



MEDIDAS ORIENTADORAS PARA LIMPEZA E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES

No âmbito da infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2) a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC), com base na orientação n° 014/2020 de 21/03/2020 emanada pela Direção Geral da Saúde (DGS), informa sobre um conjunto de medidas a desenvolver, para a adequada **limpeza e desinfeção** de superfícies.

De acordo com as orientações científicas atuais, o SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante um período temporal que pode ir de algumas horas a 6 dias, aumentando a possibilidade de contágio. Perante esta evidência, é importante que a limpeza e desinfeção se realize de forma adequada e com maior frequência, permitindo reduzir o período temporal de permanência do vírus e outros microrganismos nas superfícies.

É responsabilidade de todos tentar minimizar os riscos de contágio, ajude a limpar o vírus. **Cuidar de si, é cuidar dos outros.**

A transmissão do vírus pode acontecer por via de:

Contato Direto	Contato 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.

1. As superfícies são veículos de contágio

- O risco de contágio varia consoante a frequência e a quantidade de pessoas, que exercem contacto nas superfícies ao longo do dia, ou seja, quanto mais tocarmos em superfícies que os outros também tocam, maior o risco de contágio;
- Ter especial atenção às superfícies utilizadas por várias pessoas - maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, *tablets* e teclados de computadores (quando usados por várias pessoas), botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, brinquedos para crianças em salas de diversão, dinheiro, entre outros.

2. Técnicas de limpeza

- A limpeza deve ser sempre húmida, não usar aspiradores a seco, salvo se forem aspiradores com recurso a tanque de água o qual retêm a sujidade (o tanque deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar);
- A limpeza deve ser sempre realizada 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°. Equipamentos existentes nas áreas de limpeza;
 - 4°. Instalações sanitárias;
 - 5°. Chão (é o último a limpar).



3. Materiais de limpeza

- Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;
- Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartável;
- 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;
- O balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos.

4. Frequência de limpeza

- A limpeza das superfícies de toque frequente deve ser realizada, no mínimo 6 vezes ao dia, no caso das maçanetas ou puxadores, poderá ser necessário aumentar a frequência da limpeza;
- A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante (detergente e desinfetante em simultâneo desde que compatíveis).

5. Produtos de limpeza e desinfeção

- A utilização de qualquer produto carece do cumprimento das indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;
- 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 desinfeção rápida sob a forma de **toalhetes humedecidos no desinfetante** (contém habitualmente na sua composição, detergente e desinfetante compatíveis);
- 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 ser eficaz;
- Ao efetuar limpezas com lixívia ou outro produto semelhante, deve abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.

6. Equipamentos de proteção individual para efetuar limpeza

- Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se a utilização dos seguintes equipamentos:
 - Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (não usar a roupa que traz de casa);
 - Uma máscara comum bem ajustada à face - a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);



- Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora);
- Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas;
- Quem limpa as áreas de alimentação não são os mesmos que limpam as casas de banho.

7. Limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns

- O chão deve ser lavado com água quente e detergente comum, seguido da utilização de um desinfetante de superfícies (biocida TP2) contendo hipoclorito de sódio ("lixívia") na concentração final (no uso) de 0,05% v/v, de acordo com esta concentração, é dispensada a diluição.
- Solução de lixívia diluída em água no momento em que vai utilizar (lixívia com uma concentração original de 5%). A diluição deve ser de 1 parte dessa lixívia em 99 partes iguais de água;
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente e 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/fornecedor), sendo que esta etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

8. Instalações sanitárias

- Instalações sanitárias (casas de banho) devem ser lavadas preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfeção.
- Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.
- A limpeza deve seguir esta sequência:
 - 1.º. Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
 - 2.º. Limpar as sanitas;
 - Parte interior:
 - Limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba; 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 da sanita:



→ 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 nos lados); Passar o pano só com água; Deixar secar ao ar; Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo (pode utilizar álcool a 70°-80°).

3°. Limpar o chão.

- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.

9. Áreas de preparação e confeção de alimentos

- Os materiais de limpeza a utilizar são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor;
- Devem ser utilizados panos de limpeza diferentes para as bancadas e utensílios destas, para as mesas, para as cadeiras e outro mobiliário;
- Os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes) não devem contaminar os alimentos;
- Não deve borrifar com desinfetante em *spray* as áreas onde há alimentos em confeção ou em exposição.

10. Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19

- 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;

11. Onde posso obter mais informação?

- <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0142020-de-21032020-pdf.aspx>
- <https://covid19.min-saude.pt/>

A presente informação poderá sofrer alterações em função da evolução da situação, e não dispensa a leitura ou a consulta atenta das orientações emanadas pela DGS, entidade com a competência legal no assunto em apreço, cujas normas, planos ou orientações a diferentes níveis estão disponíveis em www.dgs.pt.

A ANEPC, em estreita ligação com a DGS, acompanha em permanência este assunto, sendo emitidas novas medidas orientadoras caso se justifique.

AUTORIDADE NACIONAL DE EMERGÊNCIA E PROTEÇÃO CIVIL

Direção Nacional de Bombeiros
Divisão de Segurança, Saúde e Estatuto Social
dsses@prociv.pt
ANEPC – 28 de março de 2020