



## PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

Julho de 2020

## **1. Introdução**

A Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade - ESJEA, considerando as medidas preventivas para evitar o contágio pelo COVID-19, elaborou este plano de contingência com objetivo de mitigar as consequências de uma pandemia (COVID-19).

Sabendo que as escolas assumem um papel determinante na prevenção de uma pandemia, pela possibilidade de contágio e rápida propagação da doença entre os seus alunos e profissionais e que o conhecimento das manifestações da doença e das suas formas de transmissão constitui a melhor forma de adotar medidas adequadas à sua prevenção, a elaboração deste plano de contingência assume particular importância.

O objetivo do Plano de Contingência é o de manter a atividade da Escola face aos possíveis efeitos de uma pandemia, consistindo também num conjunto de medidas e ações a desenvolver oportunamente, de modo articulado, em cada fase de possível pandemia.

As medidas necessárias, a sua temporização, bem como as responsabilidades de cada indivíduo na ESJEA, devem ser ajustadas aos diferentes cenários de evolução de pandemia, a fim de assegurar que cada um saiba o que deve fazer em situação de crise e o que esperar das ações desenvolvidas por si e pelos restantes membros da comunidade educativa.

O Plano de Contingência agora apresentado poderá sofrer alterações face a novas orientações ou acontecimentos.

## **2. Coordenação do plano – Cadeia de Comando**

Responsáveis e respectivos substitutos	
<b>Coordenação do plano – Presidente do Conselho Executivo (Vítor Freitas)</b>	
<b>Substitutos – Vice-presidentes do Conselho Executivo (Lisa Vasconcelos e/ou João Rocha)</b>	
<b>Responsáveis pela comunicação ao pessoal docente e não docente – Elementos do Conselho Executivo</b>	
<b>Responsáveis pela comunicação aos alunos e Encarregados de Educação – Diretores de Turma e restantes docentes</b>	
<b>Responsável pela higienização dos espaços</b>	<b>Responsável - Helena Cota Substituta – Jorgelina Lopes</b>
<b>Acompanhamento de indivíduos infetados à sala de isolamento</b>	<b>Responsável - Helena Cota Substituta – Jorgelina Lopes</b>
<b>Cumprimento do plano de contingência – Todos os elementos da escola</b>	

## **3. Comportamentos essenciais e prioritários:**

### **Gerais**

- Divulgar toda a informação oficial relacionada com infecção por COVID-19;
- Obrigatoriedade do uso correto de máscara no interior da escola por parte de todos;
- Respeitar o distanciamento social de 2 metros;
- Disponibilizar solução antisséptica de base alcoólica;

- Definição de circuitos de circulação no interior da escola que permitam o distanciamento físico e a prevenção de cruzamento entre as pessoas;
- Privilegiar a via digital para todos os procedimentos administrativos;
- Reportar ao Conselho Executivo situações suspeitas de infecção por COVID-19;
- Limpar e desinfetar espaços públicos internos;
- Manter as superfícies e os objetos de trabalho limpos;
- Promover o arejamento dos espaços;
- Etiqueta respiratória: Ao espirrar e tossir, tapar o nariz e a boca com lenço de papel ou com o antebraço (nunca com as mãos);
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão e/ou usar solução à base de álcool;
- Evitar contacto próximo com pessoas com infecção respiratória;
- Encaminhar para espaço de isolamento (Gabinete da Encarregada dos Assistentes Operacionais) casos suspeitos de infecção por COVID-19;
- Em caso de suspeita de infecção por COVID-19, recorrer sempre e exclusivamente à Linha Saúde Açores 808 24 60 24.

## **Específicos**

### **- Horários**

- Realização, tanto quanto possível, de horários de turma de forma a evitar aglomerado de pessoas no mesmo local;

- Realização, tanto quanto possível, de horários de turma desfasados de entrada e saída, bem como de interrupção destinadas ao almoço;

### **- Salas de aula**

- Manter as turmas o mais possível na mesma sala de aula, para se evitar desinfecções inerentes à mudança de alunos;

- Prever espaços flexíveis, para práticas letivas e não letivas que exijam maior interação entre alunos;

- Privilegiar a utilização de salas amplas que garantam o distanciamento físico adequado, sem comprometer o normal funcionamento das atividades letivas;

- Dispor as mesas de acordo com as dinâmicas pedagógicas em execução, salvaguardando-se, o mais possível, o definido no ponto anterior;

- Promover o arejamento regular da sala de aula e, tanto quanto possível, manter as portas abertas e janelas (evitando o toque frequente em superfícies);

- Desaconselhar a partilha de material escolar.

