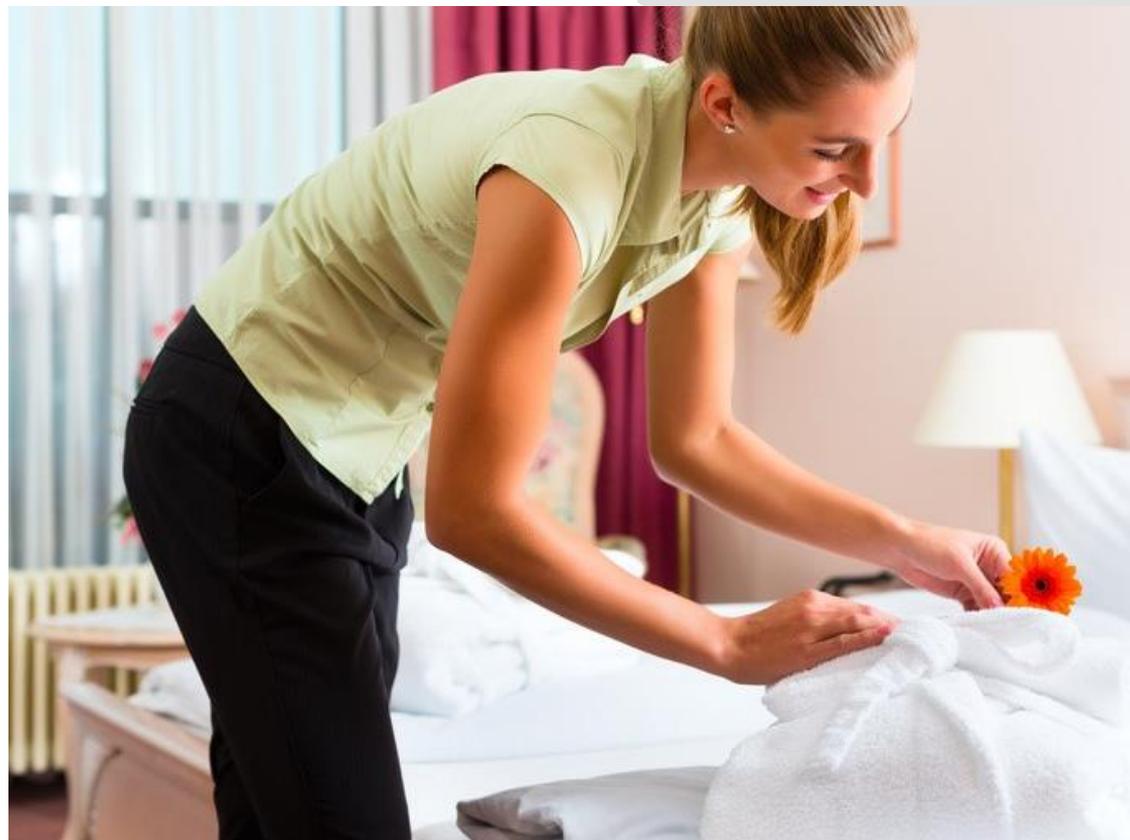


Home is my happy place!



CORONAVÍRUS:
GUIA PRÁTICO DE LIMPEZAS DOMÉSTICAS

Índice

<u>Características gerais</u>	3
<u>Cuidados individuais</u>	4
<u>Regras gerais</u>	5
<u>Limpeza de Roupa</u>	6
<u>Limpeza de WC</u>	8
<u>Cozinha</u>	14
<u>Quartos</u>	17
<u>Superfícies</u>	19
<u>Arejo da casa</u>	21
<u>Fontes</u>	22



Características gerais

O coronavírus foi classificado pela OMS como pandemia (epidemia que se desenvolve em vários países em simultâneo) dada a velocidade de contágio e a resistência do vírus em diversas superfícies.

Assim, é muito importante que se ajustem hábitos de proteção individual e rotinas a esta nova situação.

A Viva In tem acompanhado o evoluir desta situação assim como as indicações das autoridades competentes na área da saúde e saúde pública.

Desta forma, e no sentido de trazer para a prática rotinas que normalmente não estão integradas no nosso dia-a-dia, a Viva In elaborou este guia prático descomplicado de limpezas domésticas apropriadas a esta circunstância excepcional.



