



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA COM PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
N.º do Código do Estabelecimento de Ensino 3106 / 201

PLANO DE LIMPEZA

E

HIGIENIZAÇÃO

COVID - 19

1.ª atualização

16 de setembro de 2020

|| Beco do Pavilhão, n.º 4, 9270 - 151 Porto Moniz || Tel.: (+351) 291 850 100

|| www.madeira.gov.pt/sre • ebspmouiz@edu.madeira.gov.pt || NIPC: 671 000 926



Índice

| | |
|--|----|
| 1. Introdução | 3 |
| 2. Medidas gerais | 3 |
| 3. Procedimento | 4 |
| 3.1 Equipamentos de Proteção Individual (EPI) | 4 |
| 3.2 Entrada na “área suja” | 4 |
| 3.3 Operação dentro da “área suja” | 4 |
| 3.4 Saída da “área suja” | 5 |
| 3.5 Resíduos | 5 |
| 4. Frequência de limpeza | 5 |
| 5. Produtos e Técnicas de Desinfecção de Espaços Escolares | 6 |
| 5.1 Agentes de desinfecção | 6 |
| 5.2 Método de aplicação | 6 |
| 5.3 Ordem de limpeza dos espaços fechados (Salas de aula, salas de professores, entre outros) | 6 |
| 5.4 Procedimento gerais | 7 |
| 5.5 Procedimentos específicos | 7 |
| 5.6 Mobiliário e brinquedos de diversão para crianças | 9 |
| 5.7 Limpeza e desinfecção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19 | 9 |
| 5.8 Limpeza e desinfecção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos | 10 |
| 6 Revisão do plano | 10 |
| 7 Bibliografia | 11 |
| ANEXO I | 12 |
| ANEXO II | 15 |
| ANEXO III | 16 |
| ANEXO IV | 17 |

1. Introdução

De acordo com o documento orientador n.º 14/2020 de 21 de março, da Direção Geral de Saúde, a escola elaborou o presente plano de limpeza e higienização, que será um complemento ao plano de contingência da nossa instituição.

O presente documento descreve como a escola irá aplicar todo o processo de limpeza e desinfeção dos três edifícios que fazem parte da instituição, no contexto da pandemia COVID-19.

Na escola existem áreas que, devido à sua utilização por um maior número de pessoas, e, muitas vezes por períodos de tempo mais prolongados, podem ser mais facilmente contaminadas e representar um eventual maior risco para a transmissão do vírus. Assim, algumas áreas serão alvo de medidas adicionais de cuidados de limpeza e desinfeção, sempre que estejam em utilização, nomeadamente: áreas de isolamento de caso suspeito de COVID-19 na escola; refeitórios da escola; instalações sanitárias; salas de aulas; salas de professores; salas de informática; biblioteca; e laboratórios.

O presente plano irá ser divulgado junto de todos os não docentes por forma a que todos tenham conhecimento do processo de limpeza e higienização da nossa instituição, também será afixado na escola, estará disponível na página de internet da escola, no dossier sobre a COVID-19 que se encontra na direção da escola, num dossier no edifício da pré-escolar e 1.º ciclo e num dossier no edifício da Creche.

2. Medidas gerais

A escola irá desenvolver todos os esforços por forma a que os profissionais de limpeza estejam 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 do plano de limpeza e higienização, devendo-se 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).

3. Procedimento

Quando se vai desinfetar uma área, as principais preocupações a ter em conta são:

3.1 Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

O equipamento a usar irá proteger os Assistentes Operacionais, 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 o equipamento de proteção individual (EPI), encontra-se varias informações importantes que os Assistentes operacionais, deverão ter conhecimento, no anexo I.

3.2 Entrada na “área suja”

O Assistente Operacional 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.

3.3 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.

3.4 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.

3.5 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.

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 – pelo menos três vezes por dia;
- Zonas e objetos de uso comum – corrimãos, maçanetas das portas e interruptores– com alguma frequência ao longo do dia;
- Salas de aula fixas – Todos os dias após a última aula da turma (os professores efetuam a higienização do espaço da secretaria do docente no final da aula);



- Laboratórios – após a saída de cada turma do espaço;
- Refeitórios / Bares – mesas e cadeiras, após cada utilização;
- Salas de professores – com alguma frequência ao longo do dia;
- Biblioteca – Computadores, mesas e cadeiras, após cada utilização.