### **- Aulas práticas e experimentais**

- Sempre que possível, devem ser promovidas aulas de educação física em contexto de ar livre;

- Ao nível da realização da aula prática em espaço fechado, recomenda-se a promoção de atividades que garantam um distanciamento físico adequado;

- O uso de máscara deve ser obrigatório em todos os contextos (p. ex. entrada e saída das instalações, pelo docente e restantes funcionários). Excetua-se a sua obrigatoriedade durante a realização da prática desportiva;

- Os equipamentos ou zonas com elevado contacto de mãos devem ser higienizados/desinfetados após o seu uso. Deve igualmente ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (p. ex. colchões);

- Promover o arejamento e ventilação dos espaços fechados;

- A utilização dos balneários deve respeitar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfecção preconizadas na Circular Informativa n.º 20, de 23 de março de 2020 – Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares – Infeção por SARS CoV-2 (COVID-19), da DRS.

Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contacto frequente, devem ser sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização, sendo também recomendada a limpeza, higienização e desinfecção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, após cada utilização.

Não devem ser disponibilizados bebedouros nem aparelhos de secagem de mãos e não deve ser permitido o uso de secadores de cabelo.

De modo a garantir um maior distanciamento físico nos balneários e um menor número de utilizadores, propõe-se o desfasamento de horários de educação física entre diferentes turmas.

## **Bufete escolar**

- Quanto ao bufete escolar devem ser cumpridas as recomendações da Circular Informativa n.º 43, de 6 de maio de 2020 – Reabertura de espaços e empresas de restauração – Pandemia COVID – 19.

- Não obstante o definido no ponto anterior, as seguintes normas devem ser reforçadas:

- a. Higienização das mãos à entrada e à saída do espaço;
- b. Utilização obrigatória de máscara, exceto no período de refeição;
- c. Distanciamento físico;
- d. Definir lotação máxima, de acordo com as características do espaço, evitando concentrações;
- e. Assegurar uma boa ventilação e renovação do ar.

## **Refeitório escolar/zonas de refeições**

Ao nível do refeitório escolar e/ou de zonas de refeições, e considerando que estes espaços são locais de uso comum e de permanência por grande parte da comunidade escolar e que têm especificidades relacionadas com a manipulação de alimentos, acrescem os cuidados de higienização e de comportamento, de forma a minimizar a propagação do SAR-CoV-2.

### **4. Medidas relacionadas com a Higiene do Ambiente Escolar**

**Afixação de cartazes**, de fácil compreensão a toda a comunidade educativa, ilustrativos de uma boa higienização das mãos em todos os locais onde esta possa ser feita (WC's, junto aos dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica, entrada da Escola, secretarias e outros serviços escolares...).

**Disponibilização de dispensadores com solução antisséptica de base alcoólica** (como por exemplo: corredores, biblioteca, sala de professores, salas de informática...).

**Limpeza e arejamento** de todos os espaços utilizados pela comunidade educativa será feita diariamente.

Os professores deverão deixar as **janelas das salas abertas durante os intervalos**.

**Limpeza/higienização regular e intensa** com detergente apropriado, assim como solução antisséptica de base alcoólica de:

- Maçanetas e puxadores de portas; Portas de WC; Cacifos; Armários; Torneiras; Telefones; Teclados e ratos de computador; Interruptores; Autoclismos; Corrimãos; Comandos eletrónicos; Mesas de trabalho dos alunos, no final de cada período de trabalho; Outros acessórios regularmente manipuláveis.

## **5. Medidas de isolamento e distanciamento social**

Caso se verifique uma situação de suspeita de infecção por COVID-19 por parte de um aluno ou de um profissional, deverão ser tomadas as seguintes medidas:

- **Guardar distância de segurança, 2 metros**, relativamente a elementos suspeitos de infecção respiratória;
- Isolamento do indivíduo num espaço apropriado (Gabinete da Encarregada dos Assistentes Operacionais), devendo posteriormente ser bem arejado, limpo e desinfetado logo após a sua utilização;
- Deverão ser identificados, junto do conselho executivo os elementos que contactaram com o indivíduo suspeito de infecção;
- Este indivíduo será acompanhado por um dos adultos designados no ponto 2 deste plano - ACOMPANHAMENTO DE INDIVÍDUOS INFECTADOS NA SALA DE ISOLAMENTO - o qual deverá seguir as indicações para evitar o contágio;
- Sempre que seja identificada uma situação suspeita de doença, será contactada a Linha Saúde Açores 808 24 60 24 e serão seguidas as instruções transmitidas.