Cuidados individuais

O coronavírus propaga-se, facilmente.
Por isso, os cuidados individuais passam por:

- Lavar as mãos antes e depois da colocação das luvas de proteção
- Uso de luvas de proteção (várias) e durante toda a limpeza
- Uso de Máscara
- Uso de lenços de utilização única
- Usar Cabelo preso (se aplicável)

Regras Gerais

- . Arejar a casa 2 vezes ao dia
- . Começar sempre do mais limpo para o mais sujo
- . Começar de cima para baixo e de dentro para fora
- . Primeiro limpar com detergente habitual e depois desinfetar com lixívia a 5% /1L de água ou álcool 70° para superfícies que não comportem lixívia
- . Enxaguar com água quente
- . Deixar secar ao ar
- . Uso de panos, balde e esfregona de uso exclusivo para WC



Limpeza da roupa

Roupa:

No sentido de a mesma ficar liberta de possíveis contágios, deve-se fazer o ciclo de desinfeção 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. Não esquecer o têxtil lar em especial as forras das almofadas.

Engomadoria:

Deve-se passar a ferro com a temperatura mais alta que o tecido comportar.

Limpeza da roupa

Verifique aqui a tabela de etiquetagem da roupa

LAVAR	ALVEJAR	SECAR	PASSAR	LIMPAR A SECO
 Lavar à mão ou à máquina	 Não usar alvejante à base de cloro	 Temperatura mínima	 Máximo 110°	 Todos os solventes
 O nº identifica a temperatura máxima	 Permitido o uso de alvejante à base de cloro	 Temperatura máxima	 Máximo 150°	 Usar hidrocarboneto ou percloroetileno
 Centrifugação reduzida		 Proibido usar secadora	 Máximo 200°	 Usar hidrocarboneto
 Somente lavagem manual		 Secar pendurada	 Não passar	 Lavar à mão ou máquina
 Proibido lavar à água		 Secar pendurada sem torcer		 Restrição ao uso de água, temperatura e/ou centrifugação
		 Secar na horizontal sem torcer		

Nesta fase, devemos escolher as roupas a usar em função da sua resistência ao calor.

Limpeza de WC

UTENSÍLIOS:

- . Panos de limpeza de uso exclusivo para WC
- . Toalhetas de limpeza humedecidas em desinfetante
- . Balde e esfregona de uso exclusivo para WC
- . Detergente WC (gel com lixívia) (ação de lavagem)
- . Lixívia (numa concentração de pelo menos 5% por 1L de água) (ação desinfetante)
- . Álcool a 70.º para superfícies não compatíveis com lixívia (ação desinfetante)



Limpeza de WC

REGRAS:

- . Início da limpeza pelas louças sanitárias menos sujas e termo nas mais sujas.
- . Em cada loiça sanitária aplica-se também a regra anterior
- . Usar panos e utensílios exclusivos para os WC
- . Limpar de cima para baixo
- . **Limpar e depois desinfetar (NB: Só se consegue uma ação desinfetante se a superfície estiver devidamente limpa e seca)**
- . Deixar secar ao ar



Limpeza de WC

Sequência:

- . Início pelo Lavatório (torneiras, lavatório, ralo, mobiliário – de cima para baixo)
- . Chuveiro ou banheira (chuveiro, misturadora, banheira ou área do chuveiro, ralo, cortina do chuveiro – se houver)
- . Bidé (torneira, bidé, ralo, exterior do bidé)
- . Sanita (interior, exterior, tampo – ver melhor os procedimentos a seguir)



Limpeza de WC

Sanita (início):

- . Aplicar o gel com lixívia no interior da sanita;
- . Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- . Descarregar a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- . Aplicar lixívia a 5% para 1L água;
- . Aguardar 10 minutos;
- . Esfregar com o piaçaba e descarregar a água;
- . Pôr o piaçaba a escorrer;
- . Lavar e desinfetar o suporte do piaçaba;



Limpeza de WC

Sanita (fim):

- . Com outro pano limpo de uso único, lavar a parte externa da sanita, começando pelo tampo (o menos sujo), com o gel com lixívia;
- . Segue-se a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores;
- . Passar depois só com água quente e deixar secar.
- . Passar tudo com lixívia 5% para 1L água.
- . Abrir as janelas da área e deixar secar ao ar
- . Lavar o chão com detergente habitual e deixar secar ao ar



Limpeza de WC

- Finalmente lavar e desinfetar a maçaneta da porta e o interruptor.
- Os resíduos do WC devem ser fechados de forma a assegurar a contenção dos possíveis materiais contaminados.
- No final da limpeza do WC as luvas usadas devem ser retiradas, descartadas e as mãos lavadas.



