

Mensagens para a Comunidade

Sobre a Desinfecção Caseira de Materiais, Superfícies, Equipamentos Sanitários e Outros

O novo Coronavírus pode permanecer nas superfícies durante um período que pode ir de algumas horas a 6 dias, aumentando a possibilidade de contágio. Perante esta evidência, é importante que a limpeza e desinfecção se realize de forma adequada e com maior frequência, permitindo reduzir o período de tempo de permanência do vírus.

1. Que tipo de superfícies e materiais devem ser limpos?

É necessário ter especial atenção às superfícies e materiais utilizados por várias pessoas, tais como:

- Materiais de uso individual: óculos, viseiras;
- Electrodomésticos: telefones, celulares, teclados e ratos de computadores, controlos remotos (TV, ar condicionado, entre outros);
- Utensílios: canecas, copos, pratos, talheres;
- Móveis: mesas, portas ou puxadores da geladeira/ congelador, cadeiras;
- Imóveis: chão, paredes, equipamentos sanitários;
- Material multiuso: interruptores de luz, torneiras, pau do pilão, chaves do carro e de casa, cadeados, brinquedos, agrafadores, furadores, canetas.

2. Técnicas de limpeza

O chão tem que ser varrido/aspirado antes da sua lavagem (se aplicável) e as paredes devem ser limpas com um pano húmido. Para o caso dos telemóveis, computadores e controlos remotos, idealmente a limpeza deve ser feita com álcool líquido, com uma concentração não inferior a 70%. A limpeza da casa deve ser sempre realizada de cima para baixo, isto é, das áreas mais limpas, para as mais sujas:

1º Passo: limpar as paredes e o tecto (se aplicável);

2º Passo: limpar as superfícies acima do chão (mesas, cadeiras, maçanetas de portas, lanternas, interruptores de luz, electrodomésticos e outros);

3º Passo: limpar o chão. Atenção: este deve ser o último a ser limpo.

Atenção: É fundamental desligar os electrodomésticos antes da limpeza dos mesmos. No caso dos computadores, deve desconectar os cabos e os acessórios. No caso dos

celulares, a recomendação é tirar também a capinha para que possa fazer uma limpeza mais completa. Mesmo que o seu smartphone tenha algum tipo de protecção que o torne à prova de água, ou resistente à água, nunca borrife directamente nele outros tipos de líquido. O álcool pode danificar algumas componentes mais sensíveis, como a entrada USB, os conectores dos auriculares e os alto-falantes.

3. Que cuidados deve ter com os 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 lavados com água e sabão e colocados a secar ao sol frequentemente, após as limpezas;
- O balde, os panos e a esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfecção destes equipamentos no final de cada utilização;
- O balde, os panos e a esfregona usados nos sanitários 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, 2 vezes ao dia. No caso das maçanetas ou puxadores, poderá ser necessário aumentar a frequência da limpeza, dependendo do número de pessoas que o usam. A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente à base de desinfectante (ou detergente e desinfectante em simultâneo, desde que compatíveis).

Mensagens para a Comunidade

Sobre a Desinfecção Caseira de Materiais, Superfícies, Equipamentos Sanitários e Outros

5. Produtos de limpeza e desinfecção

Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico:

- A vulgar e acessível lixívia, Javel, água sanitária (hipoclorito de sódio) com, pelo menos, 5% de cloro livre na forma original e álcool a 70%.

Atenção: Ao efectuar 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. É necessário usar algum equipamento para fazer a limpeza da casa?

Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se a utilização dos seguintes equipamentos de protecção individual:

- Uma máscara caseira bem ajustada à face - a máscara deve ser trocada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
- Luvas resistentes aos desinfectantes (de usar e deitar fora) quando estiver a efectuar limpeza na área de quarentena e isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19.

7. Como fazer a limpeza e desinfecção das superfícies de áreas comuns?

- O chão deve ser lavado com água quente e detergente comum (sabão em pó, vulgo OMO e outros), seguido da utilização de um desinfectante de superfícies contendo hipoclorito de sódio;
- Deve-se lavar primeiro as superfícies com água e detergente e em seguida espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
- Deixar actuar a lixívia nas superfícies durante, pelo menos, 10 minutos (ler as instruções do fabricante/fornecedor), sendo esta etapa fundamental;
- De seguida, limpar com um pano ou esfregona (mopa);
- Deixar secar ao ar.

