

Plano de Limpeza e Higienização da Escola Secundária São Pedro

(Elaborado com base na Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020 da DGS,
Orientação 024/2020 de 08/05/2020 da DGS)

Introdução

A Escola Secundária São Pedro deve certificar-se que todas as pessoas que nela exercem a sua actividade estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, de lavagem das mãos e de distanciamento físico.

O presente Plano de Limpeza e Higienização será divulgado na página eletrónica da Escola e afixado.

Contágio por SARS-CoV-2

À luz do conhecimento atual pensa-se que o SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas. Se não houver uma limpeza e desinfecção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos. Assim, devem ser tomadas medidas adicionais de cuidados na limpeza e desinfecção de superfícies, de modo a prevenir a disseminação da COVID-19.

Via de contacto direto	Via de contacto indireto
Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.	Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca ou ao nariz inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos.

Superfícies críticas na transmissão da Covid-19

As superfícies com maior risco de transmissão 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 e teclados de computadores principalmente quando usados por várias pessoas, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, dinheiro, entre outros.

Áreas de maior risco para a transmissão

- Sala de isolamento;
- Áreas de confeção de alimentos;
- Áreas de refeição
- Instalações sanitárias

Materiais de limpeza (Anexo 1)

- a. Utilização de materiais de limpeza distintos de acordo com o nível de risco da área a limpar.
- b. Utilização de panos de limpeza, diferenciados por um código de cores:
 - ✓ Azul – Limpeza de bancadas, mesas, cadeiras, entre outros;
 - ✓ Verde – Limpeza de mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos;
 - ✓ Amarelo – Limpeza dos lavatórios das casas de banho
 - ✓ Vermelho – Limpeza do exterior das sanitas.
 - ✓ A zona interior das sanitas e dos urinóis deve ser esfregada com piaçaba e com detergente de base desinfetante.
- c. O balde e a esfregona são reutilizáveis:
 - ✓ Devem ser limpos e desinfetados após cada utilização.
 - ✓ Deve existir um balde e esfregona para cada uma das seguintes áreas:
 - casas de banho
 - refeitório
 - outros espaços escolares.

Produtos de Limpeza

- a. A Escola deve ter as fichas de dados de segurança dos produtos que constam no plano de higienização.
- b. Devem ser cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança.
- c. Os produtos químicos devem estar devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem.
- d. Os detergentes a utilizar são os comuns ou de uso doméstico.
- e. Os desinfetantes mais utilizados são:
 - ✓ a lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original;
 - ✓ álcool a 70% .

Frequência da limpeza

- a. A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser limpa no mínimo 6 vezes por dia, podendo ser necessário aumentar essa frequência.
- b. Os puxadores das portas devem ser limpos cerca de 1 vez por hora.
- c. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo 2 vezes por dia.
- d. A área de serviço de refeições deve ser limpa sempre que sai um utente
- e. As instalações sanitárias devem ser higienizadas no mínimo 5 vezes por dia.
- f. A frequência de limpeza do chão das instalações sanitárias deve ser no mínimo 3 vezes por dia.
- g. A limpeza e desinfecção das áreas comuns, Sala de Professores e Gabinetes devem ser realizadas no mínimo 2 vezes por dia.

Equipamento de proteção individual (EPI)

- a. Os funcionários que realizam a limpeza e higienização dos espaços da escola devem estar equipados com o Equipamento de Protecção Individual. (Anexo 2)

Procedimentos de limpeza pelos funcionários

- a. O profissional deve entrar nos locais a limpar “área suja” já totalmente equipado com o EPI, com o material de limpeza e com sacos para a recolha dos resíduos.
- b. Ao entrar na “Área suja” deve abrir as janelas e arejar a área.
- c. A limpeza deve ser sempre húmida com:
 - ✓ Balde e esfregona para o chão;
 - ✓ Panos de limpeza reutilizáveis de microfibras para que possam ser lavados e desinfectados;
 - ✓ Sempre que possível, deixar as superfícies húmidas, até que sequem, ao ar, para que o desinfetante possa atuar eficazmente
- d. Começar a limpar de alto para baixo e das zonas mais distantes da porta de entrada para a porta de entrada/saída.
- e. 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. Estas superfícies podem ser limpas com detergente de base desinfetante.
- f. As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com o uso de lixívia, devem ser desinfectadas com álcool a 70%.
- g. À medida que se vai limpando, depositar os materiais descartáveis em sacos apropriados.
- h. O chão deve ser limpo com água quente e detergente comum, seguido de desinfeção com solução de lixívia diluída em água
- i. No final da limpeza, esperar para ter o espaço totalmente arejado e só depois fechar as janelas.
- j. Limpar os frascos e produtos de limpeza antes de sair.
- k. Limpar as luvas e calçado por fora sem os retirar.
- l. Colocar o saco sujo dentro de outro limpo e fechar o saco.
- m. Sair da área e fechar a porta, sempre que possível.
- n. 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. (Anexo 3)
- o. 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 selectiva, nem depositados no ecoponto

Limpeza e desinfeção das superfícies das áreas comuns/ Sala de Professores/ Gabinetes

Na limpeza e desinfeção das superfícies das áreas comuns devem ser seguidas as seguintes indicações:

- a. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser na proporção 1 parte lixívia para 99 partes de água. (Anexo 4)
- b. Lavar primeiro as superfícies com água e detergente.
- c. Seguidamente, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies.
- d. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos.
- e. De seguida enxaguar as superfícies só com água quente.
- f. Deixar secar ao ar.

