

SARS-CoV-2 / COVID-19

GUIA DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA O RETORNO À PRÁTICA DESPORTIVA DE REMO

CLUBES - ASSOCIAÇÕES - AGENTES



ÍNDICE

NOTA INTRODUTÓRIA.....	3
1. PRINCÍPIOS GERAIS.....	4
2. INSTALAÇÕES E SUPERFÍCIES.....	4
2.1 GABINETES ADMINISTRATIVOS E TÉCNICOS	5
2.2. BALNEÁRIOS	6
2.3. GINÁSIOS	6
2.4. HANGARES.....	7
2.5. PONTÕES DE ACESSO AO RIO.....	7
2.6. MEGAFONES.....	7
2.7. BARCOS DE APOIO.....	7
2.8. ATRELADOS E CARRINHAS.....	7
3. AGENTES DESPORTIVOS	8
3.1 ATLETAS.....	9
3.2 TREINADORES.....	9
3.3 PESSOAL ADMINISTRATIVO.....	9
3.4 DIRIGENTES	10
3.5 EMPREGADOS DE LIMPEZA	10
4. EVENTOS DESPORTIVOS.....	11
5. PRINCIPAIS ORIENTAÇÕES DGS.....	11
5.1 PRODUTOS E EQUIPAMENTOS DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL	11
5.2 LIMPEZA E DESINFECÇÃO	12

NOTA INTRODUTÓRIA

O surto do novo coronavírus (SARS-CoV-2), com origem na cidade chinesa de Wuhan no final de 2019, foi decretado como uma emergência de Saúde Pública de interesse internacional pela Organização Mundial da Saúde (OMS), no dia 30 de janeiro de 2020. A dispersão pandémica na Europa chegou a Portugal com os primeiros casos confirmados no início de março e no dia 18 desse mês foi declarado o estado de emergência no país, com fundamento na verificação de uma situação de calamidade pública. Neste contexto, a Direção Geral de Saúde (DGS) divulgou, e continua a divulgar, um conjunto importante de normas, orientações, circulares e informações que visam o maior e melhor esclarecimento público sobre a doença, a sua evolução e propagação, e os procedimentos fundamentais para a prevenção e controlo da infeção.

Considerando a atual estratégia de levantamento gradual das medidas de confinamento estabelecidas em Portugal durante quase dois meses como resposta à pandemia de Covid-19, e com base nos princípios gerais emanados pela DGS, a equipa médica da Federação Portuguesa de Remo (FPR), preparou o presente “Guia de Medidas Preventivas para o retorno à Prática Desportiva de Remo”, destinado a orientar os seus associados (clubes e associações) no regresso ao seu funcionamento, com garantia das condições de segurança e saúde pública para todos os agentes (atletas, treinadores, funcionários, dirigentes).

A F.P.R. relembra que a abertura dos serviços dos clubes está dependente de autorização legislativa. Até à data, a utilização de pavilhões multidesportivos e ginásios está proibida, sem previsão para reabertura. **Dentro de instalações fechadas, tal como hangares ou outros edifícios, a lotação máxima é de 5 pessoas por cada 100m².** Solicitamos que todos os clubes cumpram com as sucessivas medidas de desconfinamento, anunciadas pelo governo em <https://covid19estamoson.gov.pt/>

(03/05/2020)

1. PRINCÍPIOS GERAIS

Com a reabertura dos clubes e das associações de Remo e o retorno ao treino, é importante assegurar o cumprimento de medidas preventivas gerais de contenção da propagação da Covid-19, para proteção dos agentes e continuado zelo pela saúde pública em geral.

Os procedimentos básicos que se aplicam à generalidade da população, e que muitos já incorporaram nas rotinas diárias desde os primeiros sinais da pandemia, como seja o distanciamento social, a lavagem de mãos, o uso de máscara e a limitação do número de pessoas por m², continuam a ser a regra indispensável para conter de forma considerável a possibilidade de transmissão direta e indireta do vírus, mas claramente insuficientes no retorno a contextos de maior interação pessoal.

A orientação 06/2020 da DGS dirigida às empresas/ organizações de todos os ramos de atividade nos setores público, privado ou cooperativo e social, recomenda que todos os clubes e associações estejam munidos de um **Plano de Contingência** específico para responder a um cenário de contaminação e apresenta de forma clara todas as etapas necessárias para estabelecê-lo, enunciando os principais tópicos a considerar na sua elaboração. O Plano de Contingência deve ser um documento público, acessível e divulgado entre todos os interessados.

2. INSTALAÇÕES E SUPERFÍCIES

Como qualquer outra forma constituída de associativismo desportivo e de serviço público, os clubes e associações de Remo são por definição lugares de convívio social e de atividade física e desporto, frequentados por múltiplos agentes e, também, por visitantes, convidados e outros. As suas instalações são, geralmente, compostas por espaços de atendimento ao público e serviços administrativos, gabinetes técnicos, instalações sanitárias, balneários, ginásios e hangares.