8. Instalações sanitárias

8.1. Latrinas

- A limpeza e desinfecção das latrinas/casas de banho deve ser feita, pelo menos, diariamente com sabão doméstico normal ou detergente comum para a limpeza, em primeiro lugar e, em seguida, após a lavagem, deve-se aplicar desinfectante doméstico regular contendo 0,5% de hipoclorito de sódio (isto é equivalente a 1 parte de lixívia doméstica para 9 partes de água);
- Nas latrinas que não têm pavimento deve-se espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies e no chão;
- As latrinas devem ter tampa;
- Deve-se lavar e desinfectar todos os materiais (baldes, copos e canecas) com água e sabão e no final desinfectar com a solução de hipoclorito a 0,5%.

8.2. Casas de banho convencionais

- As instalações sanitárias (casas de banho) devem ser lavadas preferencialmente com produto que contenha na sua composição detergente e desinfectante, porque é de maior eficácia e de mais fácil aplicação;
- Não deixar toalhas (nem de limpar as mãos, nem de banho) na casa de banho;
- Deve utilizar panos diferentes para os lavatórios e áreas à volta destes, e para o exterior das sanitas.
- A limpeza deve seguir esta sequência:
 - 1º. Iniciar a limpeza pelos lavatórios (primeiro as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
 - 2º. Limpar as sanitas;
 - 3º. Limpar o chão.
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfectante (hipoclorito de sódio a 0,5%) em todas as torneiras.

Mensagens para a Comunidade

Sobre a Desinfecção Caseira de Materiais, Superfícies, Equipamentos Sanitários e Outros

9. Como fazer a limpeza das áreas de preparação e confecção de alimentos (cozinhas)?

- Para a cozinha devem ser utilizados panos de limpeza diferentes dos usados noutros locais da casa;
- Os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes) não devem contaminar os alimentos;
- Deve-se ter cuidado para não borrifar com desinfetante em spray as áreas onde há alimentos em confecção ou em exposição;
- Todos os utensílios da cozinha devem ser lavados com os detergentes comuns e higienizados com solução de hipoclorito de sódio a 0,5%, todos os dias após o uso.

10. Como fazer a limpeza e desinfecção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19?

É importante esperar, pelo menos, 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente, sair da área de isolamento/quarentena. Só depois pode iniciar os procedimentos de limpeza em segurança, como recomendado no nº 7. Neste caso, é crucial o uso do equipamento de protecção individual, conforme exposto no nº 6.

11. Preparação de hipoclorito para limpeza e desinfecção de materiais e equipamentos (hipoclorito de sódio a 0,5%)

Para realizar as limpezas comuns da casa, o mais utilizado é o hipoclorito de sódio (água sanitária, lixívia, Javel e outras marcas) na concentração de 2,0% a 2,5%. Nestes casos, utilize as seguintes diluições para hipoclorito de sódio a 0,5%:

- **Limpeza geral do chão:** A cada 5 litros de água adicione 1 copo (200 ml) de lixívia ou Javel na concentração de 2,0% a 2,5%;
- **Limpeza de pias e banheiras:** utilize 1/2 copo (100 ml) do produto em 10 litros de água, deixe descansar por 1 hora e depois passe com água limpa;
- **Ralos e vasos sanitários (sanitas):** utilize a lixívia, Javel puro, para tirar as manchas e após 10 minutos passe por água limpa;
- **Porcelanas, mármore, loiças de vidro, cerâmica e plástico, maçanetas de portas, lanternas, interruptores de luz, controlo remoto da TV, mesas, cadeiras, canecas:** A cada 1 litro de água, adicione 3 colheres de sopa (24 ml) e faça a limpeza normalmente. Se possível, utilize luvas para evitar reacções na pele.

É importante salientar que não se pode misturar o hipoclorito de sódio com qualquer outro produto químico, uma vez que eles podem reagir entre si e desencadear algum problema de saúde, como crises respiratórias, na pessoa que o está a manusear.

Depois de diluído, o hipoclorito de sódio deve ser usado no mesmo dia, isto é, num espaço de 24 horas. Se sobrar, a solução deve ser descartada.

É responsabilidade de todos tentar minimizar os riscos de contágio. Ajude a eliminar o vírus.

Cuidar de si, é cuidar dos outros.

O Nosso Maior Valor é a Vida

Parceiros do Ministério da Saúde na resposta à COVID-19:

