



PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

2020/2021



404676



Conteúdo

1 - Procedimentos a ter em conta na desinfeção dos espaços escolares	3
1.1 - Entrada na “área suja”	3
1.2 - Operação dentro da “ÁREA SUJA”	3
1.3 - Saída da “ÁREA SUJA”	3
1.4 - Resíduos	3
1.5 - Frequência de limpeza	4
1.6 - Produtos e técnicas de desinfeção de espaços escolares	4
ANEXO I - Sequência na remoção dos EPI	6
ANEXO II – Sequência na colocação do EPI	7
ANEXO III – Fricção Anto- séptica / lavagem das mãos.....	8
Anexo V – Preparação da solução à base do hipoclorito de sódio	9
ANEXO VI - Distribuição das salas para limpeza.....	10

1 - Procedimentos a ter em conta na desinfeção dos espaços escolares

1.1 - Entrada na “área suja”

- Amarrar o cabelo.
- Remover anéis.
- Higienizar as mãos.
- Colocar devidamente o Equipamentos de Proteção Individual (EPI).
- Entrar nos locais a limpar já totalmente equipado, com o material de limpeza e com sacos para a recolha dos resíduos;
- Abrir janelas e arejar a área.

1.2 - 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.
- Limpar profundamente interruptores; maçanetas das portas; torneiras; corrimãos; mesas; cadeiras; teclados de computadores...
- 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.

1.

1.3 - Saída da “ÁREA SUJA”

- No final da limpeza 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.

1.4 - Resíduos

- Os sacos de resíduos devem ser colocados no contentor (“caixote do lixo”) dos resíduos indiferenciados.
- Não devem ser colocados no contentor de recolha seletiva, nem no ecoponto.



1.5 - Frequência de limpeza

- No mínimo uma vez/dia e sempre que se mostrar necessário, de acordo com a técnica abaixo descrita.

LOCAL	LIMPEZA
Casas de banho	Duas vezes de manhã e duas vezes à tarde (no mínimo)
Zonas comuns (corrimãos, maçanetas das portas, interruptores)	
Salas de aula	No final de cada utilização ou quando há mudança de turma
Salas de professores	De manhã e à tarde
Refeitórios	Logo após a utilização de um grupo e antes de outro entrar

1.6 - Produtos e técnicas de desinfeção de espaços escolares

- Produto de desinfeção – Solicitar junto da Coordenadora Operacional.
- A limpeza deve ser húmida com balde e esfregona para o chão.
- Utilizar panos de limpeza descartáveis ou panos reutilizáveis (laváveis) de microfibras.
- Sempre que possível, deixar as superfícies humedecidas, até que sequem, ao ar, para que o desinfetante possa atuar eficazmente.
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente e, em seguida, 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.
- Chão (último a limpar): deve ser lavado com água e detergente comum, depois com produto de desinfeção.
- Instalações sanitárias limpas com balde e esfregona só para esse fim. Deve-se utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.
 - Iniciar a limpeza pelos lavatórios:
 - Primeiro as torneiras.
 - Depois o lavatório.
 - Finalmente as superfícies à volta deste.
 - De seguida a limpeza dos sanitários:
 - Parte interior:
 - Aplicar o produto 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 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.
- O chão deve ser lavado como descrito anteriormente.
- Refeitórios.
 - Respeitar os planos de limpeza de refeitórios existentes, utilizando agentes de limpeza e desinfecção 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.

Escola Secundaria Quinta das Palmeiras

Covilhã, 14 de setembro de 2020

O Diretor

[João Paulo Ramos Duarte mineiro]

ANEXO I - Sequência na remoção dos EPI

SEQUÊNCIA DA REMOÇÃO DOS EPI

O EPI deve ser removido numa ordem que minimize o potencial de contaminação cruzada

Sequência da remoção dos EPI

- 1**

LUVAS:
A parte externa das luvas está contaminada



Higienize as mãos com SABA
- 2**

BATA:
A parte da frente da bata está contaminada


- 3**

PROTECTOR OCULAR:
A parte exterior dos Óculos ou da Viseira está contaminada


- 4**

RESPIRADOR
Higienize as mãos com SABA. Não toque na frente do respirador porque está contaminada


- 5**

Higienize as mãos com água e sabão



ANEXO II – Sequência na colocação do EPI

SEQUÊNCIA DA COLOCAÇÃO DO EPI

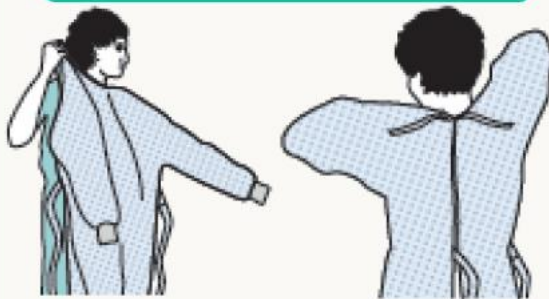
A colocação é feita fora do quarto de isolamento:

- Garanta a sua hidratação
- Amarre o cabelo atrás
- Remova a joalheria
- Confirme se o EPI é o correto para si