## **6. Limpeza e higienização dos espaços escolares**

A ESJEA deve garantir, de acordo com o seu Plano de Limpeza e Higienização, diariamente a devida higienização frequente dos seus espaços. Assim, deve ser assegurado o seguinte:

- a. Afixação de informação útil em local visível e acessível aos funcionários;
- b. Utilização correta dos produtos de limpeza (detergentes e desinfetantes), de acordo com as fichas técnicas do produto;
- c. Disponibilização de materiais de limpeza e desinfeção adequados;
- d. Desinfeção dos espaços e superfícies, que deve ser efetuada de forma constante, de acordo com o definido neste plano de contingência;
- e. Higienização de espaços de maior utilização, como, por exemplo, as instalações sanitárias, de acordo com o definido neste plano de contingência;
- f. Higienização de zonas e objetos de uso comum, como corrimões, maçanetas das portas, interruptores, zonas de contacto frequente, de acordo com o definido neste plano de contingência;
- g. Higienização de cada sala de aula no final de cada utilização e/ou sempre que haja mudança de turma;
- h. Higienização de espaços de utilização média, como por exemplo as salas de professores, as bibliotecas, os bufetes escolares, entre outros, de acordo com o definido neste plano de contingência;

- i. Higienização do refeitório escolar, pelo menos, no final de cada utilização;

## 7. Atividades letivas

Na organização das atividades será considerado o seguinte:

- a. **Atividades letivas com horários desfasados** entre as turmas, evitando, o mais possível, a concentração dos alunos, do pessoal docente e não docente no recinto escolar;
- b. **Evitar períodos livres entre aulas, excetuando os tempos destinados aos intervalos, momentos que não devem ultrapassar os 15 minutos e em que se devem garantir as regras de distanciamento social evitando, se possível, que os alunos saiam da sala de aula;**
- c. **Concentrar as aulas de cada turma**, preferencialmente, durante o período da manhã ou da tarde;
- d. **Concentrar o máximo de aulas de cada turma**, para minimizar o número de vezes que os alunos se tenham de deslocar à escola, ao longo da semana;
- e. **Organizar as turmas em salas distanciadas entre si.**
- f. **Se um professor faltar, deve ser assegurada a sua substituição. Para tal o CE deverá ser previamente informado desta situação.** Deve sempre ser garantida a permanência dos alunos em sala de aula, e deve o professor assegurar trabalhos que possam ser desenvolvidos autonomamente, nestas circunstâncias.

## **8. Sala de aula**

Na atribuição de salas de aula será tido em conta o seguinte:

- a. Tanto quanto possível, **privilegiar a utilização de salas amplas (turmas maiores) e arejadas;**
- b. Tanto quanto possível, distribuir **um aluno por mesa**. Dispor as mesas com a mesma orientação, **evitando ter alunos de frente uns para os outros;**
- c. A realização das aulas em que se **manipule material comunitário ou em que a aproximação física possa ser potenciada devem ser repensadas**, principalmente ao nível de partilha de equipamentos.

## **9. Utilização dos refeitórios escolares**

- a. **Obrigatoriedade de lavagem e desinfeção das mãos**, antes e após o consumo de qualquer refeição, por parte de todos os utentes do refeitório;
- b. **Desfasamento dos períodos de refeição**, de forma a respeitar as regras de distanciamento e evitando a concentração de muitos alunos neste espaço (respeitar dois terços da sua lotação máxima);
- c. **Uso obrigatório de máscara pelos funcionários do refeitório escolar;**
- d. **Uso obrigatório de máscara pelos utentes do refeitório, salvo no momento de ingestão da refeição;**
- e. **Entrega do tabuleiro a cada aluno realizada por funcionário, à entrada da linha do refeitório;**

- f. Talheres e guardanapos fornecidos dentro de embalagem;**
- g. Disponibilização de fruta, sobremesa e/ou salada devidamente acondicionada, embalada e protegida, servida por funcionário;**
- h. Lavagem de toda a loiça, incluindo os tabuleiros, em máquina, após cada utilização;**
- i. Mesas sem objetos decorativos e/ou de uso partilhado (p. ex. jarros);**
- j. Promoção de boa ventilação e renovação do ar;**
- l. Higienização de todas as mesas e cadeiras, após a sua utilização.**
- m. Em função do número de alunos a utilizar o refeitório pode vir a ser equacionada a entrega de refeições aos alunos, para serem ingeridas noutros espaços da escola, devidamente preparados para o efeito.**

## **10. Espaços interiores e exteriores**

Na utilização dos espaços será considerado o seguinte:

- a. Definir circuitos no interior da escola para promover o distanciamento físico entre os alunos;**
- b. Manter definidos os percursos para a sala de isolamento, de acordo com o plano de contingência da UO;**

- c. Evitar a concentração de muitos alunos nos espaços comuns da escola, encerrando os serviços e outros espaços não necessários à atividade letiva (refeitórios e bufetes/bares, se for entendimento da unidade orgânica; salas de apoio; salas de convívio de alunos, entre outros);
- d. Na utilização das salas comuns utilizadas pelo pessoal docente e não docente, tem de ser promovido o distanciamento físico;
- e. Os serviços necessários às atividades letivas (p. ex. bibliotecas e salas de informática) devem respeitar um terço da sua lotação máxima e devem ter sinalética que garanta a regra do distanciamento físico;
- f. Promover o serviço digital para todos os procedimentos administrativos;
- g. Manter abertas, sempre que possível, as portas dos vários recintos e, eventualmente, as janelas, para evitar todos os toques desnecessários em superfícies e, igualmente, manter os espaços arejados.