5. Produtos e Técnicas de Desinfecção de Espaços Escolares

Na limpeza e desinfecção dos espaços interiores da escola, iremos utilizar os seguintes produtos e técnicas:

5.1 Agentes de desinfecção

Solução de lixívia pronta a usar (já diluída) com a concentração de 0,05%. Se tiver de diluir a lixívia ou outro produto com igual poder desinfetante e álcool a 70° (para superfícies que não suportam a lixívia), será de acordo com as indicações do anexo IV.

Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico.

5.2 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, 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.

5.3 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.

REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA COM PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
N.º do Código do Estabelecimento de Ensino 3106 / 201

- 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.

5.4 Procedimento gerais

- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente e, em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia 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.

5.5 Procedimentos específicos

5.5.1 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.

5.5.2 Chão (último a limpar)

Deve ser lavado com água e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia pronta a usar, ou solução diluída em água fria no momento da utilização, conforme **anexo IV** e instruções do fabricante.

5.5.3 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 desinfecção. O balde e a esfregona utilizados nas casas de banho não devem ser usados noutros espaços. Deve-se

REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA COM PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
N.º do Código do Estabelecimento de Ensino 3106 / 201

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:

a) Iniciar a limpeza pelos lavatórios (primeiro as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;

b) De seguida, passar para a limpeza dos sanitários:

b.1) 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.

b.2) 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.

c) O chão deve ser lavado como descrito anteriormente.

5.5.4 Fraldário

As superfícies devem ter uma capa plástica coberta intacta (sem rasgões ou fendas);

O Assistente Operacional que limpa o fraldário deve:

- Limpar e desinfetar primeiro a cobertura plástica dos dois lados – lavar e desinfetar o colchão no sentido de cima para baixo e deixar secar ao ar na posição horizontal;
- De seguida, lavar e desinfetar o tampo do móvel e as partes laterais e da frente do fraldário; passar depois com pano só com álcool a 70% porque tem uma ação mais rápida ou deixe secar

REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA COM PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
N.º do Código do Estabelecimento de Ensino 3106 / 201

ao ar. Pode também fazer uma limpeza e desinfeção deste espaço com toalhetes humedecidos em desinfetante compatível;

- Siga as instruções dos rótulos dos produtos utilizados sobre: diluições, regras de segurança na utilização, entre outras.

5.6 Mobiliário e brinquedos de diversão para crianças

- Os brinquedos de plástico ou de borracha que entrem na boca de uma criança devem ser lavados com água e detergente e se possível passar com álcool a 70%;

- Os brinquedos que possam ser lavados e desinfetados em máquina, devem sê-lo preferencialmente; os que não suportem a temperatura elevada, mas possam ser lavados em máquina de lavar roupa, devem ser lavados a temperatura baixa (fria ou morna) e depois submetidos a um ciclo final de desinfeção com produto compatível com os brinquedos; verificar as instruções do fabricante para ter a certeza de que a máquina atinge a temperatura certa;

- Os brinquedos que não podem ser lavados em máquina, mas podem ser imersos, devem ser lavados num recipiente específico para o efeito, com uma solução detergente e desinfetante compatível; deixar atuar durante 5 minutos; enxaguar apenas com água e pôr a secar de preferência em máquina se tolerarem o calor;

- Os brinquedos que não podem ser imersos e têm de ser limpos manualmente devem ser evitados em espaços públicos. Neste caso, se existirem, passar com um toalhete humedecido em desinfetante sobre todas as partes do brinquedo. Pode também humedecer um pano apenas em álcool a 70% ou um pano bem torcido humedecido em solução de lixívia na diluição de uma medida de lixívia em 200 medidas iguais de água. Passar com um pano só com água de seguida e deixar secar ao ar;

- Os brinquedos que aguentem a secagem em máquina de secar devem ser secos por este método preferencialmente.

5.7 Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19



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/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- Preparar a solução de lixívia 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 49 partes iguais de água (**Consulte o Anexo IV**);
- 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;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

5.8 Limpeza e desinfeção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vómito, urina, fezes), deve seguir as seguintes indicações:

- Utilizando luvas resistentes, bata / avental impermeável e viseira, 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 só com água e deixar secar ao ar.