Higienize as mãos antes de colocar o EPI

1

Coloque a Bata impermeável



2

Coloque a Máscara ou o Respirador



3

Coloque os Óculos ou a Viseira descendente



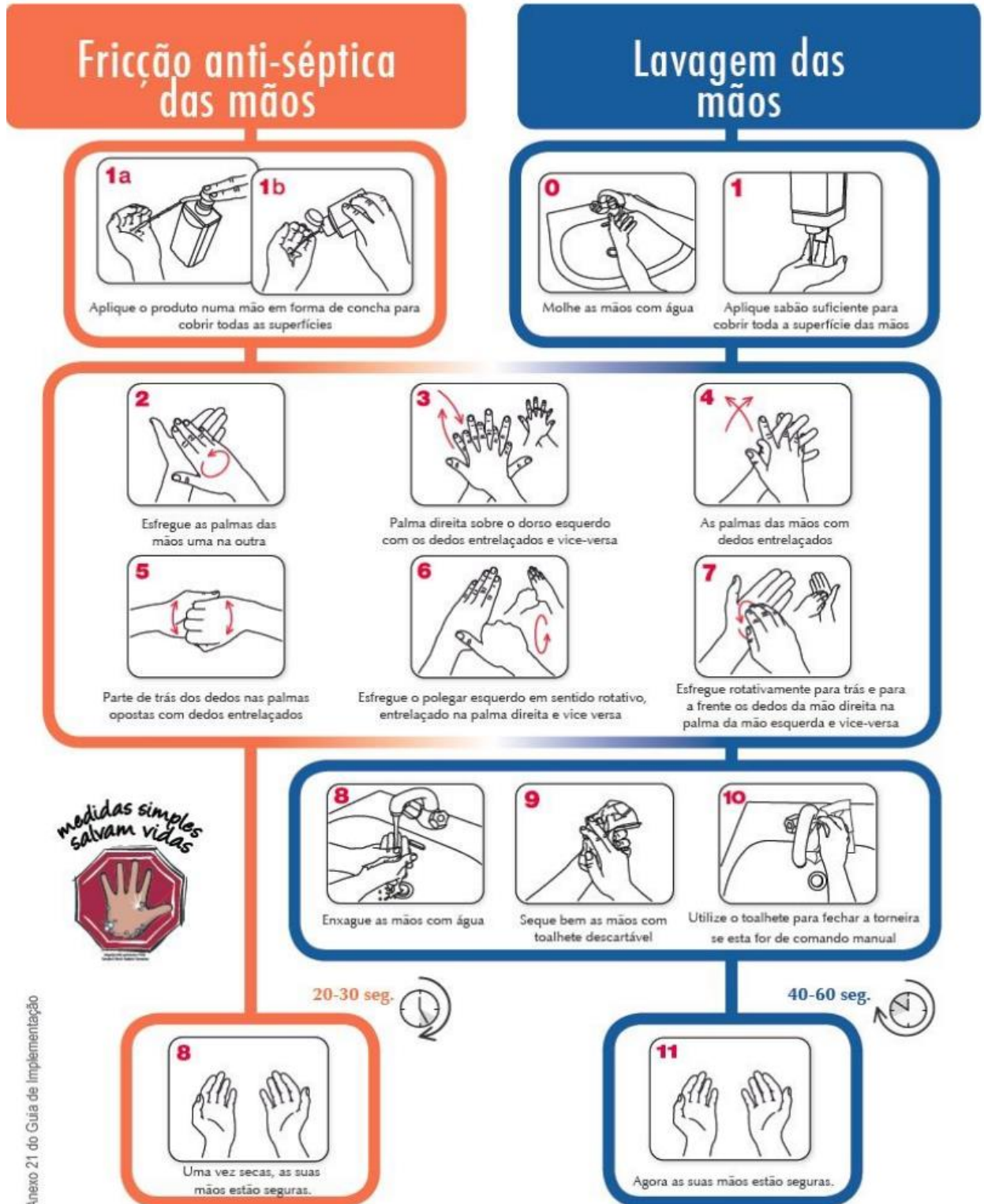
4

Coloque as Luvas



A tipologia de máscara ou respirador a selecionar deve estar de acordo com o conteúdo da presente Norma.

ANEXO III – Fricção Anti-séptica / lavagem das mãos



Anexo V – Preparação da solução à base do hipoclorito de sódio

ANEXO IV

Preparação da solução à base do hipoclorito de sódio (diluição de 1/100)

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

Notas:

1 - Preferir sempre a solução de hipoclorito de sódio adquirida no mercado, já **pronta a usar**, sem ter de fazer diluições.

2 - 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.

3 - Segurança no uso de desinfetantes e seu acondicionamento: rotular bem os frascos dos desinfetantes; não colocar desinfetantes em garrafas de água; manter os desinfetantes em local inacessível a crianças.



ANEXO VI - Distribuição das salas para limpeza

DISTRIBUIÇÃO DAS SALAS PARA LIMPEZA

SALA	DESIGNAÇÃO	ASSISTENTE OPERACIONAL
Pavilhão Desportivo	Pav 1	
	Sala Dança	
	Instalações sanitárias	
	Zonas comuns	
CTE	Auditório 1	
	Auditório 2	
	Instalações sanitárias	
	Zonas comuns	
Bloco A	Auditório	
	Instalações sanitárias	
	Sala de Professores	
	Secretaria	
Bloco B	Zonas comuns	
	Sala 4	
	Sala 5	
	Sala 6	
	Sala 7	
	Instalações sanitárias	
Bloco D	Zonas comuns	
	Bar	
	Refeitório	
	Instalações sanitárias	
Bloco C	Zonas comuns	
	Sala 14	
	Sala 16	
	Sala 17	
	Sala 25	
	Instalações sanitárias	
	Zonas comuns	

Aprovado pelo Diretor

Covilhã, 07 de setembro de 2020

O Diretor

[João Paulo Ramos Duarte Mineiro]