## **11. Comportamentos a considerar na portaria, corredores, salas de aula e casas de banho**

### **Portaria e corredores**

- a) Evitar deslocação de alunos em grupo;
- b) Entrada e saída por portas distintas da portaria (fisicamente separadas e sinalizadas);
- c) Entrada e saída realizada de forma desfasada;
- d) Desinfeção dos puxadores das portas antes e depois dos alunos entrarem;

- e) Evitar cruzamentos de pessoas nas deslocações pela escola (ida por um piso regresso pelo outro);
- f) Evitar que os alunos permaneçam nos corredores;

### **Sala de aula**

- a) Antes do início das aulas, as portas das salas e as janelas deverão estar abertas para permitir o arejamento;
- b) Os alunos deverão guardar entre si pelo menos 2 metros à entrada da sala de aula;
- c) Confirmar, no início da aula, se os alunos realizaram a desinfeção das mãos;
- d) O professor deve manter o distanciamento social dos alunos;
- e) Em situação de realização de testes de avaliação sumativa o professor, previamente ao início da aula, deve colocar em cada uma das secretárias 1 exemplar do respetivo teste. A recolha do teste deve obedecer ao mesmo critério;
- f) Durante o intervalo o professor deve aguardar na sala a chegada do colega que o vai substituir da disciplina seguinte do horário;
- g) Os alunos deverão ser sentados respeitando a ordem da lista de turma do SGE e a ordem letra da turma no caso de junção de turmas. É importante que cada aluno utiliza sempre a mesma secretaria;
- h) Durante a aula o professor e os alunos podem beber água pontualmente, levantando e repondo a máscara.
- i) Durante a aula a porta da sala deverá estar fechada e as janelas abertas para permitir arejamento;
- j) Desinfetar superfícies das mesas e cadeiras, incluindo as costas, à saída dos alunos da sala de aula;

### **Casas de banho**

- a) Desinfetar com frequência;
- b) Assegurar o desfasamento da utilização;

- c) Permitir a ida aos alunos à casa de banho durante as aulas no sentido de evitar congestionamento daqueles espaços durante o intervalo;

## **12. Comportamento da comunidade educativa**

De modo a evitar o surgimento de novos surtos de COVID-19, os comportamentos individuais por parte da comunidade educativa são essenciais e devem ser respeitados em contexto escolar:

- a. **Utilizar máscara social no interior do recinto escolar (dentro e fora da sala de aula) e no percurso casa-escola-casa (especialmente se utilizado transporte público ou transporte particular partilhado com outras pessoas que não as do agregado familiar);**
- b. **Promover o correto uso da máscara:** respeitar os cuidados antes e após a sua utilização, evitando inclusive tocar na parte da frente da máscara;
- c. **Ao entrar no edifício escolar, desinfetar as mãos com uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA);**
- d. **Lavar frequentemente as mãos**, com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos, 20 segundos;
- e. **Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições**, antes e após as aulas, antes e depois do uso da casa de banho e sempre que estejam sujas;
- f. **Usar lenços de papel (de utilização única) para assoar**; deitá-los num caixote do lixo depois de utilizados e lavar as mãos, com água e sabão, de seguida, sendo que a limpeza dos caixotes do lixo deve ser feita com frequência, de acordo com o definido neste plano de contingência;

- g. **Tossir ou espirrar para a zona interior do braço**, com o cotovelo fletido, e nunca para as mãos;
- h. **Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;**
- i. Respeitar, o distanciamento físico exigido.

### **13. Pessoal docente e não docente**

A escola, no âmbito da sua autonomia, adotará todas as estratégias que entenda serem as mais adequadas, designadamente quanto à substituição de docentes, não docentes e eventuais locais das atividades letivas, garantindo a maior eficácia das medidas de contenção de novos surtos da COVID-19. Contudo, devem ser tidas em atenção as seguintes medidas:

- a. **Preparar e reforçar as equipas de saúde escolar, em estreita colaboração com as equipas de saúde escolar dos CS/USI** para assegurar a implementação do plano de contingência, bem como as respetivas atividades de saúde escolar necessárias (campanhas de promoção de hábitos de higiene e cumprimento de regras sanitárias; cumprimento do Plano Regional de Vacinação e realização do Exame Global de Saúde);
- b. **Assegurar a presença de todos os recursos humanos necessários ao funcionamento das atividades letivas presenciais (pessoal docente e pessoal não docente), excetuando os recursos humanos que fazem comprovadamente parte de grupos de risco;**
- c. Caso existam docentes que pertençam atestadamente a um grupo de risco, podem ser adotadas as seguintes estratégias:

