

1

FICHA DE RECOMENDAÇÃO | HIGIENIZAÇÃO E DESINFEÇÃO _GERAL CMLISBOA_REV 01, 24-04-2020

Considerando o Plano Interno de Contingência do Município de Lisboa para fazer face ao surto do COVID-19 e de acordo com a necessidade de atuar na prevenção a nível da exposição, quer por contacto direto, quer indireto, foram estruturadas um conjunto de medidas para reduzir a possibilidade de contágio pelas vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre, não só, mas também, pelo contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminada com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), podendo conduzir à transmissão da infeção.

O vírus permanece em superfícies durante um período temporal que pode ir de algumas horas a 6 dias, e a limpeza e desinfeção frequente dos espaços e componentes materiais de trabalho diminui consideravelmente a transmissão indireta do vírus por transmissão indireta (contacto com superfícies, nomeadamente de toque frequente).

Assim, devem ser tomadas medidas adicionais de cuidados, na limpeza e desinfeção de superfícies de instalações e componentes materiais de trabalho, de modo a prevenir a disseminação da COVID-19.

SUPERFÍCIES CRÍTICAS NA TRANSMISSÃO DA COVID-19

Todas as superfícies podem ser veículos de contágio, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização. As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, tablets e teclados de computadores, impressoras, digitalizadores, principalmente quando usados por várias pessoas, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, doseadores de sabonete ou de desinfetantes, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, viaturas, entre outros. Considerando a grande diversidade de matérias a serem higienizadas, e as especificidades inerentes a cada uma delas, este documento está organizado nos seguintes anexos:

PROCEDIMENTOS QUE DEVEM SER ADOTADOS PARA A LIMPEZA E DESINFEÇÃO DAS INSTALAÇÕES

CONCEITOS GERAIS

É obrigatório que exista um plano de limpeza e higienização, para cada instalação, tendo o mesmo que estar afixado em local visível.

Nesta fase, a frequência de limpeza e desinfeção deve ser aumentada, não bastando cumprir os horários habituais estipulados anteriormente.

Os profissionais que executam as atividades de limpeza e desinfeção devem:

- Ter formação e treino sobre como executar as atividades de forma correta. Devem existir comprovativos da formação/sensibilização ministrada em matéria de Segurança e Saúde do Trabalho, COVID-19 e de execução das atividades de higienização (limpeza e desinfeção). A transmissão dos conceitos deve ser renovada de forma periódica.
- Conhecer bem o plano de higienização e estar esclarecidos sobre o mesmo, nomeadamente: equipamentos a utilizar, como executar a limpeza, como executar a desinfeção, frequência da realização das várias atividades, quais os equipamentos/produtos a utilizar em cada uma das atividades a desenvolver, o que fazer com os resíduos resultantes das atividades de limpeza e desinfeção, como limpar e desinfetar todos os equipamentos de trabalho que não sejam descartáveis. Todas as questões relacionadas com a execução de higienização das instalações devem ser previamente esclarecidas.
- Conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes) e estar esclarecidos sobre como os utilizar, as precauções a ter com o seu manuseamento, a forma adequada de os aplicar (ex. diluições, se aplicável, e tempos de contacto entre as superfícies e o(s) desinfetante(s), etc), o local específico para fazer a diluição, que deve ser arejado, de forma a que não haja acumulação de gases/vapores.
- As condições de segurança que têm de cumprir, nomeadamente: como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços, quais os equipamento de proteção (EPIs) necessários a utilizar em cada atividade, saber utilizar os EPIs, as recomendações de como garantir uma boa ventilação dos espaços durante a higienização (limpeza e desinfeção) dos mesmos.
- Executar os registos da higienização executada (limpeza e desinfeção). Nestes registos deve constar a identificação das pessoas responsáveis e o dia e hora da atividade realizada.

Todos profissionais nos seus locais de trabalho, devem preocupar-se em manter a limpeza e desinfeção de rotina das superfícies, sobretudo aquelas onde todos tocam frequentemente.

