



Escola Secundária
Inês de Castro
CAMBÉS PELA NOVA DE SAÍDA
AGÊNCIA REGIONAL DO NORTE
PORTUGUELA



2012
PRÊMIO
ESCOLA

Cofinancado por:

NORTE2020 PORTUGAL 2020



PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

Limpeza e desinfecção de superfícies em ambiente escolar, no contexto da pandemia covid-19

O Roteiro Europeu para o Levantamento Progressivo das Medidas de Contenção da COVID-19, apresentado pela Comissão Europeia no dia 15 de abril de 2020, definiu orientações que visam a supressão gradual das medidas de confinamento, preservando a saúde pública numa solução social e económica de equilíbrio.

O Governo, através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-C/2020, de 30 de abril, aprovou uma estratégia gradual de levantamento de medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia da doença COVID-19, nos termos da qual definiu como primeiro passo no desconfinamento do sistema educativo, o regresso dos alunos dos 11.º e 12.º anos e dos 2.º e 3.º anos dos cursos de dupla certificação do ensino secundário às atividades letivas presenciais, a partir de 18 de maio de 2020. Foi definido que todas as medidas são acompanhadas de **condições específicas de funcionamento, incluindo regras de lotação, utilização de equipamentos de proteção individual, agendamento e distanciamento físico que acrescem às condições gerais para o levantar de medidas de confinamento.**

Assim, impõe-se que sejam assegurados procedimentos, através da implementação de um plano de medidas que mitigue a possibilidade de contágio, garantindo a segurança da comunidade educativa.

Tomando em consideração o exposto, a Escola Secundária Inês de Castro estabelece o presente plano de higienização tendo por referência a informação da Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGESTE), com a orientação da Direção-Geral da Saúde (DGS) e a colaboração das Forças Armadas.

1. Técnicas de Limpeza

- Limpeza húmida;
- Realizada no sentido de cima para baixo e da área limpa para a suja:
 - Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
 - Equipamentos existentes nas áreas;
 - Instalações sanitárias;
 - Chão – é o último a limpar.

2. Zonas a limpar/desinfetar

- Salas
 - Secretária do professor
 - Teclado (base alcoólica)
 - Botão On/Off do videoprojetor (base alcoólica)
 - Cadeiras e mesas dos alunos
 - Quadro e apagador
 - Puxadores de portas
 - Superfícies e parapeitos
 - Interruptores
- Corrimões
- Superfícies
- Casas de banho
- Refeitórios escolares;

3. Como deve ser limpo/desinfetado

- **Quando se 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 desinfeção.

Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se a que os profissionais de limpeza usem:

- Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (não usar a roupa que traz de casa);
 - Uma máscara comum bem ajustada à face - a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
 - Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora);
 - Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas; a farda deve ser lavada nos locais de trabalho e preferencialmente em máquina com ciclo de lavagem e desinfeção pelo calor - não deve ser levada para casa, para ser lavada pelos funcionários.
- **Entrada na área suja**
 - O Assistente Operacional (AO) 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.

- **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. 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.

4. Frequência de limpeza

- A desinfeção 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 – duas vezes de manhã e duas vezes à tarde (Intervalos, hora de almoço e final das aulas);
 - Zonas e objetos de uso comum – corrimãos, maçanetas das portas, interruptores, zonas de contacto frequente – após cada utilização;

- Salas de aula – no final de cada utilização;
- 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.

5. Produtos e Técnicas de desinfeção

- A limpeza e desinfeção de espaços escolares interiores utiliza os seguintes produtos e técnicas:
 - **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) – ver indicações na tabela seguinte:

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.

- **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 desinfeção com solução de hipoclorito de sódio pronta a usar, ou solução diluída em água fria no momento da utilização, conforme preparação da solução acima apresentada 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 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.
- **Limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns**
- Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:
 - Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água;
 - Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
 - Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
 - Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental;
 - De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
 - Deixar secar.
- **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.

6. Refeitórios Escolares: Reforçar as Medidas de Higiene

• Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS “Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares”. Os protocolos de limpeza e desinfeção 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.
- 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;

8. Notas Finais

- É proibida a entrada no espaço escolar sem máscara.
- Uma vez no interior do recinto escolar, todos os utentes (pessoal docente e não docente, alunos e visitantes) terão de **manter a máscara colocada**.
- Deverá ser mantido um distanciamento social permanente (mínimo de 2m).
- À exceção dos AO e AT de serviço, da equipa do diretor e da equipa ENES, professores e alunos deverão abandonar a escola depois de cumpridas as aulas.
- O trabalho autónomo ou de preparação letivo deverá ser realizado em casa.

9. Anexos

Diluição de lixívia para desinfeção 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

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

2. **Diluição de lixívia para desinfecção das áreas comuns no domicílio de uma pessoa com COVID-19:** lixívia com uma concentração original de 5%, na diluição de 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água.

Para diluir a lixívia em casa, de forma mais simples, e conforme a quantidade de solução de lixívia que deseja preparar, recomenda-se:

- 5 colheres de sopa de lixívia em 3,8 litros de água,
- Ou
- 4 colheres de chá de lixívia em 1 litro de água.

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.

ANEXO I

SEQUÊNCIA DA COLOCAÇÃO DO EPI



ANEXO I

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



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 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

Fontes:

- Plano E@D ESIC;
- Plano de Contingência ESIC;
- DGEstE - Regresso aulas em regime presencial 11 e 12 anos de escolaridade e 2 e 3 anos dos cursos de dupla certificação do ensino secundário;
- Informação da DGEstE com a orientação da DGS e a colaboração do EMGFA - Limpeza e Desinfeção superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia Covid – 19;
- Orientação_DGS_014-2020;
- Orientação_DGS_024-2020.

Vila Nova de Gaia, 07 de setembro de 2020

O Diretor,
Arlindo Ferreira