- c.1. Redistribuição do serviço docente, a reportar à DRE, que analisará caso a caso;
- c.2. Manutenção das aulas desse docente em sistema remoto, devendo ser assegurada coadjuvação presencial, podendo recorrer-se, se necessário, aos mecanismos de substituição previstos e regulados no Regulamento de Concurso de Pessoal Docente da Região, aprovado pelo Decreto Legislativo Regional nº 22/2012/A, de 30 de setembro, na redação dada pelo Decreto Legislativo Regional nº2/2017A, de 11 de abril, bem como do Estatuto da Carreira Docente da Região, que foi objeto de diversas alterações, vigorando presentemente a aprovada pelo Decreto Legislativo Regional n.º 25/2015/A, de 17 de dezembro, quando seja necessário salvaguardar a saúde dos docentes sujeitos a um dever especial de proteção, invocando como motivo de substituição a referida disposição legal.

#### **14. Divulgação do Plano de Contingência**

Este Plano de Contingência será amplamente divulgado na comunidade educativa da ESJEA via informática, circulares internas e afixação de cartazes.

Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade, 29 de julho de 2020.

O presidente do Conselho Executivo

Vítor Freitas



## **PLANO DE LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO**

### **COVID - 19**

# **Limpeza e Desinfecção de superfícies em ambiente escolar no contexto da Pandemia COVID-19**

**Este plano limpeza e desinfecção resulta da consulta de planos idênticos existentes na internet, com adaptações derivadas das orientações da Direção Regional de Saúde e da Direção Regional da Educação, do Governo da Região Autónoma dos Açores.**

## **1. Medidas gerais**

A Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade - ESJEA deve assegurar-se que os seus Assistentes Operacionais estão 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), bem como limpeza e desinfecção de superfícies.

O Plano de Limpeza e Higienização deve 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 desinfecção adequados (anexo III).

## **2. Procedimento**

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

### **• Equipamentos de Proteção Individual (EPI):**

Deve ser usado equipamento que proteja o profissional, 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 desinfecção. Sobre EPI, consultar anexo I.

### **• Entrada na “área suja”:**

- O profissional 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.

### **• 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.

- **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.

- **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.

### **3. 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 duas vezes de manhã e duas vezes à tarde;
- Zonas e objetos de uso comum – corrimãos, maçanetas das portas, interruptores, zonas de contacto frequente – pelo menos duas vezes de manhã e duas vezes à tarde;
- Salas de aula – no final de cada utilização, sempre que haja mudança de turma;
- Salas de professores – de manhã e à tarde;
- Refeitórios – logo após a utilização de um grupo e antes de outro entrar na área, especialmente as mesas e zonas de self-service.

#### **4. Produtos e técnicas de desinfecção de espaços escolares**

A limpeza e desinfecção de espaços escolares interiores utiliza os seguintes produtos e técnicas:

##### **a) Agentes de desinfecção:**

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

##### **b) Método de aplicação:**

A limpeza deve ser húmida com:

- i. Balde e esfregona para o chão;
- ii. Panos de limpeza descartáveis ou panos reutilizáveis (laváveis) de microfibras, se houver condições para serem lavados e desinfetados pelo calor, em máquina de lavar;
- iii. Sempre que possível, deixar as superfícies humedecidas, até que sequem, ao ar, para que o desinfetante possa atuar eficazmente.

##### **a) 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 a último a ser limpo.

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.

##### **b) Procedimento gerais**

- 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, sempre que possível.

### c) Procedimentos específicos

- **Superfícies e equipamentos que devem ser alvo de especial atenção:** maçanetas de portas; interruptores de luz; telefones; botões de elevadores (se existirem); torneiras; manípulos de autoclismos; corrimãos; materiais de computadores, tais como teclados, ecrãs e rato; equipamentos eletrónicos ou outros existentes que sejam de manuseamento frequente.
- **Chão (último a limpar):** deve ser lavado com água e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de hipoclorito de sódio pronta a usar, ou solução diluída em água fria no momento da utilização, conforme anexo IV e instruções do fabricante.
- **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 noutras espaços. Deve-se 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:

1. Iniciar a limpeza pelos lavatórios (primeiro as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
2. De seguida, passar para a limpeza dos sanitários:
  - 2.1. 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.

