

OBJETIVO

A utilização de EPI fora das instituições de saúde está aconselhada para os profissionais ou pessoas que possam contactar diretamente com pessoas de maior risco de COVID-19 ou com material utilizado por estes (utensílios, louças, roupas), independentemente do local de exposição (domicílio, unidades, específicas ou na rua). De acordo com a atividade, anexamos algumas recomendações.

ORIENTAÇÕES

Este documento teve por base as seguintes orientações da Direção Geral da Saúde
Orientação n° 009/2020 de 11/03/2020 atualizada a 07/04/2020
Orientação n° 008/2020 de 10/03/2020
Orientação n° 019/2020 de 03/04/2020
Orientação n° 007/2020 de 03/04/2020
Orientação n° 014/2020 de 21/03/2020

EQUIPAS DE RUA

UNIDADE MÓVEL COM ATENDIMENTO EM ESPAÇO ABERTO

- Uso de máscara cirúrgica (usada corretamente e na qual não se toca durante todo o circuito)
- Desinfecção das superfícies expostas com toalhete com solução desinfetante entre cada utente
- Manter distância de segurança superior a de pelo menos 1 metro
- Higienização das mãos com solução alcoólica entre utentes
- Higienização da Unidade Móvel após cada circuito
- Roupa/farda e calçado próprio que é descartado (cuidadosamente) após cada circuito - mangas compridas e lavado a temperaturas acima dos 60°C
- Utilização de farda com mangas compridas , que deverá ser trocada diariamente
- Recolha dos resíduos (copos de medicação + frascos de metadona), com luvas
- Desinfecção das mãos antes de colocar e depois de retirar as luvas

UNIDADE MÓVEL COM ATENDIMENTO EM ESPAÇO FECHADO

- Uso de máscara FFP2 (usada corretamente e na qual não se toca durante todo o circuito)
- Higienização da Unidade Móvel após cada circuito
- Roupa/farda e calçado próprio que é descartado (cuidadosamente) após cada circuito - mangas compridas e lavado a temperaturas acima dos 60°C
- Utilização de farda com mangas compridas , que deverá ser trocada diariamente
- Recolha dos resíduos (copos de medicação + frascos de metadona), com luvas
- Desinfecção das mãos antes de colocar e depois de retirar as luvas
- Mudar de luvas entre cada utente



EMAIL



TELEFONE

GABINETE DE APOIO

- Uso de máscara FFP2 cirúrgica
- Lavagem ou desinfecção das mãos com solução alcoólica entre cada utente
- Manter distância de segurança de pelo menos 1 metro, sempre que possível
- Desinfecção das superfícies expostas com toalhete com solução infectante entre cada utente
- No fim da atividade deverá o espaço deverá ser higienizado de acordo com o recomendado na “Higienização das superfícies”.
- Utilização de farda com mangas compridas, que deverá ser trocada diariamente
- Recolha dos resíduos (copos de medicação + frascos de metadona), com luvas
- Desinfecção das mãos antes de colocar e depois de retirar as luvas
- Mudar de luvas entre cada utente

SERVIÇO DE ACOLHIMENTO NOCTURNO

- Recomenda-se que todos os profissionais que contactam com utentes/residentes usem máscara cirúrgica
- Todos os profissionais da instituição deverão observar medidas estritas de higiene das mãos e etiqueta respiratória assim como o distanciamento entre pessoas (1 a 2 metros), com exceção da proximidade necessária para a prestação de cuidado
- Lavagem ou desinfecção das mãos com solução alcoólica entre cada utente
- Todos os profissionais da instituição deverão monitorizar a temperatura corporal e sintomas como a tosse e falta de ar, no início e fim da jornada de trabalho.
- Devem ser utilizados espaços comuns por turnos de forma a manter, entre os utentes, 1 a 2 metros de distância (ex. o refeitório, devendo desencontrar as horas das refeições, para diminuir o contacto).
- As atividades diárias devem ser reorganizadas, cessando as atividades lúdicas coletivas;



