



PLANO DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO

LIMPEZA E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES - COVID-19



ORIENTAÇÃO N.º 014/2020 DA GIREÇÃO GERAL DE SAÚDE E COM O APOIO DOS SERVIÇOS DE
SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Índice

1. OBJETIVO	2
2. ÂMBITO	2
3. ENQUADRAMENTO LEGAL	2
4. DEFINIÇÕES	2
5. VIAS DE TRANSMISSÃO	2
5. SUPERFÍCIES CRÍTICAS NA TRANSMISSÃO DA COVID-19	3
6. PLANO DE LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO	3
6.1. Técnicas de limpeza	4
6.2. Materiais de limpeza	4
6.3. Frequência de limpeza	5
6.4. Produtos de limpeza e desinfecção	6
6.5. Uso de equipamentos de proteção individual pelos funcionários de limpeza	7
6.6. Procedimentos de limpeza e desinfecção das superfícies de toque (corrimões; maçanetas; interruptores; botões de elevadores) e dos espaços comuns (salas; gabinetes; oficinas, instalações sanitárias)	7
6.6.1. . Procedimentos de limpeza e desinfecção das instalações sanitárias	8
6.7. Limpeza e desinfecção de superfícies da área de isolamento de pessoas suspeitas ou confirmadas de COVID-19	9
6.8. Limpeza e desinfecção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos	9
ANEXOS	11

1. OBJETIVO

O presente plano de limpeza e higienização visa contribuir para a prevenção da transmissão indireta do vírus designado COVID19, assegurando a redução da sua permanência nas superfícies dos espaços frequentados.

2. ÂMBITO

Os procedimentos estabelecidos no plano de limpeza e higienização abrangem o Instituto Superior de Saúde (ISAVE).

3. ENQUADRAMENTO LEGAL

Orientação n.º003-2020 de 30/01/2020, Prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (2019-nCoV);

Orientação n.º006-2020 de 26/02/2020, Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas;

Orientação n.º011-2020 de 17/03/2020, Medidas de prevenção da transmissão direta no atendimento público; COVID-19;

Informação 006/2020 de 28/02/2020, COVID-19: Recomendações para eventos públicos e eventos de massa;

Informação 014/2020 de 21/03/2020, COVID-19: Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.

4. DEFINIÇÕES

Enxaguamento - Remoção das sujidades maiores com aplicação de água;

Limpeza - Remoção de sujidades pela aplicação de detergente;

Enxaguamento - Remoção do detergente com água corrente;

Desinfeção (L+D) - Destruição de bactérias pela aplicação de desinfetante ou calor;

Enxaguamento (L+D) - Remoção de desinfetante com água corrente;

Secagem - Remoção do excesso de água.

5. VIAS DE TRANSMISSÃO

São consideradas as seguintes vias de transmissão do COVID-19:

– **Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra)**

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.

– Pelo contacto direto com secreções infecciosas

O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

– Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron)

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pelo ISAVE, deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

5. SUPERFÍCIES CRÍTICAS NA TRANSMISSÃO DA COVID-19

Todas as superfícies podem ser veículos de contágio, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização. 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, máquina de *vending*, dinheiro, entre outros.

Algumas áreas de maior risco para a transmissão entre pessoas incluem:

- Instalações sanitárias comuns;
- Áreas como biblioteca/ informática (mesas e cadeiras) podem aumentar o risco para as pessoas que as frequentam, se não forem desinfetadas frequentemente;
- O serviço de almoços e bar vão estar encerrados;
- Salas de aula teórica, ginásios, salas técnicas de enfermagem, laboratório de Biologia e de Prótese Dentária.
- Secretaria

6. PLANO DE LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO

A elaboração do plano de limpeza e higienização visa contribuir para a redução de um potencial foco de transmissão.

O presente plano deve assegurar as seguintes recomendações:

1. Afixação em local visível e no *site* do ISAVE;
2. Existência de um sistema de registo da limpeza, com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
3. Aumentar a frequência da limpeza;

4. Assegurar a formação e informação aos funcionários de limpeza no que concerne aos perigos provenientes do manuseamento dos detergentes e desinfetantes, assim como, das precauções na sua aplicação, modo de doseamento da diluição e respetivas medidas de proteção a implementar.

6.1. Técnicas de limpeza

O ISAVE irá assegurar que a limpeza e desinfeção seguem a seguinte técnica:

- A limpeza irá ser sempre húmida, não usando aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se for o aspirador com tanque de água que recolhe a sujidade na água. Neste caso, o depósito irá ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;
- A limpeza irá ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:
 - i. Paredes e teto;
 - ii. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
 - iii. Equipamentos existentes nas áreas;
 - iv. Instalações sanitárias;
 - v. Chão – o último a ser limpo.

6.2. Materiais de limpeza

Em relação aos materiais de limpeza, o ISAVE irá assegurar as seguintes indicações:

- Materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;
- Panos de limpeza preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco.