Os níveis de frequência e exposição dos agentes nos diferentes espaços referidos, sobretudo pela possibilidade de contacto muito regular com superfícies/ objetos considerados de maior risco de disseminação da Covid-19, podem favorecer processos de transmissão indireta do vírus devendo, por isso, ser tomadas medidas suplementares de cuidados na limpeza e desinfeção das instalações em geral, com especial atenção às principais superfícies de risco.

De acordo com a DGS, as superfícies com maior risco de transmissão são as superfícies manipuladas ou tocadas por muitas pessoas e com muita frequência ao longo do dia, como por exemplo: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, tablets e teclados de computadores, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, dinheiro, entre outros.

No contexto específico do Remo acrescem a esta lista, as seguintes superfícies de risco: barcos, remos, ergómetros, aparelhos de ginásio, pontões de acesso ao rio, cacifos, megafones e barcos de apoio.

Assim, os diferentes espaços que fazem parte das instalações dos clubes e associações, sobretudo os com maior frequência de ocupação, e as referidas superfícies críticas devem ser limpas e desinfetadas de acordo com os rigores determinados num plano de limpeza e higienização especialmente preparado para a fase inicial do retorno à atividade. Este plano deve estar afixado em local visível e deve ser monitorizado através de um sistema de registo com identificação das pessoas responsáveis e a frequência de realização. Naturalmente, 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 desinfeção.

2.1 GABINETES ADMINISTRATIVOS E TÉCNICOS

- Garantir que o local destinado à espera dos utilizadores comporte apenas 1/3 da sua capacidade normal.
- Garantir que o atendimento em balcão se faz com a distância apropriada (pelo menos 1 metro, idealmente 2) garantindo sinalização devida, nomeadamente através de marcas e sinalética no chão.
- Garantir que o atendimento em balcão se faz através de barreiras físicas que limitem a proximidade entre os colaboradores e os utentes (ex.: colocação de barreira de acrílico que limite a exposição).
- Considerar a possibilidade de estabelecer, no interior dos estabelecimentos, algumas barreiras físicas que limitem a proximidade entre os colaboradores e os utentes (ex.: colocação de “obstáculos” que evitem uma aproximação excessiva entre indivíduos).
- No caso de ser necessário proceder à entrega direta de materiais ou produtos, o responsável pela entrega deverá evitar, no limite das suas possibilidades, o contacto direto com o utente ou com quaisquer objetos pessoais do mesmo.
- Rever os protocolos de limpeza e intensificar as rotinas de higienização, incluindo: o desinfetar pelo menos uma vez por dia, e com recurso a agentes adequados, todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, gabinetes de atendimento, áreas de espera, teclados do computador, casas de banho, telefones, corrimãos, puxadores, etc.).
- Desinfetar todas as horas, e com recurso a agentes adequados, os equipamentos críticos.
- Colocar solução antisséptica de base alcoólica - SABA - em locais de passagem frequente e incentivar o seu uso.
- Identificar pessoas vulneráveis (por exemplo, idosos com mais de 65 anos e com limitações físicas ou mentais perceptíveis, as grávidas, os acompanhantes de criança de colo com idade igual ou inferior a 2 anos) e aplicar a legislação referente ao atendimento

prioritário ou, no caso do Remo, garantir um acesso desimpedido e rápido às instalações.

- Os estabelecimentos devem ser proactivos na identificação destes casos, mesmo que as pessoas em questão não peçam atendimento prioritário. Lembre-se que estas são as pessoas mais afetadas pela Covid-19 e, como tal, os estabelecimentos devem ter um papel ativo na sua proteção.
- Limitar ao mínimo o número de pessoas que frequentam o mesmo espaço.
- Garantir a higienização do ambiente de trabalho (descrito acima) antes da sua utilização e sempre que acaba o trabalho ou é substituído por outro no mesmo espaço.
- Manter o distanciamento social entre funcionários (mesas separadas por cerca de 2 metros).
- Promover o uso de máscara quer do trabalhador quer do visitante.
- Desinfetar superfícies que sejam tocadas pelo visitante.
- Lavar as mãos sempre que haja contacto com objetos que sejam transportados de novo para o espaço ou sempre que haja contacto físico.

2.2. BALNEÁRIOS

- Limitar o número de pessoas que frequentam o balneário ao mesmo tempo, assegurando a distância social.
- Bloquear lugares e cabides por forma a garantir a distância social.
- Assegurar dispensadores de líquido desinfetante.
- Promover que o utilizador lave as mãos e desinfete o banco e cabides que vai utilizar antes e depois do treino.
- Sempre que possível aconselhar os atletas a virem equipados de casa e regressarem a casa sem utilizar os balneários (sempre que a distância o permita, salvaguardando a saúde e o bem-estar do atleta).
- Seguir as regras de higienização acima descritas.

