

# Plano de Higienização *COVID - 19* 1º ciclo 2020-2021

**Agrupamento de Escolas Adelaide Cabette**

**EB António Maria Bravo**

**Email: [eb1.amb@agr-odivelas.pt](mailto:eb1.amb@agr-odivelas.pt)**

**Telefone: 219331238**

# Fricção anti-séptica das mãos

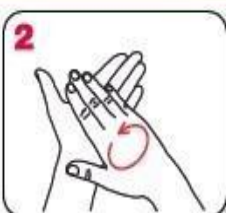
1a



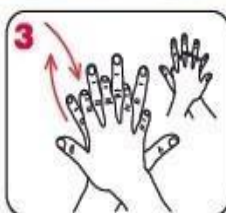
1b



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



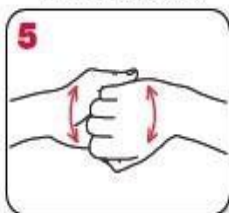
Esfregue as palmas das mãos uma na outra



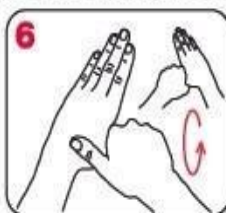
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice-versa



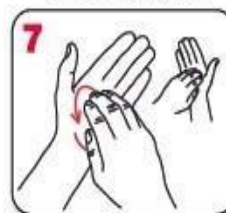
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



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

*medidas simples salvam vidas*



Enxague as mãos com água



Seque bem as mãos com toalhete descartável

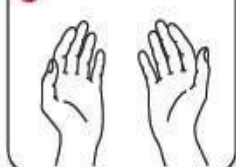


Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual

20-30 seg.



8



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

# Lavagem das mãos

0



Molhe as mãos com água

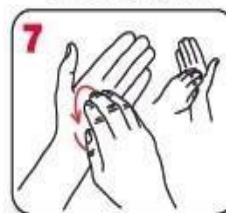
1



Aplique sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos



As palmas das mãos com dedos entrelaçados

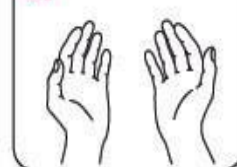


Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa

40-60 seg.



11



Agora as suas mãos estão seguras.

# USO ADEQUADO DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL CUIDADOS NÃO INVASIVOS

## COLOCAÇÃO



- 1** Higienizar mãos.  
Solução Antisséptica de Base Alcoólica (SABA) como primeira escolha desde que as mãos estejam visivelmente limpas.

Mãos contaminadas com matéria orgânica, secreções respiratórias ou outras devem ser higienizadas com água e sabão conforme a técnica: molhar mãos com água > aplicar sabão > friccionar durante pelo menos 40 segundos > enxaguar > secar com toalhete de papel de uso único > fechar a torneira com papel ou cotovelo.



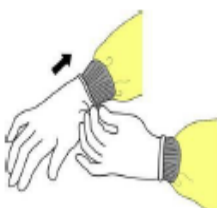
- 2** Vestir e apertar bata impermeável e de uso único.

- 3** Colocar e ajustar máscara sem tocar na frente adaptando as linhas de suporte/elásticos a cada orelha, ajustando a banda metálica no nariz de modo a ficar firme e confortável.

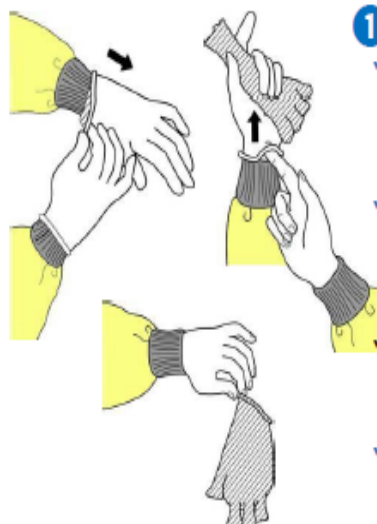


- 4** Colocar proteção ocular bem posicionada e encaixada.