Limpeza de áreas específicas

1- Instalações sanitárias

- a. Utilizar panos com cor diferente para os lavatórios e para as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.
- b. Seguir a sequência:
 - ✓ Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e a superfície à volta destes;
 - ✓ Limpar as sanitas e/ou os urinóis
 - ✓ Limpar o chão
- c. Limpeza da sanita
 - ✓ Parte interior da sanita
 - Se houver urina, fezes, sangue ou vômito deve descarregar primeiro o autoclismo.
 - Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde.
 - Aplicar o produto detergente com base desinfetante e deixar atuar durante pelo menos 5 minutos.
 - Esfregar bem o interior utilizando apenas 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 da sanita
 - Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos.
 - Esfregar com o pano primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e dos lados).
 - Passar com pano só com água.
 - Deixar secar ao ar.
 - Limpar e desinfetar o botão do autoclismo. Pode ser desinfetado com álcool a 70%.
- d. No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.
- e. Limpar de hora a hora as maçanetas das portas dos sanitários.

2- Áreas de preparação e confecção de alimentos

- a. Os materiais de limpeza são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor.
- b. Devem ser utilizados panos com cor diferente para a limpeza:
 - Bancadas e utensílios destas;
 - Mesas, cadeiras e outro mobiliário;
- c. Deve ser utilizado material específico para a limpeza do chão do refeitório.
- d. Devem ser utilizados detergentes e desinfetantes que não contaminem os alimentos.
- e. Não utilizar desinfetante em spray nas áreas onde se encontram alimentos em exposição.





3- Área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de Covid-19

- a. Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações:
 - Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança.
 - Fazer uma solução diluída de lixívia na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes de água. (Anexo 5)
 - Lavar primeiro as superfícies com água e detergente.
 - Seguidamente, espalhar de modo uniforme a solução de lixívia nas superfícies.
 - Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos durante 10 minutos.
 - De seguida enxaguar as superfícies só com água quente.
 - Deixar secar ao ar.

Anexo 1

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

SEQUÊNCIA DA COLOCAÇÃO DO EPI

1

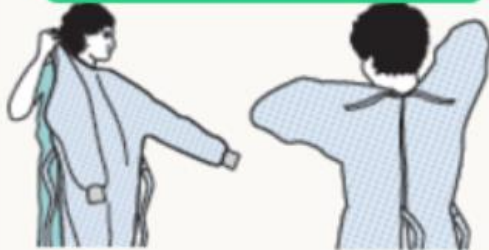
Amarre o cabelo
Remova anéis ou joias

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



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 4

Diluições de lixívia

1. **Desinfecção com lixívia das superfícies comuns em estabelecimentos públicos:** lixívia a 5% de cloro livre na forma original, na diluição de 1/100 ou seja, 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água:

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	10 mililitros	990 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	50 mililitros	4,950 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	9,900 litros

Anexo 5

Diluições de lixívia

Diluição de lixívia para desinfecção da área de isolamento em estabelecimentos públicos: lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na diluição de 1/50, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água.

Aplica-se também às instalações sanitárias e áreas de toque frequente.

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	4,900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	200 mililitros	9,800 litros

Plano de Higieneização Diária das instalações

Área a desinfetar	Periodicidade	Horário	Responsável
Salas de aula	Após cada aula		AO do piso
Instalações sanitárias Chão	No mínimo 5 vezes por dia	10:30; 12:30; 14:30; 16:30; 18:00 (Nota: Sempre que se verifique que não estão devidamente higienizadas.)	AO do piso
	No mínimo 3 vezes por dia	10:30; 14:30; 18:00 (Nota: Sempre que se verifique que não está devidamente limpos.)	AO do piso
Áreas comuns Sala de professores /gabinetes	No mínimo 2 vezes por dia	No intervalo de almoço Ao fim da tarde Nota: Sempre que se verifique que não estão devidamente higienizadas.	AO do piso
Área de Isolamento	No mínimo 2 vezes por dia Após cada utente com suspeita de Covid-19 ter utilizado o espaço	No intervalo de almoço Ao fim da tarde	AO do 3.º piso
Superfícies de toque frequente	No mínimo 6 vezes por dia	Poderá vir a ser realizada mais vezes	AO do piso
Maçanetas das portas	De hora a hora		AO do piso
Área de confecção de alimentos	No mínimo 2 vezes por dia	8:00 - Antes de iniciar a confecção Sempre que as bancadas se encontrem sujas 14:00 - Após o serviço de refeição	AO - Refeitório
Área de refeição	No mínimo 2 vezes Após cada utente ter utilizado o espaço	12:00 - Antes do serviço de refeição Após a utilização por cada utente 14:00 – Após o serviço de refeição	AO - Refeitório