1. TÉCNICAS DE HIGIENIZAÇÃO (LIMPEZA E DESINFEÇÃO):

- A limpeza húmida é sempre preferível, à limpeza a seco;
- Não é adequado o uso de aspirador de pó na limpeza dos pavimentos, uma vez que põem em movimento no ar, as gotículas, nas quais o vírus pode estar contido e transforma-as em aerossóis;
- Em caso de utilização de aspirador, utilizar o aspirador a água. Se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água, o depósito deve ser despejado e higienizado entre cada uma das áreas a aspirar;



- A limpeza deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:
 - i. Teto e Paredes (se aplicável) (troquei)
 - ii. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
 - iii. Equipamentos existentes nas áreas;
 - iv. Instalações sanitárias;
 - v. Chão – é o último a limpar

2. MATERIAIS DE HIGIENIZAÇÃO (LIMPEZA E DESINFECÇÃO):

- De forma a evitar a redistribuição cruzada de microrganismos nas superfícies de uma área para outra, por exemplo, panos, esfregonas, rodos e baldes usados nas instalações sanitárias, não podem utilizar-se nas zonas de balneários, vestiários, salas administrativas, copas ou refeitórios, isto é, devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;
- É igualmente fundamental, que o balde seja higienizado (limpo e desinfetado) e a água renovada de área para área;
- Os panos utilizados devem ser, preferencialmente, descartáveis (usar e deitar fora) ou, se o não forem, devem ser de uso único o que significa que deverão ser encaminhados para descontaminação após cada utilização, e diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco;

São exemplos:

Bancadas, mesas, cadeiras, gabinetes, entre outros	Azul
Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos	Verde
Casas de banho: . pano só para higienizar o lavatório - amarelo; . pano para as sanitas (parte exterior) - vermelho; (a parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante)	Amarelo e vermelho consoante os materiais a limpar

O balde, a esfregona e as mopas para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfecção destes equipamentos no final de cada utilização. Esta limpeza deve ser feita lavando os equipamentos com água limpa e detergente e a desinfecção deve ser garantida embebendo os equipamentos (franjas das esfregonas e mopas) na solução que é utilizada para a desinfecção da instalação, durante o tempo de contato definido como necessário. Os panos, as franjas das esfregonas e as mopas devem ser termo-resistentes de forma a poderem ser adequadamente lavados em máquina de lavar. Devem ser lavados à temperatura mais alta a que possam ser submetidos. O ciclo de desinfecção deve ser feito pelo calor e respeitar as seguintes orientações:

- temperatura de pelo menos 60°C: deve durar 30 minutos;
- temperatura entre 80-90°C: 10 minutos de contacto do calor com os panos (desinfecção térmica).

3. FREQUÊNCIA DE HIGIENIZAÇÃO (LIMPEZA E DESINFECÇÃO):

- A higienização de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, isto é, um produto que contém na

sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo, compatíveis. Podem ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray;

- A frequência de higienização das superfícies de toque frequente deve respeitar o que consta no Plano de Higienização da instalação, devendo ser no mínimo seis vezes ao dia;
- Chão: lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de higienização deve respeitar o que consta no Plano de Higienização da instalação, devendo ser no mínimo duas vezes ao dia;
- Instalações sanitárias (casas de banho): lavar preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação. A frequência de higienização do chão deve respeitar o que consta no Plano de Higienização da instalação, devendo ser no mínimo, 3 vezes ao dia.

4. PRODUTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO RECOMENDADOS:

- De forma a serem tomadas as medidas necessárias para proteger a saúde e garantir a segurança nos locais de trabalho, é necessário ter no estabelecimento as fichas de dados de segurança dos produtos que constam no plano de higienização. Previamente à utilização dos produtos a documentação técnica relativa aos mesmos deve ter sido avaliada pelo DSHS;
- Devem ser cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;
- Nunca misturar produtos diferentes;
- Os desinfetantes mais utilizados são: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%;
- Podem ser ainda utilizados produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar). Estes são produtos que juntam habitualmente na sua composição, detergente e desinfetante compatíveis. Estes toalhetes são para usar numa superfície e não devem ser reutilizados em várias superfícies, porque favorece a disseminação dos agentes contaminantes. Usar um toalhete para cada superfície e descartar para o caixote do lixo. Não secar a superfície depois de usar o toalhete desinfetante, porque é necessário que a superfície fique molhada durante uns minutos até secar ao ar, para que haja tempo de contacto entre a superfície e o agente desinfetante e assim ser eficaz;
- Existem no mercado, pastilhas de dicloroisocianurato de sódio (com efeito semelhante à lixívia), mas de preparação mais rápida, não necessitando de grandes espaços para armazenar. Os utilizadores devem seguir as instruções do fabricante (rótulos) para o seu uso em segurança; estas pastilhas devem ser preparadas só na altura da utilização, para manter a sua eficácia;
- As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70%, ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou danificação dos materiais;
- Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.

5. ACONDICIONAMENTO E ENCAMINHAMENTO ADEQUADO DE RESÍDUOS RESULTANTES DAS ATIVIDADES DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO:

- Deve estar devidamente definido o que fazer com os resíduos resultantes das atividades de limpeza e desinfecção, nomeadamente com todos os equipamentos e materiais que sejam descartáveis. Salienta-se que todos os materiais de proteção que não estejam potencialmente contaminados devem ser encaminhados como resíduo indiferenciado, uma vez que não são passíveis de reciclagem.
- Os resíduos devem ser acondicionados em duplo saco, fechados com duplo nó, fitas adesivas, ou braçadeiras.



- Os resíduos que não sejam classificados como resíduo contaminado devem ser colocados, imediatamente após o seu correto acondicionamento, no contentor de resíduos sólidos urbanos (coletivo ou individual).

CONCEITOS ESPECÍFICOS

1. ÁREAS COMUNS:

- Higienizar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as áreas mais sujas;
- Para higienizar as superfícies: aplicar um produto detergente e desinfetante, aplicável também, para as superfícies de toque frequente, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, pegas, maçanetas de portas, corrimãos, balcões de atendimento, botões de elevador;
- Caso não exista nenhum produto específico para a limpeza e desinfecção deve ser previamente feita a limpeza com um produto detergente e desengordurante e posteriormente efetuada a desinfecção, com uma solução de hipoclorito de sódio, lixívia de uso doméstico a 5%, cuja diluição deve respeitar a seguinte proporção: 1 para 49;
- Deixar atuar durante 10 minutos, caso não exista outra indicação, mas específica;
- Garantir a ventilação do espaço, abrindo por exemplo, as janelas, garantindo também uma secagem mais rápida das superfícies.

2. INSTALAÇÕES SANITÁRIAS:

- Devem ser lavadas e desinfetadas com o produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfetante na composição;
- Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas;
- Seguir a sequência: iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes; limpar as sanitas; limpar o chão;
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras;
- A frequência de limpeza do chão deve respeitar o que consta no Plano de Higienização da instalação, devendo ser no mínimo, 3 vezes ao dia.

SANITAS:

- Aplicar o produto no interior e exterior da sanita;
- Deixar atuar o produto durante 10 minutos para que faça o efeito desejado, esfregar bem por dentro com o piaçaba, descarregar a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Pôr o piaçaba a escorrer e lavar e desinfetar o suporte do piaçaba;
- Com outro pano limpo, de uso único, lavar a parte externa da sanita, começando pelo tampo (o menos sujo), seguindo-se a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores com o mesmo detergente/desinfetante;
- Passar depois só com água quente e deixar secar;
- Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70º-80º;
- Por fim, lavar o chão das instalações;
- Garantir a ventilação do espaço, abrindo por exemplo as janelas.