São exemplos:

Área de limpeza	Código de cor
Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões, salas de aula teórica, ginásios, salas técnicas de enfermagem, laboratório de Biologia e de Prótese Dentária.	
Mesas para refeição	
Instalações sanitárias: lavatórios	
Instalações sanitárias: sanitas parte exterior A parte interior das sanitas não precisa de pano, pois deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante	

- Relativamente ao balde e esfregona para o chão que são habitualmente reutilizáveis, irá ser garantida uma limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização.

O balde e a esfregona irão ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho não irão ser usados nas áreas de alimentação ou em outros espaços públicos.

6.3.Frequência de limpeza

- Em relação à frequência de limpeza, o ISAVE irá assegurar a limpeza de superfícies de toque frequentes com detergente de base desinfetante para conseguir um procedimento mais rápido, isto é, um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo (2 em 1), compatíveis.
- A frequência de limpeza a estabelecer irá seguir as seguintes recomendações orientadoras:

Área de limpeza	Produto de limpeza / desinfeção	Frequência de limpeza
Superfícies de toque (corrimões; Interruptores; botões de elevadores)	Detergente de base desinfetantes (detergente e desinfetantes)	6 vezes ao dia
Áreas de restauração, refeitórios, copa, convívio, gabinetes de trabalho		Limpeza periódica das bancadas, mesas e cadeiras, antes da entrada de novas pessoas no espaço
Puxadores de portas		Cerca de 1 vez/hora
Secretárias, viaturas de transporte e equipamentos de trabalho	Detergente de base desinfetantes (detergente e desinfetantes) Ou Solução de álcool 70%	Limpeza periódica das bancadas, mesas, cadeiras, bancos, volantes e pegadas antes da entrada de novas pessoas no espaço
Pavimentos e paredes	Lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de lixívia diluída em água	Mínimo 2 vezes ao dia
Instalações sanitárias (casas de banho)	Lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%;	Mínimo, 3 vezes ao dia;
Espaços onde possam estar os alunos e os funcionários		Devem ser limpos 3 vezes durante o dia (manhã; tarde; final do dia)

6.4. Produtos de limpeza e desinfecção

Em relação aos produtos de limpeza e desinfecção, será assegurado pelo ISAVE que irá:

- Ter no seu estabelecimento as fichas de dados de segurança dos produtos (vulgarmente designadas por fichas técnicas) que constam no plano de higienização; de forma a serem tomadas as medidas necessárias para proteger a saúde e o ambiente e garantir a segurança nos locais de trabalho;
- Cumprir as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;
- Rotular os produtos químicos, fechar e conservar as embalagens de origem, de modo a evitar o risco de contaminação de alimentos, por exemplo;
- Armazenar os produtos químicos fora das áreas onde são manuseados os alimentos, em local fechado e devidamente identificado e fora do alcance de crianças ou pessoas com necessidades especiais;
- Usar os detergentes de uso comuns ou de uso doméstico;
- Utilizar os desinfetantes tais como: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%;
- Em caso de utilização de produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio, facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar (produtos que juntam habitualmente na sua composição, detergente e desinfetantes compatíveis). Estes toalhetes irão ser usados numa superfície e não serão reutilizados em várias superfícies, porque favorece a disseminação dos agentes contaminantes. Em caso do uso de um toalhete para cada superfície, será descartado para o caixote do lixo. A superfície depois de usar o toalhete desinfetante, não será seca porque é necessário que a superfície fique molhada durante uns minutos até secar ao ar, para ser eficaz;
- No caso do uso de pastilhas de dicloroisocianurato de sódio (com efeito semelhante à lixívia) mas de preparação mais rápida, não necessitando de grandes espaços para armazenar. Os utilizadores irão seguir as instruções do fabricante (rótulos) para o seu uso em segurança; estas pastilhas serão preparadas só na altura da utilização, para manter a sua eficácia;
- As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, serão desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou danificação;
- Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, as janelas serão abertas de forma a arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.

6.5. Uso de equipamentos de proteção individual pelos funcionários de limpeza

Em relação a equipamentos de proteção individual, a organização irá assegurar que:

- Os funcionários que limpam as áreas de alimentação não sejam os mesmos que limpam as casas de banho;
- Nesta fase de possível disseminação do vírus, os profissionais de limpeza irão utilizar os seguintes EPI's:
 - ✚ Bata impermeável, ou um avental impermeável por cima da farda (não uso da roupa que traz de casa);
 - ✚ Máscara comum bem ajustada à face - mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
 - ✚ Luvas descartáveis resistentes aos desinfetantes;
 - ✚ Farda descartável todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas.
 - ✚ Na desinfeção de áreas de isolamento e/ou em grandes espaços onde se supõe que possam ocorrer casos de COVID 19 ou eventual disseminação, irá recorrer-se a uma empresa que efetuará a desinfeção.

