



K-med 



Regras de Higiene e Segurança na Prevenção da COVID-19

Março 2021

(Departamento de Segurança no Trabalho – Kmed XXI, Lda.)

Índice

Conteúdo

1 Regras gerais	3
1.1 Higiene Pessoal	4
<i>Equipamento de proteção Individual</i>	5
2 Higiene das instalações e equipamentos	6
2.1 Técnicas de Limpeza	7
2.2 Materiais de limpeza	7
2.3 Produtos de Limpeza e desinfeção	8
2.4 Uso de equipamentos de proteção individual pelos funcionários de limpeza:	9
2.5 Limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns	9
2.6 Instalações sanitárias	10
2.7 Áreas de preparação e confeção de alimentos	11
3 Sistema de Ventilação	11
4 anexos	13

1 Regras gerais

Deve ser elaborado um plano de contingência para COVID-19, adaptado para a fase atual, seguindo a orientação da Direção Geral da Saúde e atuar em conformidade;

A empresa exerce direito de reserva e recusa de admissão no estabelecimento a pessoas que apresentem sintomas compatíveis com os da COVID-19;

Afixe cartazes ou folhetos promovendo boas práticas e as orientações da Direção-Geral da Saúde.

Informar os colaboradores sobre os sinais e sintomas de infeção respiratória aguda, implementando a vigilância passiva;

Estabelecer medidas que assegurem um limite do número de pessoas no estabelecimento e garanta a distância entre pessoas dentro das instalações, nomeadamente:

- Trabalhar, sempre que possível, por marcação de forma a garantir um menor número de pessoas dentro das instalações, por forma a garantir as distancias de segurança entre clientes/fornecedores e trabalhadores;
- Dar prioridade sempre que possível ao teletrabalho;
- Adequação da sinalização/Instalação de barreiras físicas, definição de percursos;
- Recomenda-se a afixação na porta de um aviso com a informação do número máximo de pessoas dentro do estabelecimento;
- Quando existam clientes em espera, os mesmos devem aguardar fora do estabelecimento e conservando uma distância mínima de dois metros entre si;
- Estabelecer normas/programas de manutenção dos equipamentos de trabalho.

Se possível, manter a porta aberta para minimizar o toque no puxador/manípulos, ou, se assim não for possível, proceder à higienização dos manípulos após a sua utilização;

Colocar solução antisséptica de base alcoólica – SABA (gel álcool) – à entrada do estabelecimento, e incentivar o seu uso (através da afixação de pósteres que se encontram disponíveis no site da DGS);

Interditar cumprimentos que envolvam contacto físico (ex. abraços/beijos/aperto de mão) quer entre os colaboradores, bem como entre estes e os clientes. Cumprimentar apenas por aceno de cabeça ou verbalmente;

Afixar nas instalações sanitárias o folheto da Direção-Geral de Saúde sobre a lavagem correta das mãos;

Afixar no estabelecimento normas de etiqueta respiratória e informação da forma correta de utilizar a máscara, bem como acerca do cumprimento das regras de distanciamento social desinfeção das mãos;

Remover todos os itens fáceis de tocar, como revistas, objetos de decoração, etc;

Pedir e informar os clientes para não tocarem nos produtos que estejam à venda (colocar aviso para não mexer): limpar, desinfetar todas as prateleiras. Os produtos só estão limpos até alguém lhes tocar; portanto, deve estabelecer uma rotina de limpeza ou desinfecção;

Informar o técnico de segurança da existência imunodeprimidos;

Solicitar pagamento preferencialmente através de métodos contactless ou cartão de crédito. Desinfete o teclado ATM com um toalhete de limpeza de base alcoólica. Se for usado dinheiro, usar um tabuleiro (que deverá ser desinfetado com um toalhete de limpeza de base alcoólica) para efetuar o pagamento e dar o troco. Lavar as mãos, antes e após o contacto com dinheiro;

Afixar à entrada das instalações:



1.1 Higiene Pessoal

A lavagem das mãos é a medida mais efetiva para prevenir a infeção por Covid-19.

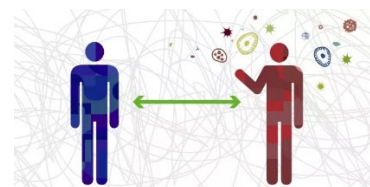
Lavar as mãos com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antisséptica de base alcoólica com 70% de álcool.