- 5** Colocar luvas, de uso único, por cima do punho da bata.



## REMOÇÃO



- 1**
  - ✓ Segurar a luva com uma mão entre a palma e o pulso.
  - ✓ Afastar a luva até que fique do avesso, cobrindo os dedos.
  - ✓ Com meia luva segurar a mão ainda enluvada.
  - ✓ Repetir procedimento para a outra mão.

- ✓ Remover, por completo, a luva de uma mão, agarrando a parte interior e afastando-a. Fazer o mesmo com a outra mão.
- ✓ Deitar as luvas num contentor de resíduos do Grupo III.

- 2** Higienizar mãos com SABA.

- 3** Remover bata, manter a parte de trás afastada do corpo e a parte da frente (contaminada) para dentro. Colocar a bata no contentor de resíduos do Grupo III.



- 4** Retirar proteção ocular evitando tocar na parte frontal pois podem estar contaminados.

- 5** Retirar máscara e colocar no contentor de resíduos do Grupo III. Evitar tocar na parte da frente da máscara.



- 6** Higienizar mãos com SABA.

FASES DA DESCONTAMINAÇÃO	EPI's + Frequência + Materiais + Produtos	Superfícies de toque MAIS frequente (1)	DESCONTAMINAÇÃO DAS ÁREAS COMUNS (1)									Superfícies com fluidos orgânicos (3)
			Salas		Refeitório (2)		WC's (2)			Chão		
			Aula	Professores		Mesas + cadeiras + outro mobiliário	Torneiras + Lavatórios	Sanitas + Botão/puxador de autoclismo	Torneiras + Botão/puxador de autoclismo		Áreas comuns	
		Maçanetas interruptores telefones botões de elevador mesas e cadeiras quadro e apagador corrimãos, bancadas brinquedos teclados/ratos de computadores, etc										Sangue Vômitos Urina Fezes Expetoração
			<b>Atenção à sequência de fases de descontaminação diferente</b>									
	EPI's (4)	Fardamento + Calçado + Bata/Avental impermeável + Máscara + Proteção ocular (viseira ou óculos) + luvas resistentes aos desinfetantes e descartáveis										
	Frequência Diária	Mínimo 4 x (2 Manhã + 2 Tarde)	- Mudança de turma - Final do dia	Mínimo 2 x (1 Manhã + 1 Tarde)		Após cada utilização	Mínimo 4 x (2 Manhã + 2 Tarde)			Mínimo 2 x (1 Manhã + 1 Tarde)	Mínimo 4 x (2 Manhã + 2 Tarde)	No momento
	Nº de Papeis absorventes	-	-	-		-	-	-	-	-	-	Os necessários
	Nº de Panos de limpeza (5)	1	1	1		1	1	1	1	-	-	1
	Nº de Baldes + esfregonas (6)	-	-	-		-	-	-	-	1	1	1
	Piaçaba	-	-	-		-	-	1	-	-	-	-
Lavagem	Produtos (7)	Água + Detergente	Água + Detergente	Água + Detergente		Água + Detergente	Água + Detergente	Água + Detergente	-	Água + Detergente	Água + Detergente	-
Desinfecção		Água + Lixívia (1/50)	Água + Lixívia (1/100)	Água + Lixívia (1/100)		Água + Lixívia (1/50)	Água + Lixívia (1/50)	Água + Lixívia (1/50)	-	Água + Lixívia (1/100)	Água + Lixívia (1/50)	Água + Lixívia (1/10)
Secagem		Aguardar 10'	Aguardar 10'	Aguardar 10'		Aguardar 10'	Aguardar 10'	Aguardar 10'	-	Aguardar 10'	Aguardar 10'	Aguardar 10'
Enxaguamento		Enxaguar com água	Enxaguar com água	Enxaguar com água		Enxaguar com água	Enxaguar com água	Enxaguar com água	-	-	-	-
Lavagem		-	-	-		-	-	-	-	-	-	Água + Detergente
Desinfecção		-	-	-		-	-	-	Álcool a 70-80%	-	-	-
Enxaguamento		-	-	-		-	-	-	-	-	-	Enxaguar com água

(1) Seguir sempre as instruções do fabricante relativamente aos materiais, equipamentos e produtos.

