



# Plano de Higienização

Covid-19

Documentos base:

- Orientação número 024/2020 da DGS
- Informação da DGEstE e DGS



# Plano de Higienização do Externato João Alberto Faria no contexto da pandemia Covid-19

O Externato João Alberto Faria deve assegurar que os profissionais de limpeza estão sensibilizados para o cumprimento das regras de utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) e de lavagem correta das mãos nos termos dos procedimentos definidos na orientação conjunta emanada pela DGS, DGEstE e EMGFA para a limpeza e desinfeção de superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia Covid-19.

Salienta-se, assim, a importância do estabelecimento de ensino ter o presente plano de limpeza e higienização, devendo ainda ser salvaguardada:

- A afixação de informação útil em local visível e acessível aos funcionários;
- O conhecimento sobre a utilização correta dos produtos de limpeza (detergentes e desinfetantes), de acordo com as Fichas de Dados de Segurança do produto;
- A disponibilidade de materiais de limpeza e desinfeção adequados.

## **Equipamentos de proteção individual para efetuar a limpeza (EPI)**

### **Identificação dos EPI**

- Bata descartável por cima da bata (não usar roupa que traz de casa)
- Máscara cirúrgica
- Óculos de proteção ou viseira
- Luvas latex descartáveis (2 pares)
- Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas
- Botim de borracha de cano alto

### **Colocação dos EPI**

A colocação do EPI deve ser feita numa sala “limpa”, a designar em cada bloco, que deverá conter uma zona limpa e uma zona suja, devidamente separadas e identificadas.

Sequência da colocação do EPI:

1. Amarrar o cabelo;
2. Remover anéis, joias e relógio;
3. Colocação do botim;
4. Higienizar as mãos;
5. Colocar máscara cirúrgica;
6. Colocar as luvas latex descartáveis;
7. Vestir a bata descartável;
8. Colocar os óculos de proteção ou viseira;
9. Colocar as luvas de latex exteriores.



## **Remoção do EPI**

Sequência da remoção do EPI:

1. Retirar botim;
2. Retiras as luvas latex exteriores;
3. Higienizar as luvas interiores;
4. Remover a bata descartável;
5. Higienizar as luvas interiores;
6. Retirar os óculos de proteção ou viseira;
7. Retirar as luvas;
8. Higienizar as mãos;
9. Retirar a máscara cirúrgica;
10. Higienizar as mãos;
11. Colocar todo o material descartável no saco do lixo, colocar o saco sujo dentro de um saco limpo, fechar o saco e colocá-lo no contentor do lixo.

## **Regras de Acesso e Procedimentos a realizar nas Zonas a Higienizar**

Os procedimentos a seguir descritos realizam-se sempre e nesta ordem, primeiro na fase de limpeza dos espaços e de seguida para a sua desinfecção.

### **Entrada na sala de aula**

A funcionária deve entrar no local já totalmente segura com o equipamento de proteção individual envergado e com o material de limpeza necessário, levando também consigo sacos prontos para a recolha dos resíduos;

Ao entrar na sala de aula, deve abrir janelas e arejar a área, sempre que possível.

Procedimento a realizar:

1. Começar a limpar de alto para baixo e das zonas mais distantes da porta de entrada para a porta de entrada/saída;
2. Ter um cuidado especial na limpeza de objetos mais tocados (interruptores; maçanetas das portas; torneiras; mesas; cadeiras; teclados de computadores e outros) e áreas mais frequentadas;
3. À medida que se realiza a limpeza, depositar os materiais descartáveis em sacos do lixo de cor azul, tendo o cuidado de não contaminar o exterior do saco.