## 2.2. 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.

## 3. 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.

## 2.2.2. Medidas de prevenção diária

### 2.2.2.1. Higiene das mãos

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos, 20 segundos.
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas.
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar.
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida.
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos.
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

## **Referências:**

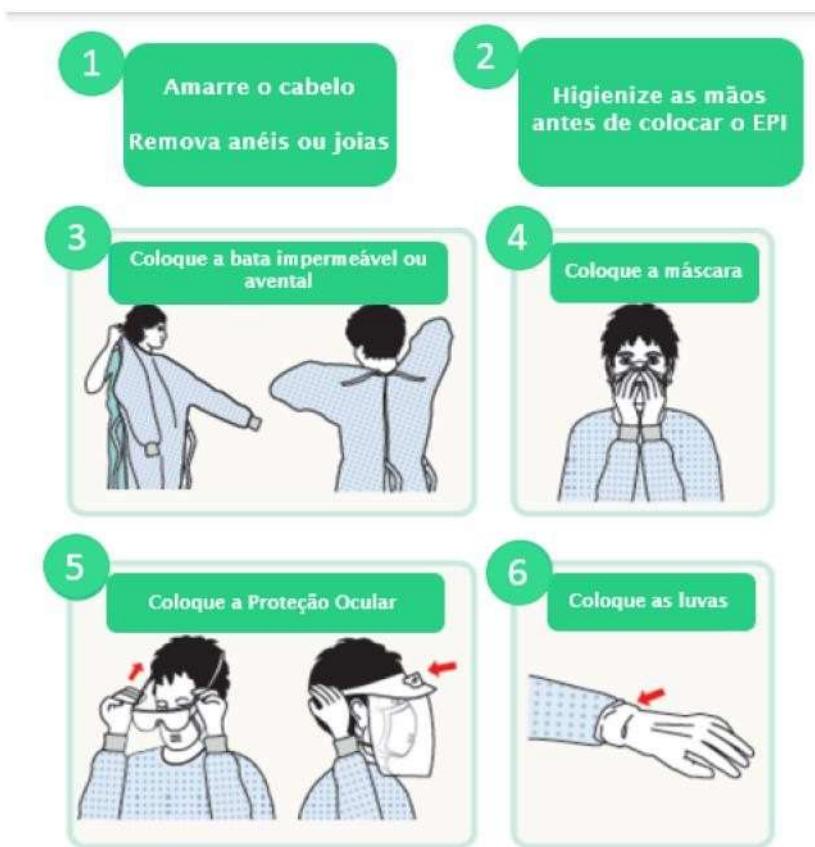
- Australian Government. Department of Health Information for universities, higher education and vocational education facilities, their students and staff.  
Disponível online em: <https://www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-universities-higher-education-and-vocational-education-facilities>
- CDC: Interim Guidance for Administrators of U.S. Institutions of Higher Education. cdc.gov/COVID19.<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-ihe-response.html>
- CDC: How To Clean and Disinfect Schools To Help Slow the Spread of Flu. July 31, 2018. Disponível online em: <https://www.cdc.gov/flu/school/cleaning.htm>
- CDC. Illinois Department of Public Health. Pandemic COVID-19 Checklist: K-12 School Administrators.  
Disponível online em: <https://www.cdc.gov/nonpharmaceutical-interventions/pdf/pan-flu-checklist-k-12-school-administrators-item2.pdf>
- CDC: Interim Guidance for Administrators of US Institutions of Higher Education. Plan, Prepare, and Respond to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19).  
Disponível online em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/guidance-administrators-college-higher-education.pdf>
- Department of Health New York. Andrew M. Cuomo et al. Interim Cleaning and Disinfection Guidance for Primary and Secondary Schools for COVID-19. April 8, 20202. Disponível online em: <https://www.44thward.org/news/interim-cleaning-and-disinfection-guidance-for-chicago-public-schools-primary-and-secondary-schools-for-covid-19/>
- Norma n.º 007/2020, de 29 de março da DGS - Equipamentos de Proteção Individual (EPI). <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0072020-de-29032020.aspx>
- Orientação n.º 014/2020, de 21 de março, da DGS - Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0142020-de-21032020.aspx>
- <https://www.aeprosa.pt/387/plano-de-limpeza-e-higienizacao>

## ANEXO I

### Equipamentos de proteção individual (EPI) para efetuar limpeza

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

#### SEQUÊNCIA DA COLOCAÇÃO DO EPI



## 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

**PROTECTOR OCULAR:**  
A parte exterior dos Óculos ou da Viseira 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 2

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

### Fricção antisséptica das mãos



Aplique o produto numa mão sem formar bolhas para cobrir todas as superfícies.



Sofregue as palmas das mãos como na foto.



Ponte de três dias médio nas palmas repetindo com os dedos anteriores.

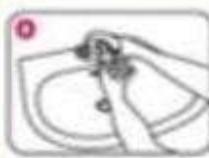


Palma direita sobre a úmida esquerda com os dedos anteriores e vice-versa.