As mãos devem ser lavadas sempre que se justifique como por ex.: nas seguintes situações: antes e após remover a máscara, após tocar em maçanetas, corrimãos, uso telemóveis, dinheiro, canetas, antes e após comer.

Afixar os cartazes para promover a lavagem das mãos;

Promover o distanciamento social;

O trabalhador deve estar afastado de outro trabalhador, ou cliente/utente/publico, pelo menos um metro de distância, devendo ser pelo menos dois metros em ambientes fechados.



Formar e informar os colaboradores das medidas a adaptar para a prevenção/contaminação por COVID-19.

Equipamento de proteção Individual

A utilização por parte dos trabalhadores o seguinte equipamentos de proteção individual (EPI's) face à impossibilidade de no desenvolvimento da sua profissão manter o distanciamento de dois metros:

- Máscara FFP2 ou FFP3, óculos de proteção ou de preferência viseiras.
- Roupa de utilização exclusiva dentro das instalações a vestir lavada diariamente, roupa de trabalho;
- Calçado de uso exclusivo dentro das instalações.

Todos os EPI devem ser adequado á tarefa a desempenhar e registados, anexo 6;

Máscara

Posicionar a máscara na posição correta
Segurar sempre a máscara pelos elásticos quer para colocar quer para retirar.
Após retirar lavar as mãos.



O novo coronavirus pode transmitir-se a um trabalhador através de gotículas respiratórias de pessoa infetada, quando esta fala, tosse ou espirra.

Não se deve tossir ou espirrar para as mãos nem para o ar. Se o trabalhador tossir ou espirrar deve fazê-lo para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel (que deve ser imediatamente colocado no contentar de resíduos).



Devem preferir a utilização de materiais laváveis (ex: dar preferência a pentes em relação a escovas, ementas, galheteiros, etc);

Não partilhar utensílios, caso não seja possível, descontaminar os utensílios de uso múltiplo entre clientes (por exemplo: pentes, tesouras, máquinas de cortar, galheteiros, ementas, etc), segundo as instruções do fabricante. Se a descontaminação não for possível, deverá optar-se por soluções descartáveis (uso único);

Não se apresentar ao serviço, se manifestarem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Devem ligar para o SNS24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações que lhe forem dadas.

2 Higiene das instalações e equipamentos

Recomenda-se a implementação de um plano de limpeza, higienização e desinfeção que preveja uma maior frequência para todas as superfícies principalmente as que o toque seja mais frequente (por exemplo mesa de trabalho, braços das cadeiras, interruptores, manípulos de portas, terminal de Multibanco etc.);

Aumentar a periodicidade de higienização de todo o espaço de trabalho utilizado (bancada, calhas de lavagem), do chão e das instalações sanitárias se possível na íntegra e com lixívia.

Desinfeção dos óculos ou da viseira de proteção após cada cliente. Procedendo do seguinte modo: retira estes EPI; higieniza ou lava as mãos; depois higieniza os EPI e depois volta a higienizar as mãos;

Utilizar de preferência material descartável de utilização única;

Quando o material não for de utilização única, deve-se proceder à sua lavagem após cada utilização, pode ser usado detergente da louça, seguido de desinfeção (com produtos virucidas ou álcool a 70%).

Deverá existir no mínimo dois caixotes de lixo com tampa acionado a pedal revestido a saco de plástico. Um destinado aos resíduos urbanos, outro apenas para os equipamentos de proteção individual descartáveis utilizados (máscaras, luva, etc) que deverá estar revestido com saco de plástico grosso branco que deverá ser colocado no contentor do lixo diariamente, ou sempre que justifique, depois de bem fechado;

A roupa de trabalho, as toalhas, não descartáveis, serão, após terem sido usados por um único cliente, colocados em saco destinado apenas à sua recolha fechado até ser lavados na máquina de lavar roupa com recurso a desinfetante (lixívia) e a temperatura superiores a 60° C.

Diluição de lixívia para instalações sanitárias, áreas de toque frequente e desinfeção da área de isolamento: lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na diluição de 1/50, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água, ver **anexo 7**.

2.1 Técnicas de Limpeza

A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;

Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:

- a) Paredes e teto (se aplicável)
- b) Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
- c) Equipamentos existentes nas áreas;
- d) Instalações sanitárias;
- e) Chão – é o último a limpar.

