo** e das áreas **mais limpas para as mais sujas**, evitando o horário da refeição:



- 1 • Lavar as superfícies com água e detergente
- 2 • Espalhar uniformemente a solução de lixívia\* nas superfícies compatíveis e deixar atuar pelo menos 10 minutos;
- 3 • Enxaguar as superfícies só com água quente
- 4 • Utilizar álcool a 70-80% para as superfícies metálicas ou as não compatíveis com a lixívia
- 5 • Lavar o chão com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia\* diluída e deixar secar ao ar

\* Solução de lixívia - 50ml lixívia comum/5 litros água

**RECOLHA DE RESÍDUOS**



**Áreas de preparação e confeção de alimentos:**

1. Higienização das mãos com água quente e detergente a cada 20 minutos
2. Utilização de utensílios adequados para evitar o contacto direto com géneros alimentícios
3. Utilização obrigatória de máscara cirúrgica ou reutilizável sempre que contate com alimentos já confeccionados
4. Todos os procedimentos de base devem ser relembrados e todos os procedimentos de limpeza e desinfecção devem ser escrupulosamente seguidos