## **Saída da sala de aula**

1. No final da limpeza, esperar para ter o espaço totalmente arejado e só depois fechar as janelas;
2. Limpar os frascos e produtos de limpeza antes de sair;
3. Limpar as luvas e calçado por fora sem os retirar;
4. Colocar o saco sujo dentro de outro limpo e fechar o saco;
5. Sair da área e fechar a porta, sempre que possível;
6. Terminadas as limpezas, colocar os equipamentos de proteção individual reutilizáveis, em embalagem própria hermeticamente fechada, para os transportar até à zona de desinfecção/lavagem do material e os equipamentos de proteção individual descartáveis nos sacos de resíduos.

## **Entrada na sala de Contingência**

A funcionária deve entrar no local já totalmente segura com o equipamento de proteção individual envergado e com o material de limpeza necessário, levando também consigo sacos prontos para a recolha dos resíduos.

Ao entrar na sala de Contingência, deve abrir janelas e arejar a área, sempre que possível.

A limpeza e desinfecção deverá ser feita adicionalmente sempre que seja utilizada, com o mesmo procedimento das salas de aulas.

Na existência de um caso positivo identificado, deverão as autoridades competentes ser informadas, de modo a que todo o espaço onde existiu contato com esse suspeito seja descontaminado por equipas especializadas.

Procedimento de higienização a realizar:

1. Começar a limpar de alto para baixo e das zonas mais distantes da porta de entrada para a porta de entrada/saída;
2. Ter um cuidado especial na limpeza de objetos mais tocados (interruptores; maçanetas das portas; torneiras; mesas; cadeiras; teclados de computadores e outros) e áreas mais frequentadas;
3. À medida que se realiza a limpeza, depositar os materiais descartáveis em sacos do lixo de cor azul, tendo o cuidado de não contaminar o exterior do saco.



### **Saída da sala de Contingência**

1. No final da limpeza, esperar para ter o espaço totalmente arejado e só depois fechar as janelas;
2. Limpar os frascos e produtos de limpeza antes de sair;
3. Limpar as luvas e calçado por fora sem os retirar;
4. Colocar o saco sujo dentro de outro limpo e fechar o saco;
5. Sair da área e fechar a porta, sempre que possível;
6. Terminadas as limpezas, colocar os equipamentos de proteção individual reutilizáveis, em embalagem própria hermeticamente fechada, para os transportar até à zona de desinfecção/lavagem do material e os equipamentos de proteção individual descartáveis nos sacos de resíduos.

### **Entrada na sala de Professores, Centro Recursos, Direção de Ano e Gabinetes de Trabalho**

A funcionária deve entrar no local já totalmente segura com o equipamento de proteção individual envergado e com o material de limpeza necessário, levando também consigo sacos prontos para a recolha dos resíduos;

Ao entrar na sala, deve abrir janelas e arejar a área, sempre que possível.

Procedimento a realizar:

1. Começar a limpar de alto para baixo e das zonas mais distantes da porta de entrada para a porta de entrada/saída;
2. Ter um cuidado especial na limpeza de objetos mais tocados (interruptores; maçanetas das portas; torneiras; mesas; cadeiras; teclados de computadores e outros) e áreas mais frequentadas;
3. À medida que se realiza a limpeza, depositar os materiais descartáveis em sacos do lixo de cor azul, tendo o cuidado de não contaminar o exterior do saco.

### **Saída da sala de Professores, Centro Recursos, Direção de Ano e Gabinetes de Trabalho**



1. No final da limpeza, esperar para ter o espaço totalmente arejado e só depois fechar as janelas;
2. Limpar os frascos e produtos de limpeza antes de sair;
3. Limpar as luvas e calçado por fora sem os retirar;
4. Colocar o saco sujo dentro de outro limpo e fechar o saco;
5. Sair da área e fechar a porta, sempre que possível;
6. Terminadas as limpezas, colocar os equipamentos de proteção individual reutilizáveis, em embalagem própria hermeticamente fechada, para os transportar até à zona de desinfeção/lavagem do material e os equipamentos de proteção individual descartáveis nos sacos de resíduos.