Elaborado por UCC de Odivelas – “Saúde a Seu Lado” (8/2020)

(2) Os funcionários que limpam as áreas de alimentação não são os mesmos que limpam os WC, de acordo com a Orientação DGS nº 14/2020 de 21/03/2020

(3) De acordo com a Orientação da DGS nº 14/2020 de 21/03/2020

(4) De acordo com a informação da DGEstE com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas de 2020, relativa à “Limpeza e desinfecção de superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia COVID-19”.

(5) Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis. Se reutilizáveis, devem ter de cores diferentes, ser de microfibra e que aguentem a lavagem e desinfecção pelo calor em máquina de lavar, de acordo com a Orientação da DGS nº 14/2020 de 21/03/2020

(6) O balde e esfregona usados nos WC's não devem ser usados nas áreas de alimentação ou em outros espaços. Estes equipamentos devem ser limpos e desinfetados no final de cada utilização, de acordo com a Orientação da DGS nº 14/2020 de 21/03/2020

(7) De acordo com a Orientação da DGS nº 14/2020 de 21/03/2020 e a informação da DGEstE com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas de 2020, relativa à “Limpeza e desinfecção de superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia COVID-19”.

FASES DA DESCONTA- MINAÇÃO	EPI's + Frequência + Materiais + Produtos	DESCONTAMINAÇÃO DAS ÁREAS DE ISOLAMENTO (1)					
		Superfícies	WC's			Chão (2)	
		cadeira mesa telefone paredes balde do lixo	Torneiras + Lavatórios	Sanitas + Botão/ puxador de autoclismo	Torneiras + Botão/ puxador de autoclismo		Sala
A iniciar 20 minutos depois da saída do caso suspeito	EPI's (3)	Fardamento + Calçado + Bata/Avental impermeável + Máscara + Proteção ocular (viseira ou óculos) + luvas resistentes aos desinfetantes e descartáveis					
	Frequência	Após cada utilização					
	Nº de Panos de limpeza (4)	1	1	1	1	-	-
	Nº de Baldes e Esfregonas (5)	-	-	-	-	1	1
	Piaçaba	-	-	1	-	-	-
Lavagem	Produtos (6)	Água + Detergente					
Desinfecção		Água + Lixívia (1/50)					
Secagem		Aguardar 10'					
Enxaguamento		Enxaguar com água	Enxaguar com água	Enxaguar com água	-	-	-
Desinfecção		-	-	-	Álcool a 70-80%	-	-

Elaborado por UCC de Odivelas – “Saúde a Seu Lado” (8/2020)

(1) Seguir sempre as instruções do fabricante relativamente aos materiais, equipamentos e produtos.

(2) De acordo com a informação da DGEstE com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas de 2020, relativa à “Limpeza e desinfecção de superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia COVID-19”.

(3) De acordo com a informação da DGEstE com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas de 2020, relativa à “Limpeza e desinfecção de superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia COVID-19”.

