

**Agrupamento de Escolas Eugénio de Castro**

**Plano de Higienização**

**Agosto 2020**

Agrupamento de Escolas  
Eugénio de Castro - Coimbra



## PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

O novo Coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se por contacto direto e contacto indireto, através de gotículas expelidas para superfícies. À luz do conhecimento atual pensa-se que o SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas. Se não houver uma limpeza e desinfecção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

VIA DE CONTACTO DIRETO	VIA DE CONTACTO INDIRETO
Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.	Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca ou ao nariz inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos.

### Técnicas de limpeza

- A limpeza deve ser sempre húmida;
- Balde e esfregona para o chão (1 para salas outro para WC);
- Panos de limpeza descartáveis ou panos reutilizáveis (laváveis) de microfibras;
- Detergentes e soluções desinfetantes, cumprindo as especificações técnicas.
- Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:
  - Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
- Equipamentos existentes nas áreas;
  - Instalações sanitárias;
  - Chão de cada espaço – é o último a limpar.
  - Sempre que possível, deixar as superfícies humedecidas, até que sequem, ao ar, para que o desinfetante possa atuar eficazmente.

Assistente Operacional: antes de entrar na área a limpar

Antes de entrar na área a limpar o Assistente Operacional deve equipar-se com o EPI, a saber:

- Bata e avental lavável;
- Máscara e Viseira;
- Luvas laváveis e resistentes aos desinfetantes
- Utilizar calçado próprio só para as limpezas.
- Levar consigo todo o material que necessita para fazer a limpeza/desinfecção (Ex:balde, esfregona, panos, sacos do lixo, detergente, desinfetante,)
- Ao entrar na "área suja", deve abrir janelas e arejar a área a limpar.

Sequência da colocação do EPI



## DESINFECÇÃO DOS ESPAÇOS - SOLUÇÃO UTILIZADA

A desinfecção dos espaços é feita com uma a solução à base do hipoclorito de sódio (diluição de 1/100), seguindo as seguintes especificações:

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

Recomendações de segurança:

- Diluição: deitar primeiro no balde a quantidade de água que se pretende e adicionar, de seguida, a quantidade do desinfetante, para evitar acidentes por salpicos. Seguir sempre as instruções do fabricante inscritas nos rótulos dos produtos para as diluições.
- Segurança no uso de desinfetantes e seu acondicionamento: rotular bem os frascos dos desinfetantes; não colocar desinfetantes em garrafas de água.

**SALAS DE AULA E SALA DE ACOLHIMENTO - no final de cada utilização, sempre que haja mudança de turma**

Lavar primeiro todas as superfícies com água e detergente (mesas, cadeiras, puxadores, peitoris das janelas, chão) com o detergente habitual;

Espalhar uniformemente a solução de hipoclorito de sódio 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;

Lavar o chão com a solução desinfetante.

Procedimentos específicos: a realizar sempre que mude o professor (ainda que a turma permaneça a mesma)

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.

Assim:

- Aplicar solução desinfetante num pano e passar em todos estes elementos;

Passar solução desinfetante em maçanetas de portas; interruptores de luz; telefones; torneiras;

À medida que vai limpando, deve 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.

**INSTALAÇÕES SANITÁRIAS – 2 vezes de manhã e duas vezes à tarde (no mínimo)**

**A limpeza das casas de banho deve seguir a seguinte sequência:**

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

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.
- Voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.
- O chão deve é o último a ser lavado
- À medida que vai limpando, deve 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.