6 Revisão do plano

O plano de limpeza e higienização será atualizado sempre que necessário, ficando registado na primeira página qual a atualização, assim como a data de entrada em vigor.

7 Bibliografia

Instituto de Administração da saúde, IP-RAM (IASaúde)

<http://www.iasaude.pt/>

Direção Geral da Saúde (DGS)

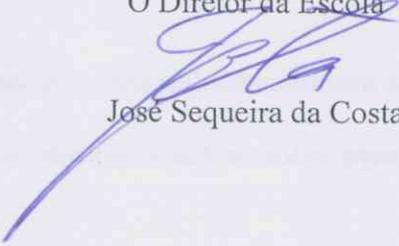
<https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>

Orientação n.º 14/2020 de 21 de março, da Direção Geral de Saúde

Esta 1.ª atualização do plano de limpeza e higienização foi elaborado pela Direção da escola, tendo o mesmo sido aprovado em reunião da Direção a 16 de setembro de 2020.

Porto Moniz, 16 de setembro de 2020

O Diretor da Escola



José Sequeira da Costa



ANEXO I

Equipamentos de Proteção Individual (EPI) para efetuar limpeza

- 1- Bata ou avental impermeável por cima da farda (não usar roupa que traz de casa);
- 2- Máscara;
- 3- Protetor ocular;
- 4- Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora);
- 5- Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas.

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 avental



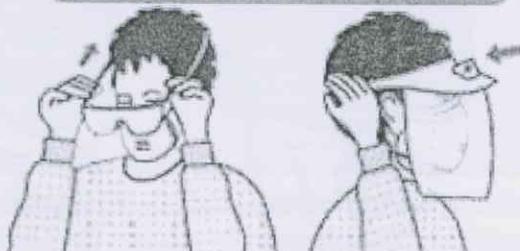
4

Coloque a máscara



5

Coloque a Proteção Ocular



6

Coloque as luvas



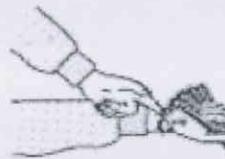
SEQUÊNCIA DA REMOÇÃO DOS EPI

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 Visera está contaminada



4

MÁSCARA

Higienize novamente as mãos.
Não toque na frente da máscara porque está contaminada.



5

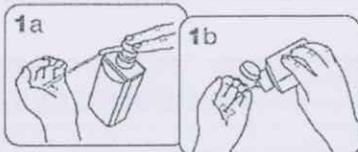
Higienize as mãos com água e sabão ou SABA



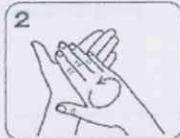
ANEXO II

Técnica de Higienização das mãos com solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou água e sabão

Fricção anti-séptica das mãos



1a 1b
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



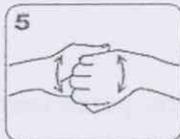
2
Esfregue as palmas das mãos uma na outra



3
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice-versa



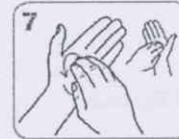
4
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



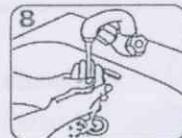
5
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



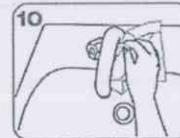
7
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



8
Enxague as mãos com água



9
Seque bem as mãos com toalhete descartável

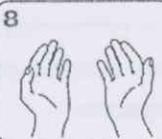


10
Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual

medidas simples salvam vidas



Anexo 21 do Guia de Implementação



8
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

20-30 seg.



11
Agora as suas mãos estão seguras.

40-60 seg.



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 DE 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 |

ANEXO IV

Diluição de Lixívia

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 e solução de lixívia a 1000ppm, pronta a utilizar | |
|----------------------------------|--|----------------|
| % | Volume de lixívia | Volume de água |
| 5 | 20 mililitros | 980 mililitros |

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

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



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA COM PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DO PORTO MONIZ
N.º do Código do Estabelecimento de Ensino 3106 / 201

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 litro de solução de lixívia pronta a utilizar | |
|----------------------------------|--|------------------|
| % | Volume de lixívia | Volume de água |
| 5 | 50 mililitros | 4,950 mililitros |

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

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 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.