## **Casas de Banho**

A funcionária deve entrar no local já totalmente segura com o equipamento de proteção individual envergado e com o material de limpeza necessário, levando também consigo sacos prontos para a recolha dos resíduos;

O balde e a esfregona utilizados nas casas de banho não devem ser usados noutros espaços. Deve utilizar-se panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.

Procedimento a realizar:

1. Iniciar a limpeza pelos lavatórios (primeiro as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes com o “CIF com lixívia”;
2. De seguida, passar para a limpeza dos sanitários:
  - **Parte interior**
    - Aplicar o “CIF com lixívia”, 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;
    - Voltar a puxar a água.
  - **Parte exterior**
    - Espalhar o “CIF com lixívia” 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 livre
- Limpar e desinfetar bem com a solução de hipoclorito de sódio diluído em água, o botão do autoclismo no final;
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em hipoclorito de sódio diluído em água em todas as torneiras.

**3.** Limpeza do chão, usando o mesmo procedimento das salas e áreas comuns, utilizando especificamente uma solução com hipoclorito de sódio à concentração de 1 parte de hipoclorito para 9 partes de água.

### **Limpeza do refeitório e áreas comuns**

1. Começar a limpar de alto para baixo e das zonas mais distantes da porta de entrada para a porta de entrada/saída;
2. 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;

### **Produtos e métodos de aplicação**

#### **Produtos de desinfecção**

- Solução de hipoclorito de sódio diluído em água com concentração de 5% cloro ativo
- Ecomix Pure Bionet
- Solução antisséptica de base alcoólica (álcool em gel)
- Solução com álcool a 70%

#### **Detergentes**

- Cif com lixívia
- King

#### **Método e suporte de aplicação:**

- Balde e esfregona para o chão;
- Panos de limpeza de microfibras, para serem lavados e desinfetados pelo calor, em máquina de lavar a uma temperatura mínima de 60º;
- Sempre que possível, deixar as superfícies humedecidas, até que sequem, ao ar, para que o desinfetante possa atuar eficazmente.



## **Resíduos**

Os sacos de resíduos devem ser colocados no 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.

## **Frequência de limpeza**

- Casas de banho – pelo menos duas vezes de manhã e duas vezes à tarde;
- Sala de Contingência - de manhã e à tarde e adicionalmente sempre que utilizada
- 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;
- Salas de aula – no final de cada utilização, sempre que haja mudança de turma;
- Sala de professores, Centro Recursos, Direção de Ano, Gabinetes – de manhã e à tarde;
- Refeitório – logo após a utilização de um grupo e antes de outro entrar na área, especialmente as mesas e zonas de self-service.

## **Procedimento gerais**

Lavar primeiro as superfícies com água e “Cif com lixívia” e, em seguida, espalhar uniformemente a solução de hipoclorito de sódio diluído em água nas superfícies;

- Deixar atuar a solução 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, 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

É a última zona a ser limpa e deve ser lavado com água e detergente “King”, seguido da desinfecção com solução de hipoclorito de sódio diluído em água fria no momento da utilização, da seguinte forma:

- Deitar primeiro no balde a quantidade de água que se pretende e adicionar, de seguida, a quantidade do hipoclorito de sódio, de modo a evitar acidentes por salpicos.
- A diluição deverá ser feita de acordo com a tabela seguinte:

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

## Materiais de limpeza

Todos os materiais de limpeza devem de ser de uso exclusivo para a área a limpar, nomeadamente:

- Pulverizador manual bem rotulado
- Panos de limpeza reutilizáveis de microfibras
- Balde
- Esfregona

O presente plano de higienização é parte integrante do Plano de Contingência de combate à Covid-19 do Externato João Alberto Faria e poderá ser revisto a qualquer momento de forma a manter-se em conformidade com as orientações que venham a ser veiculadas pela Direção Geral da Saúde, Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares e Estado-Maior-General das Forças Armadas.