6.6. Procedimentos de limpeza e desinfeção das superfícies de toque (corrimões; maçanetas; interruptores; botões de elevadores) e dos espaços comuns (salas; gabinetes; oficinas, instalações sanitárias)

A limpeza e desinfeção das superfícies de toque irá realizar-se em conformidade com as seguintes indicações:

- Lavagem das mãos e colocação de luvas e roupa protetora;
- Lavagem da superfície com água e detergente;
- Posteriormente aplicação uniformemente de água com lixívia nas superfícies. A preparação da solução de lixívia (hipoclorito de sódio) irá ser feita com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia irá ser diluída na altura da utilização. A solução diluída terá 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água - Anexo I (4 litros de água / 5 colheres de sopa de lixívia);
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – instruções do fabricante/fornecedor.
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar;
- Retirar as luvas e lavar as mãos.
- As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou danificação;

6.6.1. . Procedimentos de limpeza e desinfecção das instalações sanitárias

A limpeza e desinfecção das instalações sanitárias irão ser realizadas em conformidade com as seguintes etapas:

- Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas;
- Sequência de limpeza:
 - ✚ Iniciação da limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e as superfícies à volta destes;
 - ✚ Limpeza das sanitas;
 - ✚ Limpeza do chão;
- Limpeza da sanita:
 - **Parte interior:** Interior da sanita apenas com o piaçaba:
 - I. Se houver urina ou fezes, proceder à descarrega do autoclismo;
 - II. Se houver urina, não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
 - III. Aplicação do produto detergente com base desinfetante (com atuação de pelo menos 5 minutos);
 - IV. Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
 - V. Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
 - VI. Puxar a água.
 - **Parte exterior:**
 - VII. Espalhar o detergente / desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
 - VIII. Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
 - IX. Passar com pano só com água;
 - X. Deixar secar ao ar;
 - XI. Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Poderá ser desinfetado também com álcool a 70º-80º.
- No final da limpeza, irá ser passado um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras;
- Por última, limpeza das maçanetas das portas das casas de banho.

6.6.2. Mobiliário de escritório e equipamentos de trabalho

- Os equipamentos de trabalho, material e mobiliário de escritório, serão lavados com panos humedecidos em soluções de detergente com base desinfetante (detergente e desinfetante).
- Poderá também humedecer um pano apenas em álcool a 70% ou um pano bem torcido humedecido em solução de lixívia na diluição de 1 medida de lixívia em 200 medidas iguais de água. De seguida, passar com um pano só com água e deixar secar ao ar;

6.6.3. Áreas de preparação e confeção de alimentos

- Deve haver panos diferentes de limpeza para as bancadas e utensílios destas, as mesas, cadeiras e outro mobiliário;
- Os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes devem ser produtos que não contaminem eventualmente os alimentos);
- Desinfetante em spray nas áreas onde há alimentos em confeção ou em exposição (não borrifar).

6.7. Limpeza e desinfecção de superfícies da área de isolamento de pessoas suspeitas ou confirmadas de COVID-19

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, irá proceder-se às seguintes indicações:

- Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia irá ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída irá ter 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água (Anexo I);
- 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 (Instruções do fabricante/fornecedor).
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

6.8. Limpeza e desinfecção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vómito, urina, fezes), irão ser seguidas as indicações:

- Utilizar luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
- Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;

- Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos;
- Tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
- Lavar a área suja com água e detergente comum, enxaguar com água e deixar secar ao ar.

ANEXOS

ANEXO I – Diluições de lixívia

ANEXO II – Plano de limpeza e desinfecção

ANEXO I – Diluições de lixívia

- Diluição de lixívia para desinfecção da **área de isolamento** no ISAVE: 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.
- **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

- Desinfecção com lixívia das **superfícies comuns**: 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

- 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.

Anexo II – Plano de limpeza e desinfecção

Plano de limpeza e desinfecção			
Área de limpeza / Compartimento	Produto de limpeza / desinfecção	Frequência de limpeza	Pessoas responsáveis
Superfícies de toque (corrimões; interruptores; botões de elevadores)	Detergente de base desinfetante (detergente e desinfetante)	6 vezes ao dia	
Puxadores de portas		Cerca de 1 vez/hora	
Áreas de restauração, refeitórios, copa, convívio, gabinetes de trabalho, oficinas	Detergente de base desinfetante (detergente e desinfetante)	Limpeza periódica das bancadas, mesas e cadeiras, antes da entrada de novas pessoas no espaço	
Superfícies comuns (Mobiliário de escritório, teclados, viaturas de transporte e equipamentos de trabalho)	Detergente de base desinfetante (detergente e desinfetante) Ou Solução de álcool 70%	Limpeza periódica das bancadas, mesas, cadeiras, bancos, volantes e pegadas antes da entrada de novas pessoas no espaço	
Pavimentos e paredes	Lavar com água quente e detergente comum E Desinfecção com solução de lixívia diluída em água (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original	Mínimo 2 vezes ao dia	
Instalações sanitárias (casas de banho)	Solução de lixívia diluída em água (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original	Mínimo, 3 vezes ao dia	
Áreas de isolamento COVID-19	Lavagem com água e detergente e desinfecção com lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original	20 minutos após a saída da pessoa suspeita e ou confirmada	
Superfícies que contenham sangue e ou outros produtos orgânicos	Lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%;	Imediatamente após a detecção dos resíduos	

Plano de limpeza e desinfecção			
Área de limpeza / Compartimento	Produto de limpeza / desinfecção	Frequência de limpeza	Pessoas responsáveis