3. ÁREAS DE ISOLAMENTO ONDE ESTEVE UMA PESSOA SUSPEITA OU CONFIRMADA DE COVID-19:

Na limpeza e desinfecção 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 (hipoclorito de sódio) 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 0.5 %, na proporção de 1 parte de lixívia para 9 partes iguais de água;
- 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 – caso existam, seguir sempre as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
- De seguida, enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

No caso de haver a presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos:

- Absorver os líquidos com papel absorvente;
- Aplicar lixívia diluída em água na proporção de 1 medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água (considerando a lixívia de uso doméstico com concentração de 5%);
- Deixar atuar durante 10 minutos;
- Passar o local com água e detergente;
- Enxaguar só com água quente e deixar secar ao ar;
- Garantir a ventilação do espaço, abrindo por exemplo as janelas.

Todas as atividades de limpeza e higienização devem ser devidamente registadas e modelo próprio ara o efeito, conforme referido anteriormente.

4. ACONDICIONAMENTO E ENCAMINHAMENTO ADEQUADO DE RESÍDUOS RESULTANTES DAS ATIVIDADES DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO DE ÁREAS CONTAMINADAS OU POTENCIALMENTE CONTAMINADAS COM COVID-19:

- Caso se trate de resíduos resultantes da limpeza e desinfecção de um local onde esteve alguém suspeito ou confirmado de COVID-19, os resíduos devem ser considerados contaminados, nomeadamente os equipamentos e materiais que sejam descartáveis e os EPIs resultantes destas atividades.
- Neste caso, devem ser colocados, de modo similar ao descrito anteriormente, em duplo saco, fechado com duplo nó, fitas adesivas ou braçadeiras.
- Devem ser identificados como resíduo perigoso (risco biológico) e devidamente encaminhados para o operador de resíduos identificado.

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPIs) UTILIZADOS NOS PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO

Os equipamentos de proteção que deverão ser utilizados nos procedimentos supracitados são: máscara de proteção respiratória, bem ajustada à face, mudada sempre que estiver húmida (mínimo 4 a 6 horas), óculos de proteção para os olhos, avental impermeável, fato descartável, a colocar por cima da farda, e luvas descartáveis preferencialmente de nitrilo.

A máscara tipo FFP2, fato de proteção descartável, luvas de proteção descartável, preferencialmente de nitrilo, óculos de proteção e calçado de proteção, devem ser utilizados aquando das limpezas e desinfecções de superfícies das áreas de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19 e da preparação da diluição de produtos, em caso de grandes quantidades.

INFORMAÇÃO DOS TRABALHADORES QUE PRESTAM SERVIÇO SOBRE OS PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO

Informar e formar os trabalhadores sobre os vários procedimentos de lavagem e desinfecção, de forma a que fiquem esclarecidos sobre os mesmos.

Esclarecer os trabalhadores, mediante informação precisa e clara, sobre a COVID-19 de forma a, por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir quando da aplicação dos procedimentos.

O sucesso das medidas preventivas depende essencialmente da colaboração de todos os intervenientes. É importante incentivar e salvaguardar as questões relacionadas com a saúde dos trabalhadores, nomeadamente, aqueles que lidam diretamente com o público e cuja ação laboral é feita no exterior.

Nota: A informação disponibilizada poderá ser revista a qualquer momento, em função da evolução do conhecimento científico.

Em complemento, serão emitidas orientações específicas. As situações não previstas nesta informação devem ser avaliadas caso a caso.

LAVAR MÃOS!

NÃO SE ESQUEÇA DE LAVAR AS MÃOS DURANTE 30 SEGUNDOS SEGUIDOS, ANTES E DEPOIS DE RETIRAR OS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Fontes:

- . Orientação DGS nº 006/2020 de 26/02/2020;
- . Orientação DGS nº 008/2020 de 10/03/2020;
- . Orientação DGS nº 0014/2020 de 21/03/2020;
- . Société française d'Hygiène Hospitalière (SF2H). Relatif au traitement du linge, au nettoyage des locaux ayant hébergé un patient confirmé à 2019-nCoV et à la protection des personnels. 07 février 2020.

Anexos:

- . Procedimentos na utilização dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs);
- . Ficha de Cuidados de Utilização e Armazenagem/FCUA Lixívia_Hipoclorito de sódio a 5%;