Sofregue o polegar suavemente sem sensação dolorosa, anteriores na palma direita e vice-versa.

### Lavagem das mãos



molhar as mãos com água.



Aplique sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos.



No polegar das mãos com os dedos anteriores.



Sofregue intensivamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa.



Encare as mãos com água.



Deixe secar as mãos com toalha descartável.



Use a toalha para facilitar a higienização das mãos de comando manual.

20-30 seg.

40-60 seg.



Usar uma toalha, se não houver mãos secas.



Agite as suas mãos várias vezes.

### Materiais de limpeza

Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo), de acordo com o nível de risco das áreas a limpar.

MATERIAIS 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 desinfeção 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 desinfeção 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

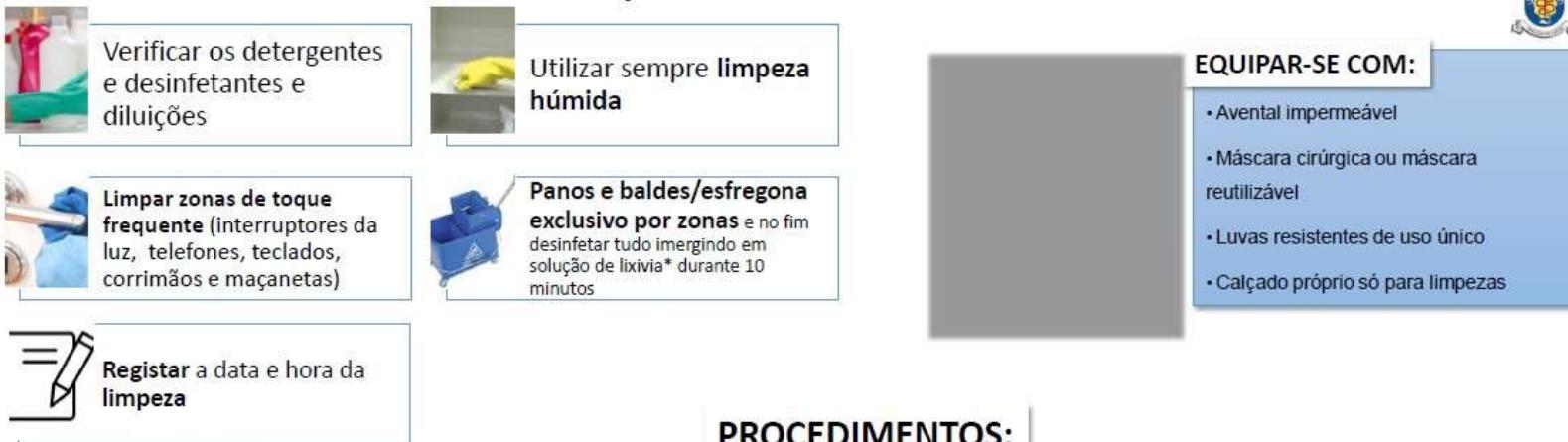
## **Preparação da solução à base do hipoclorito de sódio (diluição de 1/100)**

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.

## HIGIENIZAÇÃO DAS ÁREAS DE TRABALHO



### HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES

LIMPAR no sentido de **cima para baixo** e das

áreas **mais limpas para as mais sujas:**

- i. Paredes (até a altura do braço)
- ii. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos)
- iii. Equipamentos existentes nas áreas
- iv. Chão

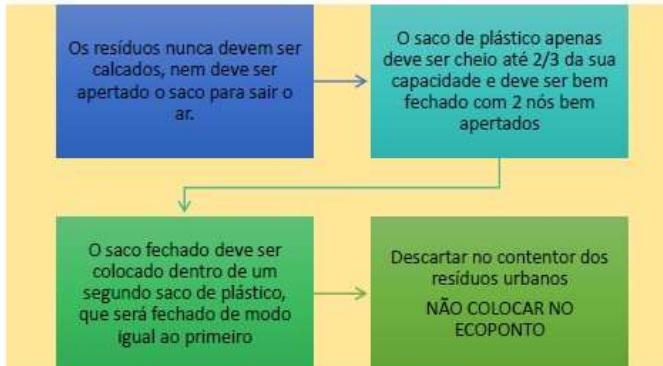


- Lavar as superfícies com água e detergente
- Espalhar uniformemente a solução de lixivia\* nas superfícies e esperar 10 minutos
- Enxaguar as superfícies só com água (quente)
- Lavar o chão com água quente e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de lixivia\* diluída e deixar secar ao ar

\* Solução de lixivia - 50ml lixivia comum/5 litros água

### PROCEDIMENTOS:

#### RECOLHA DE RESÍDUOS



## LIMPEZA DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS



Utilizar detergente misto

Limpar zonas de toque frequente com álcool 70% (torneiras, botão autoclismo, botão secador de mãos e maçanetas)