EMAIL



TELEFONE

- O ar dos quartos e das salas deve ser renovado frequentemente. Nas unidades sem sistemas de ar condicionado/ventilação, abrir as janelas várias vezes ao dia. Não utilizar aparelhos recirculadores de ar, porque constituem risco de contaminação por via aérea.
- Os cuidadores devem ser separados por grupos, com o menor contacto possível entre eles, para atendimento dedicado a grupos definidos de utentes (os mesmos cuidadores para os mesmos utentes).
- Deve ser definido um local para isolar uma ou mais pessoas que possam ser detetadas como casos suspeitos ou casos confirmados de COVID-19.
- Higienização do espaço de acordo com o recomendado na área sobre a Higienização dos espaços e superfícies

REFEITÓRIOS

- Uso de máscara cirúrgica
- Manter sempre distância de segurança de pelo menos 1 metro entre utentes e técnicos
- Reforçar a importância de uma higienização correta das mãos, antes e após as refeições
- As refeições deverão ser servidas no refeitório, por turnos, de forma a garantir o maior distanciamento social possível
- Louça utilizada pelos residentes e funcionários: podem ser lavadas na máquina de lavar com um detergente doméstico e a temperatura elevada (80-90°C)
- Higienização do espaço de acordo com o recomendado na área sobre a Higienização dos espaços e superfícies

DISTRIBUIÇÃO DE KITS DE ALIMENTAÇÃO

- Uso de máscara cirúrgica
- Manter sempre distância de segurança de pelo menos 1 metro entre utentes e técnicos
- Reforçar a importância de uma higienização correta das mãos, antes e após as refeições
- As refeições deverão ser servidas no refeitório, por turnos, de forma a garantir o maior distanciamento social possível
- Louça utilizada pelos residentes e funcionários: podem ser lavadas na máquina de lavar com um detergente doméstico e a temperatura elevada (80-90°C)
- Higienização do espaço de acordo com o recomendado



EMAIL



TELEFONE

MANUSEAMENTO DE ROUPA DE CAMA

- Equipar os profissionais encarregados de remover roupa e realizar a limpeza, com bata, luvas não esterilizadas, óculos de proteção e uma máscara de proteção respiratória do tipo FFP2.
- Dado que a intervenção de mudança de roupa da cama, gera aerossóis, é aconselhável separar as duas intervenções: limpeza e roupa (exemplo: 2 equipas diferentes) e dar um tempo de espera entre estas duas tarefas - respeitar um tempo de pelo menos 2-3 horas entre retirar lençóis e roupas de cama e atalhados
- Definir dois profissionais ou equipas diferentes: um para a remoção da roupa e fazer camas de lavado; outra para realizar a limpeza, em dois tempos de intervenção espaçados.

Ao remover a roupa de cama e atalhados:

- Não agitar a roupa de cama
- Retirá-la sem a sacudir, enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho”
- Não encostar a roupa ao corpo
- Transportar as roupas e colocar diretamente na máquina de lavar
- A roupa deve ser lavada à temperatura mais alta que puder suportar (dependendo da termoresistência) – ciclo de desinfecção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa);
- Se a roupa não puder ser lavada a quente, deve ser lavada na máquina a temperatura entre 30-40°C e a um ciclo de desinfecção final na máquina, com um desinfetante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina.
- Na ausência de uma máquina de lavar, embale as roupas e acondicione num saco impermeável, fechando-o bem e levar para a lavandaria e depositar a roupa diretamente para dentro da máquina
- Os resíduos recolhidos no quarto, devem ser acondicionados num primeiro saco bem fechado, que depois é depositado no 2.º saco. 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 e preferencialmente com um atilho ou adesivo.
- Os sacos de plástico com os resíduos devem ser descartados, sem nunca encostando o saco à roupa ou ao corpo, e colocados no contentor coletivo de resíduos indiferenciados (contentor de prédio/rua de lixo doméstico). Estes resíduos não devem ser separados para reciclagem nem colocados no ecoponto
- Lavar sempre as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem, após qualquer manuseamento dos sacos e dos contentores de resíduos.