**ESPAÇOS DE ATENDIMENTO/SALAS DE TRABALHO/SALA DE PROFESSORES  
ESPAÇOS COMUNS DOS PAVILHÕES/SALAS DA DIREÇÃO**

Proceder como o explicado para a limpeza e desinfecção das salas de aula

**Ter especial atenção a:**

Portaria, Secretaria, Reprografia, Papeleria, bar)	Solução detergen- te/desinfetante	Panos de limpeza	Passar pelas superfícies de forma que estas fiquem humedecidas pelo produto	Duas vezes de manhã e duas vezes à tarde
Computadores, Periféricos, telefones, Interruptores, Maçanetas e Puxadores				
Mesas de trabalho e sala de professores				

**ÁREAS DE REFEIÇÕES - logo após a utilização de um grupo e antes de outro entrar na área, especialmente as mesas**

Respeitar os planos de limpeza do refeitório, utilizando agentes de limpeza e desinfecção aprovados pela legislação em vigor para o setor alimentar;

Seguir os procedimentos explicados para a limpeza e desinfecção das salas de aula;

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





## Após terminar as limpezas

- 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;
- Pulverizar um pano com solução desinfetante e limpar a sola do calçado;
- Colocar os EPI reutilizáveis, em embalagem fechada, para os transportar até à zona de desinfecção/lavagem do material (contentor à entrada dos balneários)
- Colocar os EPI descartáveis nos sacos de resíduos e colocar no contentor (contentor à entrada dos balneários). Levar para o contentor de lixo no exterior da escola
- Sair da área e fechar a porta, sempre que possível;

## Sequência da remoção



**REGISTOS DO PLANO DE HIGIENIZAÇÃO**  
**BLOCO \_\_\_\_\_**

Local/Data		Assinatura/Hora	
Local: _____ Data: _____	<input type="checkbox"/> Mesas/Bancadas <input type="checkbox"/> PC, Teclado, Rato <input type="checkbox"/> Comando vídeo <input type="checkbox"/> Telefone <input type="checkbox"/> Impressora <input type="checkbox"/> Cadeiras	<input type="checkbox"/> Interruptores <input type="checkbox"/> Puxadores das portas <input type="checkbox"/> Corrimão <input type="checkbox"/> Pavimento Outro: _____ _____	
Local: _____ Data: _____	<input type="checkbox"/> Mesas/Bancadas <input type="checkbox"/> PC, Teclado, Rato <input type="checkbox"/> Comando vídeo <input type="checkbox"/> Telefone <input type="checkbox"/> Impressora <input type="checkbox"/> Cadeiras	<input type="checkbox"/> Interruptores <input type="checkbox"/> Puxadores das portas <input type="checkbox"/> Corrimão <input type="checkbox"/> Pavimento Outro: _____ _____	
Local: _____ Data: _____	<input type="checkbox"/> Mesas/Bancadas <input type="checkbox"/> PC, Teclado, Rato <input type="checkbox"/> Comando vídeo <input type="checkbox"/> Telefone <input type="checkbox"/> Impressora <input type="checkbox"/> Cadeiras	<input type="checkbox"/> Interruptores <input type="checkbox"/> Puxadores das portas <input type="checkbox"/> Corrimão <input type="checkbox"/> Pavimento Outro: _____ _____	
Local: _____ Data: _____	<input type="checkbox"/> Mesas/Bancadas <input type="checkbox"/> PC, Teclado, Rato <input type="checkbox"/> Comando vídeo <input type="checkbox"/> Telefone <input type="checkbox"/> Impressora <input type="checkbox"/> Cadeiras	<input type="checkbox"/> Interruptores <input type="checkbox"/> Puxadores das portas <input type="checkbox"/> Corrimão <input type="checkbox"/> Pavimento Outro: _____ _____	
Local: _____ Data: _____	<input type="checkbox"/> Mesas/Bancadas <input type="checkbox"/> PC, Teclado, Rato <input type="checkbox"/> Comando vídeo <input type="checkbox"/> Telefone <input type="checkbox"/> Impressora <input type="checkbox"/> Cadeiras	<input type="checkbox"/> Interruptores <input type="checkbox"/> Puxadores das portas <input type="checkbox"/> Corrimão <input type="checkbox"/> Pavimento Outro: _____ _____	