(4) Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis. Se reutilizáveis, devem ter de cores diferentes, ser de microfibra e que aguentem a lavagem e desinfecção pelo calor em máquina de lavar, de acordo com a Orientação da DGS nº 14/2020 de 21/03/2020

(5) O balde e esfregona usados na sala de isolamento não devem ser usados nas áreas de alimentação ou em outros espaços. Estes equipamentos devem ser limpos e desinfetados no final de cada utilização, de acordo com a Orientação da DGS nº 14/2020 de 21/03/2020

(6) De acordo com a Orientação da DGS nº 14/2020 de 21/03/2020 e a informação da DGEstE com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas de 2020, relativa à “Limpeza e desinfecção de superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia COVID-19”

DILUIÇÕES (1,2)						
Para obter soluções de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar em:	Concentração de lixívia a 5% na diluição de 1/10 (1 parte de lixívia em 9 partes de água)		Concentração de lixívia a 5% na diluição de 1/50 (1 parte de lixívia em 49 partes de água)		Concentração de lixívia a 5% na diluição de 1/100 (1 parte de lixívia em 99 partes de água)	
	Volume de lixívia	Volume de água	Volume de lixívia	Volume de água	Volume de lixívia	Volume de água
1 litro	100 ml	900 ml	20 ml	980 ml	10 ml	990 ml
5 litro	500 ml	4,500 litros	100 ml	4,900 litros	50 ml	4,950 litros
10 litros	1000 ml	9 litros	200 ml	9,800 litros	100 ml	9,900 litros

(1) Seguir sempre as instruções do fabricante relativamente aos materiais, equipamentos e produtos

Elaborado por UCC de Odivelas – “Saúde a Seu Lado” (8/2020)

(2) De acordo com a Orientação da DGS 14/2020 de 21/03/2020

PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO EM ESPAÇOS FECHADOS COMUNS (1,2)			
Entrada na “área suja”	Dentro da “área suja”	Saída da “área suja”	Resíduos comuns
<ol style="list-style-type: none"> <li>Equipar-se com os EPI’s</li> <li>Levar sacos para a recolha resíduos</li> <li>Levar os materiais e produtos de limpeza</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Abrir as janelas para arejar, sempre que possível</li> <li>Limpar de cima para baixo, do mais limpo para o mais sujo e do mais distante para próximo da porta: <ul style="list-style-type: none"> <li>Paredes e teto (se aplicável)</li> <li>Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, etc)</li> <li>Equipamentos existentes</li> <li>Instalações sanitárias</li> <li>Chão (é o último a limpar)</li> </ul> </li> <li>À medida que vai limpando ir depositando materiais descartáveis (panos ou outros) e lixo comum dentro de um saco de plástico</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Esperar que o espaço esteja totalmente arejado</li> <li>Fechar as janelas</li> <li>Limpar os frascos e produtos de limpeza</li> <li>Sair e fechar a porta, sempre que possível</li> <li>Levar os sacos de plástico, balde e esfregona para a zona de sujos (espaço com torneira e lavatório para desinfeção/ lavagem do material)</li> <li>Descontaminar os materiais não descartáveis (panos, baldes, esfregonas, piaçaba, etc.): <ul style="list-style-type: none"> <li>Lavagem com água e detergente</li> <li>Desinfeção com diluição de água e lixívia 1/50</li> <li>Enxaguamento com água</li> <li>Secagem ao ar</li> </ul> </li> <li>Terminadas as limpezas, remover os EPI’s na zona de sujos: <ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar os EPI’s descartáveis (avental de plástico e luvas) no saco de plástico</li> <li>Lavar os EPI’s reutilizáveis (proteção ocular) com água e detergente, seguida de desinfeção com diluição de água e lixívia 1/50. Enxaguar com água e deixar secar</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Fechar os sacos de plástico com dois nós apertados ou preferencialmente com um adesivo/atilho</li> <li>Os sacos de resíduos devem ser colocados diariamente no contentor (“caixote do lixo”) dos resíduos indiferenciados</li> <li>Nunca deixar os sacos de resíduos em espaços públicos, ecopontos ou zonas onde podem ser mexidos</li> </ol>

(1) De acordo com a Informação da DGEstE com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas de 2020, relativa à “Limpeza e desinfeção de superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia COVID-19”.

Elaborado por UCC de Odivelas – “Saúde a Seu Lado” (8/2020)

(2) De acordo com as orientações da DGEstE com orientação da DGS, relativa ao “Ano Letivo 2020/2021”.