2.2 Materiais de limpeza

Em relação aos materiais de limpeza, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- 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 descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco. São exemplos:
 - Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de restaurantes e de gabinetes, entre outros: **azul**;
 - Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: **verde**;
 - Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: amarelo; pano para as sanitas (exterior): **vermelho**;
 - A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;
- 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 devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos.

2.3 Produtos de Limpeza e desinfeção

Em relação aos produtos de limpeza e desinfeção, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- De forma a serem tomadas as medidas necessárias para proteger a saúde e o ambiente e garantir a segurança nos locais de trabalho, é necessário ter no estabelecimento as fichas de dados de segurança dos produtos (vulgarmente designadas por fichas técnicas) que constam no plano de higienização;
- Devem ser cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;
- Os produtos químicos devem estar devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem, de modo a evitar o risco de contaminação de alimentos, por exemplo;
- Os produtos químicos devem ser armazenados fora das áreas onde são manuseados os alimentos, em local fechado e devidamente identificado e fora do alcance de crianças ou pessoas com necessidades especiais;
- 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 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 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;
- Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.

2.4 Uso de equipamentos de proteção individual pelos funcionários de limpeza:

Em relação a equipamentos de proteção individual, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- Os funcionários que limpam as áreas de alimentação não são os mesmos que limpam as casas de banho;
- Nesta fase de possível disseminação do vírus, recomenda-se que os profissionais de limpeza usem:
 - 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.

2.5 Limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:

- 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 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água (**Consulte as instruções de diluição, abaixo**);
- 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 – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

2.6 Instalações sanitárias

- 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 os trocadores de fraldas;
 - Limpar as sanitas;
 - Limpar o chão.
- Limpeza da sanita:
 - **Parte interior:** limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba:
 - a) Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;
 - b) Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
 - c) Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
 - d) Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
 - e) Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
 - f) Volte a puxar a água.
 - **Parte exterior** da sanita:
 - g) Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
 - h) Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
 - i) Passar com pano só com água;
 - j) Deixar secar ao ar;
 - k) Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também 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.

2.7 Áreas de preparação e confeção de alimentos

- Os materiais de limpeza são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor;
- Deve haver panos diferentes de limpeza para as bancadas e utensílios destas; as mesas, cadeiras e outro mobiliário; material específico para o chão;
- Os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes devem ser produtos que não contaminem eventualmente os alimentos);
- Não borrifar com desinfetante em spray nas áreas onde há alimentos em confeção ou em exposição.

3 Sistema de Ventilação

Se o espaço for naturalmente ventilado através de janelas que podem ser abertas, verifique se as janelas são abertas regularmente para arejar o espaço (mesmo em espaço com ventilação forçada);

Em edifícios com sistemas de ventilação mecânica, são recomendados tempos de operação prolongados.

Altere os tempos do relógio dos temporizadores do sistema para iniciar a ventilação algumas horas mais cedo e desligue mais tarde do que o habitual. A melhor solução é manter a ventilação 24 horas por dia, 7 dias por semana, possivelmente com taxas de ventilação reduzidas (mas não desligadas) quando os espaços não estão ocupados;

Quando a ventilação é forçada (sistemas mecânicos de ventilação), as Unidades de Tratamento de Ar não devem permitir a recirculação do ar, devem operar com 100% de ar novo (fechar os registos de recirculação (através do Sistema de Gestão Técnica Centralizada/Sistema de Automação e Controlo ou manualmente).

Operar os sistemas de aquecimento e arrefecimento normalmente, pois não há implicações diretas na propagação do vírus;

Os permutadores de calor rotativos devem ser sempre desligados, para evitar a improvável e remota possibilidade de contaminação do ar introduzido. Quando forem colocados a funcionar, os rotores desses permutadores devem ser previamente higienizados.

Evitar abrir janelas nas instalações sanitárias para garantir a direção correta do fluxo de ar

Recomendar que as descargas de água das sanitas se façam com as tampas fechadas

Adiar qualquer limpeza de condutas durante o período de pandemia.

Certificar-se de que os operadores que substituem os filtros, usam EPI apropriado, incluindo equipamento de proteção respiratória;

Deve ser assegurado o funcionamento eficaz do sistema de ventilação, assim como a sua limpeza e manutenção:

- Os sistemas de ventilação e ar condicionado devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção;
- Deve reforçar a desinfeção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador.

4 anexos