Registar a data e hora da limpeza

Utilizar sempre limpeza húmida

Panos e baldes/esfregona exclusivos (Pano exclusivo para sanita); no fim desinfetar tudo imergindo em solução de lixivia\* durante 10 minutos



### EQUIPAR-SE COM:

- Avental impermeável
- Máscara cirúrgica ou máscara reutilizável
- Luvas resistentes de uso único
- Calçado próprio só para limpezas
- Óculos/viseira de proteção\*\*

### PROCEDIMENTOS:

#### LIMPAR no sentido de cima para baixo e das áreas mais limpas para as mais sujas:

- 1 • Lavar as paredes com detergente misto e passar um pano só com água
- 2 • Lavar as bancadas e lavatórios com detergente misto, iniciando com a lavagem das torneiras e finalizando com o ralo. Passar por água
- 3 • Lavar o mobiliário e equipamentos com detergente misto, enxaguando de seguida com um pano
- 4 • Lavar a zona de duche com detergente misto, não esquecendo de desenroscar o chuveiro
- 5 • Aplicar o desinfetante misto na sanita, após uma descarga inicial do autoclismo
- 6 • Deixar atuar durante 10 minutos e esfregar bem por dentro com o piaçaba
- 7 • Descarregar o autoclismo ainda com o piaçaba dentro da sanita. Desinfetar suporte piaçaba
- 8 • Com um pano limpo e exclusivo da sanita, lavar a parte externa da sanita com o desinfetante misto, começando pelo tampo, seguindo-se a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores. Passar com pano com água e deixar secar
- 9 • Lavar o chão com água quente e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de lixivia\* e deixar secar ao ar
- 10 • Desinfetar o botão do autoclismo, do secador de mãos, torneiras e maçanetas das portas com álcool 70%

\* Solução de lixivia - 50ml lixivia comum/5 litros água

\*\*Utilizar apenas em caso de haver derrame de produtos orgânicos



Na presença de DERRAME de sangue, secreções respiratórias, vômitos, fezes ou urina.

1. Absorver os líquidos com papel absorvente;
2. Aplicar lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água;
3. Deixar atuar durante 10 minutos;
4. Recolher o papel absorvente para o saco dos resíduos;
5. Lavar o local com água e detergente;
6. Enxaguar só com água quente;
7. Deixar secar ao ar e abrir as janelas para ventilação do espaço.



## Anexo 7



### LIMPEZA DOS REFEITÓRIOS E ÁREAS DE PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DE ALIMENTOS

 Verificar detergentes, desinfetantes e diluições

 As mesas e cadeiras devem ser limpas entre cada refeição, com um toalhete de papel, com detergente misto ou álcool 70%, por cada área

 Limpar zonas de toque frequente (interruptores, corrimãos e maçanetas), 6 vezes ao dia.

 Panos e baldes/esfregona exclusivos; no fim desinfetar tudo imergindo em solução de lixivia\* durante 10 minutos

 Desinfetar a linha de refeições com toalhetes embebidos em álcool 70%, a cada 20 minutos.



#### EQUIPAR-SE COM:

- Avental impermeável
- Máscara cirúrgica ou máscara reutilizável
- Luvas resistentes de uso único
- Calçado próprio só para limpezas

#### PROCEDIMENTO:

LIMPAR no sentido de **cima para baixo** e das áreas **mais limpas para as mais sujas**, evitando o horário da refeição:



- 1 • Lavar as superfícies com água e detergente
- 2 • Espalhar uniformemente a solução de lixivia\* nas superfícies compatíveis e deixar atuar pelo menos 10 minutos;
- 3 • Enxaguar as superfícies só com água quente
- 4 • Utilizar álcool a 70-80% para as superfícies metálicas ou as não compatíveis com a lixivia
- 5 • Lavar o chão com água quente e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de lixivia\* diluída e deixar secar ao ar

#### RECOLHA DE RESÍDUOS

Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar.

O saco de plástico apenas deve ser cheio até 2/3 da sua capacidade e deve ser bem fechado com 2 nós bem apertados

O saco fechado deve ser colocado dentro de um segundo saco de plástico, que será fechado de modo igual ao primeiro

Descartar no contentor dos resíduos urbanos

#### Áreas de preparação e confeção de alimentos:

1. Higienização das mãos com água quente e detergente a cada 20 minutos
2. Utilização de utensílios adequados para evitar o contacto direto com géneros alimentícios
3. Utilização obrigatória de máscara cirúrgica ou reutilizável sempre que contear com alimentos já confeccionados
4. Todos os procedimentos de base devem ser relembrados e todos os procedimentos de limpeza e desinfeção devem ser escrupulosamente seguidos



\* Solução de lixivia - 50ml lixivia comum/5 litros água