



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARTIM DE FREITAS

# Guia para limpeza e desinfeção dos estabelecimentos do Agrupamento



## **Guia para limpeza e desinfeção dos estabelecimentos do Agrupamento**

O objetivo deste documento é orientar a limpeza e desinfeção dos Jardins de infância e Escolas do Agrupamento. Este guia baseou-se nas orientações da DGS e do Ministério da Educação, assim como nas orientações do Centro para o Controle da Doença (CDC).

### **Como se espalha a COVID 19**

O vírus que provoca a COVID 19 é maioritariamente espalhado por gotícula provenientes do sistema respiratório. Quando alguém infetado com COVID 19 tosse ou espirra, as gotículas respiratórias que contêm o vírus são expelidas e podem ser respiradas por alguém que esteja próximo. Apesar do vírus não poder entrar no nosso corpo através da pele, este pode ainda ser espalhado se alguém tocar numa superfície contaminada com vírus e depois tocar nos olhos, nariz ou boca, ainda que esta não seja reconhecida como a forma primária de disseminação do vírus.

### **Medidas gerais para limpeza e desinfeção de superfícies**

Os estabelecimentos de educação devem assegurar que os profissionais de limpeza estão sensibilizados para o cumprimento das regras de utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) (de acordo com anexo I) e de lavagem correta das mãos (de acordo com anexo II).

Salienta-se, ainda, a importância de cada estabelecimento de ensino ter um plano de limpeza e limpeza, devendo salvaguardar:

- 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 (anexo III).

## **Procedimento para limpeza e desinfeção**

Quando se vai 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. Sobre EPI, consultar anexo I.

### **Entrada na “área suja”:**

- A Assistente Operacional deve entrar nos locais a limpar já totalmente equipada 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.

### 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** – pelo menos uma vez de manhã e uma vez à tarde;
- **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 do dia;  
- Sempre que haja mudança de professor deve ser feita a higienização do computador, teclado, rato, mesa, cadeira e apagador.
- **Refeitório** – logo após a utilização de um grupo de alunos e antes de outro entrar na área, especialmente as mesas e cadeiras.

### Produtos e técnicas de desinfeção de espaços escolares

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

- **Agentes de desinfeção:**

Solução de hipoclorito de sódio (Lixivia) diluída como se indica:

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

Álcool a 70% (para superfícies que não suportam o hipoclorito de sódio).

- **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, de cores diversas consoante as áreas a limpar. Se houver condições, devem ser lavados e desinfetados pelo calor, em máquina de lavar após a limpeza.
- 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 atividades, 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 a 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 lixívia e água 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; 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 desinfecção com solução de lixívia diluída em água fria no momento da utilização, conforme anexo IV e instruções do fabricante.
  
- **Instalações sanitárias:** devem ser lavadas, com água e detergente comum seguida de desinfecção com solução de lixívia diluída em água fria. 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:
  - 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.
3. O chão deve ser lavado como descrito anteriormente.

**Refeitórios:**

- Respeitar os planos de limpeza de refeitórios existentes, utilizando agentes de limpeza e desinfeção aprovados pela legislação em vigor para o setor alimentar.
- Os profissionais da área de preparação e confeção dos alimentos devem:
  - Usar sempre máscara, durante as fases de preparação, confeção e distribuição dos alimentos;
  - 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.

Coimbra, 16 de julho de 2021

O Diretor

Alberto Barreira

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**





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

**COVID-19**

# LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**



**00** Molhe as mãos

**01** Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

**02** Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

**03** Palma com palma com os dedos entrelaçados

**04** Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

**05** Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

**06** Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

**07** Enxague as mãos com água

**08** Seque as mãos com um toalhete descartável

#SEJAMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



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.

<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		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 IV

**Monitorização da higienização diária**  
(A adaptar aos espaços de cada um dos jardins de infância)

<b>Superfícies e materiais</b>	Horas	Funcionário	Observações
Sala de atividade			
Objetos usados ao longo do dia nas salas			
Calçado			
Wall comum			
Interruptores, puxadores, parapeitos...			
Entrada			
Corredor			
Escritório			
WC crianças			
WC. adultos			
Sala de isolamento			

## Monitorização da higienização diária

(A adaptar aos espaços de cada uma das EB1)

<b>Superfícies e materiais</b>	Horas	Funcionário	Observações
Sala de aula			
Entrada			
Corredor			
Wall comum			
Interruptores, puxadores, parapeitos...			
Biblioteca			
Sala PND			
Sala PD			
WC crianças			
WC. adultos			
Sala de isolamento			

## Monitorização da higienização diária

(A adaptar aos espaços de cada um dos Blocos da EB2,3 Martim de Freitas)

<b>Superfícies e materiais</b>	<b>Horas</b>	<b>Funcionário</b>	<b>Observações</b>
Entrada			
Wall comum			
Salas de aula r/c			
Salas de aula 1º andar			
Salas de aula 2º andar (Bloco E)			
Interruptores, puxadores, parapeitos...			
Corredor			
WC raparigas			
WC rapazes			
WC. adultos			
Escadas			
Gabinetes			
Sala de isolamento (Gabinete de primeiros socorros)			