Cozinha

UTENSÍLIOS:

- . Detergente de limpeza de uso habitual
- . Lixívia de pelo menos 5% para 1L de água
- . Balde e esfregona
- . Panos de uso exclusivo da cozinha

Loiça de uso comum:

Lavar na máquina a uma temperatura elevada



Cozinha

Sequência:

- Limpar com detergente habitual
- Desinfetar com lixívia 5%/1L água
- Deixar atuar 10 minutos
- Enxaguar com água quente
- Deixar secar ao ar
- Começar de cima para baixo
- Limpar paredes à altura do braço

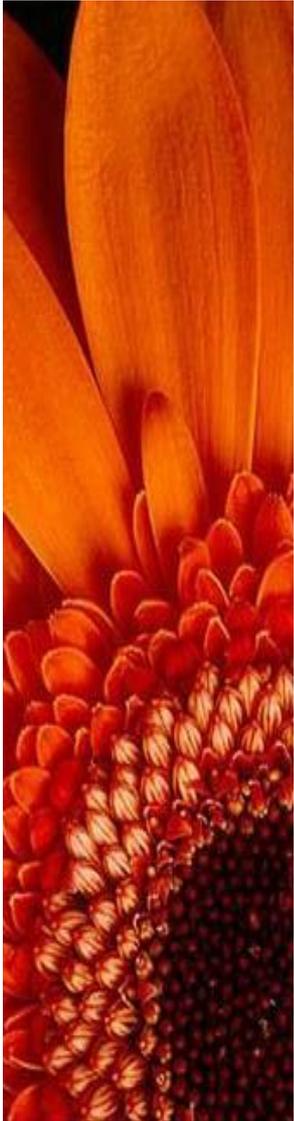


Cozinha

Repetir a sequência nas seguintes superfícies:

- Balcões,
- Mesas,
- Cadeiras,
- Móveis cozinha,
- Puxadores (frigorífico, micro-ondas, forno, móveis,...)
- Maçanetas das portas e janelas,
- Controlo remoto
- Pia e ralo
- Eletrodomésticos de uso corrente





Quartos

UTENSÍLIOS:

- Panos de uso exclusivo
- Detergente multi superfícies
- Aspirador (até ao nível médio de sucção para não agitar os aerossóis que possam estar presentes na divisão)
- Lixívia 5% por 1L de água

Quartos

Sequência:

- Fazer a limpeza em 2 etapas, uma vez que o Coronavírus transmite-se também por aerossóis que com a limpeza do quarto se podem movimentar:
- 1.ª Fazer a cama (sugere-se mudança de fronhas e forras de almofadas mais frequentemente colocando-as no ciclo de desinfeção pelo calor na máquina de lavar a roupa;
- 2.ª Limpeza de superfícies (recomenda-se que se inicie esta fase após pelo menos 30 minutos de intervalo após estar terminada a 1.ª fase).



Superfícies

Um estudo preliminar realizado pelo Instituto Nacional de Alergia e Doenças Infeciosas (USA), sugere que o Coronavirus permanece ativo por vários dias consoante a superfície em que se encontra (2 a 3 dias em materiais como o plástico e metal inoxidável, e até 24h em papeis).

Assim, para a desinfeção comum de superfícies temos os seguintes procedimentos:

- . Lavar com água e detergente;
- . Aplicar a lixívia diluída em água 5% /1L de água
- . Deixar atuar durante 10 minutos;
- . Enxaguar com água quente e deixar secar ao ar.



Superfícies

O mobiliário e alguns equipamentos (como chaves, comandos, telemóveis, auriculares, teclados, canetas e demais materiais de trabalho – mesmo que estejam a ser usados em regime de teletrabalho) deverão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70°

De referir um especial cuidado na limpeza e desinfeção de brinquedos das crianças



Arejo da casa

Recomenda-se o arejo da casa pelo menos 2 vezes ao dia.

Nas habitações situadas ao nível do R/C, sugere-se que o arejo da mesma se faça pelas janelas das traseiras para evitar a entrada de ar eventualmente contaminado da via pública, uma vez que os aerossóis podem permanecer ativos por cerca de 3h.

Fontes:

OMS

SNS

DGS

Executive Digest



Home is my happy place

Porque todos merecem



Rua Prof. Bento de Jesus
Caraça n.º 213, 1.º sala 7
4200-132 Porto

Viva o melhor da Vida

Telef: 22 609 48 48

vivain.com.pt