EMAIL



TELEFONE

FARDAS E CALÇADO DO PESSOAL

- Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio
- A farda deve ser lavada nos locais de trabalho e preferencialmente em máquina com ciclo de lavagem e desinfecção pelo calor - não deve ser levada para casa, para ser lavada pelos funcionários.
- A farda deve ser de manga comprida

HIGIENIZAÇÃO DOS ESPAÇOS E SUPERFÍCIES

Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfecção.

Aconselha-se a que os profissionais de limpeza usem:

1. Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (não usar a roupa que traz de casa);
 2. Máscara cirúrgica bem ajustada à face - a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
 3. Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora);
- i. Deve existir um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
 - ii. A frequência de limpeza deve ser aumentada não bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente;
 - i. Os funcionários que limpam as áreas de alimentação não devem ser os mesmos que limpam as instalações sanitárias;
 - ii. O balde e esfregona de limpeza da casa de banho deve ser diferente do balde de limpeza e esfregona a usar no quarto;
 - iii. Para lavar as superfícies: pode usar-se detergentes de uso comum;
 - iv. Para desinfecção de superfícies: É aconselhado o uso de lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre, e álcool a 70°, para as superfícies metálicas ou outras, que não sejam compatíveis com a lixívia, de modo a evitar corrosão ou danificação.
 - v. Limpar frequentemente (mesas, corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador), várias vezes ao dia, com um produto de limpeza desinfetante, particularmente as superfícies mais utilizadas pelos residentes, como mesas de cabeceira, proteções das camas, telefones, campainhas, comandos de TV, puxadores das portas, lavatórios e doseadores de medicação, entre outras.



EMAIL



TELEFONE

Técnicas de limpeza

- A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas
- Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:
 - Paredes e teto (se aplicável)
 - Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
 - Equipamentos existentes nas áreas;
 - Instalações sanitárias;
 - Chão – é o último a limpar.

Materiais de limpeza

Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis, diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco.

São exemplos:

o Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de restaurantes e de gabinetes, entre outros: azul;

o Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: verde;

o Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: amarelo; pano para as sanitas (exterior): vermelho;

- o À 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.

Frequência de limpeza

A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas pode ser necessário aumentar essa frequência

Os puxadores de portas devem ser limpos com mais frequência (cerca de 1 vez por hora)

Chão: lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de limpeza deve ser no mínimo 2 vezes ao dia (preferencialmente após cada utilização)

Instalações sanitárias (casas de banho): lavar preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfeção. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia.

A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas pode ser necessário aumentar essa frequência.



EMAIL



TELEFONE

Produtos de limpeza e desinfecção

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%;

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.

Na limpeza e desinfecção 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.
- 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.
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente.
- Deixar secar ao ar.

Instalações sanitárias

- Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.

Seguir a sequência: o Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes; o Limpar os trocadores de fraldas; o Limpar as sanitas; o Limpar o chão.

Limpeza da sanita: – Parte interior: limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba; o 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; o Esfregar bem por dentro com o piaçaba; o Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo; o Volte a puxar a água.

Parte exterior da sanita: o Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos; o Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados); o Passar com pano só com água; o Deixar secar ao ar; o 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.



EMAIL



TELEFONE

Sempre que seja indicada a utilização de máscaras cirúrgicas, o seu correto uso deve obedecer ao cumprimento dos seguintes passos (cirúrgica ou FFP2)

- a) Lavagem das mãos, com água e sabão ou Higienização com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;
- b) Colocação da máscara cirúrgica com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para fora;
- c) Ajuste da extremidade rígida da máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não
- d) Não tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização; caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos;
- e) A máscara deve ser substituída por uma nova assim que se encontre húmida;
- f) Não devem ser reutilizadas máscaras de uso único;
- g) A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;
- h) A máscara deve ser descartada para um contentor de resíduos;
- i) Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara.



EMAIL



TELEFONE