



Plano de Higieneização dos vários Edifícios Municipaisⁱ

1 – Técnicas de limpeza

- Privilegiar a limpeza húmida – os filtros dos aspiradores devem ser mudados com uma maior frequência;
- A limpeza deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas para as mais sujas:
 1. Paredes e teto (se aplicável)
 2. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas cadeiras, corrimãos, outros);
 3. Equipamento existente nas áreas;
 4. Instalações sanitárias;
 5. Chão – é o último a limpar.

2 – Materiais de limpeza

- Usar um conjunto de panos de limpeza de cor variada, de modo a atribuir um código de cor para cada zona.
- Exemplo
 - I. **Pano azul** – para as mesas, cadeiras, balcões entre outros;
 - II. **Pano verde** – mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos;
 - III. **Para as casas de banho** – Lavatório utilizar um **pano amarelo** e para o exterior das sanitas utilizar um **pano vermelho**. A parte interior das sanitas não necessita de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante.

Nota: a atribuição do código de cores é meramente indicativa, devendo ter-se em conta as cores de panos disponíveis, por exemplo se não existir pano vermelho, mas existir rosa poder-se-á atribuir essa cor.
- O balde e a esfregona para o chão são reutilizáveis, pelo que devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e a esfregona que se utiliza nas casas de banho deve ser diferente da usada nas outras áreas;

3 – Frequência de limpeza

- A limpeza **de superfícies de toque frequente** pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para que o procedimento seja mais rápido. Este produto 2 em 1, deve ser composto por detergente e desinfetante, podendo ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray. Não usar produtos em spray nas áreas de exposição e venda de alimentos já confeccionados;
- Estas **superfícies de toque frequente** devem ser limpas pelo menos 6 vezes ao dia, podendo haver necessidade de aumentar a frequência (pode ser utilizado o álcool



para limpar com mais frequência os locais de toque frequente, como por exemplo corrimãos, interruptores, maçanetas e puxadores de portas, entre outros);

- **Chão** – lavar com água e detergente comum, seguido de desinfecção com solução de lixívia diluída em água fria.
- **Instalações sanitárias** – lavar, preferencialmente, com produto que contenha o detergente e a base desinfetante.

•

4 – Produtos de limpeza e desinfecção

- Manter os produtos nas embalagens que contém as instruções de uso e a ficha de segurança, de modo que os seus utilizadores os usem de acordo com as indicações do fabricante;
- Os produtos, utilizados nos dispensadores de spray, devem estar corretamente identificados e deve existir uma ficha de segurança que permita dar a conhecer o modo de utilização, bem como as precauções a adotar na sua utilização;
- Os produtos e demais utensílios de limpeza devem estar arrumados no armário, definido para o efeito;
- Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;
- 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 (permitindo retirar 1 a 1 sem os contaminar). Estes produtos juntam, habitualmente, na sua composição detergente e desinfetante compatíveis. Estes toalhetes são para ser utilizados numa superfície e não devem ser reutilizados em várias superfícies, porque favorece a disseminação dos agentes contaminantes;
- 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;
- Sempre que aplicar lixívia ou produto semelhante, devem-se abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.

5 – Equipamento de Proteção Individual a utilizar pelos trabalhadores da limpeza

- **Bata ou avental** impermeável;
- **Máscara** bem ajustada à face, que deverá ser mudada logo que esteja húmida; (mínimo de 4 - 6 horas)
- **Luvras** resistentes aos desinfetantes (descartáveis);

6 – Indicações para a limpeza e desinfecção das superfícies de áreas comuns

- **Preparar uma solução de lixívia** – **1 parte** de lixívia para **99 partes iguais de água fria**. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar.



- Primeiro lavam-se 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 – ler as instruções do fabricante. **Esta etapa é fundamental.**
- Enxaguar as superfícies com água.
- Deixar secar ao ar.

6.1 – Indicações de limpeza das instalações sanitárias

- Utilizar panos diferentes conforme indicação expressa no **ponto 2.**
- **Seguir a sequência:**
 - I. Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta deste;
 - II. Limpar as sanitas;
 - III. Limpar o chão.
- **Limpeza da sanita:**
 - I. **Parte interior:** limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba;
 - Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;
 - Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
 - Aplicar o produto detergente com base desinfetante, deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
 - Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
 - Puxar o autoclismo com o piaçaba dentro da sanita para que este fique limpo;
 - II. **Parte exterior:** limpar o exterior da sanita apenas com o piaçaba;
 - Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
 - Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e dos lados);
 - Passar com o pano só com água;
 - Deixar secar ao ar;
 - Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode também desinfetar com álcool a 70 – 80%.
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.
- Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.



7 – Limpeza e desinfecção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos

A limpeza deve seguir as seguintes instruções:

- Utilizar luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
- Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
- Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
- Lavar a área suja com água e detergente comum, enxaguar só com água e deixar secar ao ar.

ⁱ Orientação 14/2020, de 21-03-2020 – Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.