DILUIÇÕES (1,2)						
Para obter soluções de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar em:	Concentração de lixívia a 5% na diluição de 1/10 (1 parte de lixívia em 9 partes de água)		Concentração de lixívia a 5% na diluição de 1/50 (1 parte de lixívia em 49 partes de água)		Concentração de lixívia a 5% na diluição de 1/100 (1 parte de lixívia em 99 partes de água)	
	Volume de lixívia	Volume de água	Volume de lixívia	Volume de água	Volume de lixívia	Volume de água
1 litro	100 ml	900 ml	20 ml	980 ml	10 ml	990 ml
5 litro	500 ml	4,500 litros	100 ml	4,900 litros	50 ml	4,950 litros
10 litros	1000 ml	9 litros	200 ml	9,800 litros	100 ml	9,900 litros

PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO NA SALA DE ISOLAMENTO (1, 2)			
Entrada na “área suja”	Dentro da “área suja”	Saída da “área suja”	Resíduos da sala de isolamento
<ol style="list-style-type: none"> <li>Equipar-se com os EPI's</li> <li>Levar sacos para a recolha resíduos</li> <li>Levar os materiais e produtos de limpeza</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Abrir as janelas para arejar, sempre que possível</li> <li>Limpar de cima para baixo, do mais limpo para o mais sujo e do mais distante para próximo da porta:</li> <li>Paredes e teto (se aplicável)</li> <li>Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, etc)</li> <li>Equipamentos existentes</li> <li>Instalações sanitárias</li> <li>Chão (é o último a limpar)</li> <li>À medida que vai limpando, ir depositando os materiais descartáveis (panos ou outros) e o lixo da sala num saco de plástico e dar dois nós</li> <li>Colocar o saco de plástico dentro de outro saco de plástico resistente, tendo o cuidado de não contaminar o exterior deste 2º saco</li> <li>Fechar o 2º saco de plástico com dois nós apertados ou preferencialmente com um adesivo/atilho</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Esperar que o espaço esteja totalmente arejado</li> <li>Fechar as janelas</li> <li>Limpar os frascos e produtos de limpeza</li> <li>Sair e fechar a porta</li> <li>Levar o saco de plástico, balde e esfregona para a zona de sujos (espaço com torneira e lavatório para desinfeção/ lavagem do material)</li> <li>Identificar o saco de plástico de forma a ser facilmente distinguido dos outros</li> <li>Descontaminar os materiais não descartáveis (panos, baldes, esfregonas, piaçaba, etc.):</li> <li>Lavagem com água e detergente</li> <li>Desinfeção com diluição de água e lixívia 1/50</li> <li>Enxaguamento com água</li> <li>Secagem ao ar</li> <li>Remover os EPI's na zona de sujos:</li> <li>Colocar os EPI's descartáveis (aventil de plástico e luvas) noutra saco de plástico e fechar com 2 nós</li> <li>Lavar os EPI's reutilizáveis (proteção ocular) com água e detergente, seguida de desinfeção com diluição de água e lixívia 1/50. Enxaguar com água e deixar secar</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar este saco em contentores de resíduos indiferenciados após 24h da sua produção (nunca em ecopontos)</li> </ol>

1 De acordo com a Informação da DGEstE com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas de 2020, relativa à “Limpeza e desinfeção de superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia COVID-19”.

2 De acordo com as orientações da DGEstE com orientação da DGS, relativa ao “Ano Letivo 2020/2021”.

## Registo de Limpeza e Desinfeção dos Espaços e Superfícies da Escola

Mês: \_\_\_\_\_

<b>Superfícies de toque <u>MAIS</u> frequente (corrimãos, maçanetas das portas, interruptores da luz, teclados/ratos de computadores, telefones, bancadas...)</b> (pelo menos 2 vezes de manhã e 2 vezes à tarde)									
Dia	Manhã				Tarde				Assinatura do Profissional
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									