# REGISTOS DO PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

BLOCO \_\_\_\_\_

LOCAL/DATA			ASSINATURA/HORA
<b>Local:</b> _____  <b>Data:</b> _____	<input type="checkbox"/> Torneiras <input type="checkbox"/> Lavatórios <input type="checkbox"/> Interior das Sanitas <input type="checkbox"/> Exterior das Sanitas <input type="checkbox"/> Espelhos <input type="checkbox"/> Azulejos <input type="checkbox"/> Piaçaba <input type="checkbox"/> Caixotes do lixo	<input type="checkbox"/> Autoclismos <input type="checkbox"/> Botão do autoclismo <input type="checkbox"/> Portas <input type="checkbox"/> Puxadores <input type="checkbox"/> Verificar existência de toalhetes e papel higiénico <input type="checkbox"/> Pavimento	
<b>Local:</b> _____  <b>Data:</b> _____	<input type="checkbox"/> Torneiras <input type="checkbox"/> Lavatórios <input type="checkbox"/> Interior das Sanitas <input type="checkbox"/> Exterior das Sanitas <input type="checkbox"/> Espelhos <input type="checkbox"/> Azulejos <input type="checkbox"/> Piaçaba <input type="checkbox"/> Caixotes do lixo	<input type="checkbox"/> Autoclismos <input type="checkbox"/> Botão do autoclismo <input type="checkbox"/> Portas <input type="checkbox"/> Puxadores <input type="checkbox"/> Verificar existência de toalhetes e papel higiénico <input type="checkbox"/> Pavimento	
<b>Local:</b> _____  <b>Data:</b> _____	<input type="checkbox"/> Torneiras <input type="checkbox"/> Lavatórios <input type="checkbox"/> Interior das Sanitas <input type="checkbox"/> Exterior das Sanitas <input type="checkbox"/> Espelhos <input type="checkbox"/> Azulejos <input type="checkbox"/> Piaçaba <input type="checkbox"/> Caixotes do lixo	<input type="checkbox"/> Autoclismos <input type="checkbox"/> Botão do autoclismo <input type="checkbox"/> Portas <input type="checkbox"/> Puxadores <input type="checkbox"/> Verificar existência de toalhetes e papel higiénico <input type="checkbox"/> Pavimento	
<b>Local:</b> _____  <b>Data:</b> _____	<input type="checkbox"/> Torneiras <input type="checkbox"/> Lavatórios <input type="checkbox"/> Interior das Sanitas <input type="checkbox"/> Exterior das Sanitas <input type="checkbox"/> Espelhos <input type="checkbox"/> Azulejos <input type="checkbox"/> Piaçaba <input type="checkbox"/> Caixotes do lixo	<input type="checkbox"/> Autoclismos <input type="checkbox"/> Botão do autoclismo <input type="checkbox"/> Portas <input type="checkbox"/> Puxadores <input type="checkbox"/> Verificar existência de toalhetes e papel higiénico <input type="checkbox"/> Pavimento	
<b>Local:</b> _____  <b>Data:</b> _____	<input type="checkbox"/> Torneiras <input type="checkbox"/> Lavatórios <input type="checkbox"/> Interior das Sanitas <input type="checkbox"/> Exterior das Sanitas <input type="checkbox"/> Espelhos <input type="checkbox"/> Azulejos <input type="checkbox"/> Piaçaba <input type="checkbox"/> Caixotes do lixo	<input type="checkbox"/> Autoclismos <input type="checkbox"/> Botão do autoclismo <input type="checkbox"/> Portas <input type="checkbox"/> Puxadores <input type="checkbox"/> Verificar existência de toalhetes e papel higiénico <input type="checkbox"/> Pavimento	
<b>Local:</b> _____  <b>Data:</b> _____	<input type="checkbox"/> Torneiras <input type="checkbox"/> Lavatórios <input type="checkbox"/> Interior das Sanitas <input type="checkbox"/> Exterior das Sanitas <input type="checkbox"/> Espelhos <input type="checkbox"/> Azulejos <input type="checkbox"/> Piaçaba <input type="checkbox"/> Caixotes do lixo	<input type="checkbox"/> Autoclismos <input type="checkbox"/> Botão do autoclismo <input type="checkbox"/> Portas <input type="checkbox"/> Puxadores <input type="checkbox"/> Verificar existência de toalhetes e papel higiénico <input type="checkbox"/> Pavimento	