2.3. GINÁSIOS

- Na entrada do ginásio devem utilizar calçado próprio ou retirarem o calçado que utilizam nos restantes espaços.
- Limitar o número de pessoas de forma a que possam garantir uma distância de segurança entre aparelhos (2 metros).
- Separar ergómetros com a distância mínima de 2 metros de preferência lado a lado.
- Higienizar aparelhos antes e depois de sua utilização nomeadamente barras e pesos.
- Usar, tanto quanto possível, luvas individuais adequadas ao treino de força.
- Ter cuidado de higienizar antes e depois o local onde põe a toalha.
- Os treinadores que acedam ao ginásio devem evitar tanto quanto possível circular pelo mesmo e devem usar máscara de proteção.

2.4. HANGARES

- Limitar o número de pessoas que frequentam as instalações.
- Os hangares devem ser usados unicamente para pegar e recolher os barcos, devendo limitar-se ao número mínimo a sua frequência.
- Os treinadores devem tanto quanto possível evitar circular pelos hangares mantendo-se num único local. Se necessitarem de circular devem usar máscara.
- Garantir a higienização do barco e dos remos antes e depois da sua utilização assim como os suportes de ambos.

2.5. PONTÕES DE ACESSO AO RIO

- Devem ser higienizados várias vezes ao dia.
- Os atletas e treinadores devem ter o cuidado de desinfetar as zonas de contacto antes e depois do treino.
- Devem existir dispensadores locais de desinfetante que facilite estes procedimentos.

2.6. MEGAFONES

- Devem ser limpos e desinfetados antes e depois do seu uso.
- Promover a utilização de megafones individuais.

2.7. BARCOS DE APOIO

- Devem ser higienizados duas vezes por dia.
- Devem ser desinfetadas áreas de contacto antes e depois de serem utilizados.

2.8. ATRELADOS E CARRINHAS

- Devem ser limpos e desinfetados antes e depois do seu uso;
- O atleta e o treinador devem ter o cuidado de desinfetar as zonas de contacto antes e depois do seu uso;
- Deve respeitar-se as distâncias de segurança, sendo de promover sempre que possível a viagem em carro próprio.

3. AGENTES DESPORTIVOS

Todas as pessoas que frequentem os clubes e associações, sejam atletas, treinadores, funcionários, dirigentes ou outros, não devem aceder às respetivas instalações se tiverem sintomas sugestivos de Covid-19 nomeadamente:

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	<p>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa⁴ nos 14 dias antes do início de sintomas</p> <p>OU</p> <p>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</p> <p>OU</p> <p>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

Pessoas com:

- Coabitação com caso confirmado de Covid-19.
- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:
 - Prestação direta de cuidados a caso confirmado de Covid-19 (sem uso de EPI);
 - Contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2;
 - Contato físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de Covid-19 ou contato com secreções contaminadas com SARS-CoV-2;
 - Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (ex: gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;
 - Viagem com caso confirmado de COVID-19;
 - Prestação direta de cuidados ao doente

Todos os agentes devem seguir as principais medidas de evicção de contaminação:

- Correta e frequente higienização das mãos (com água e sabão ou solução alcoólica);
- Respeito do distanciamento social (distância superior a 2 metros);
- Respeito da higiene respiratória (tossir para um lenço descartável ou para o interior do cotovelo e evitar levar as mãos a olhos, nariz e boca);
- Uso de máscara dentro das instalações.

3.1 ATLETAS

- Devem medir a temperatura corporal sempre antes do treino e assegurar-se que não têm febre.
- Devem comunicar ao treinador qualquer sintomatologia anormal não relacionada com o treino nomeadamente: febre, tosse, mialgias intensas não relacionadas com o treino, fraqueza muscular, cefaleias falta de ar, perda de sabor ou de cheiro.
- Devem respeitar as regras de distanciamento social e higienização descritas quer nas instalações quer no treino.
- Devem lavar as mãos sempre que chegam às instalações e quando utilizam a casa de banho.
- Depois do treino devem lavar todo o equipamento de treino num programa igual ou superior a 60º (verificar instruções do tecido).
- Sempre que possível e desde que a distância o permita devem vir equipados e regressar a casa para o banho após o treino, sem que tal comprometa a sua saúde.
- Devem utilizar ferramenta individual para ajustes no barco.

3.2 TREINADORES

- Deve limitar-se ao mínimo o número de treinadores presentes simultaneamente nas instalações.
- Os treinos deverão ser com hora marcada e limitada ao número de atletas que possam treinar respeitando as normas de segurança acima descritas.
- As ferramentas de ajuste de barcos devem ser da exclusiva responsabilidade dos treinadores.
- Deve promover-se o treino em skiff.
- Devem promover as regras de desinfeção e higienização acima descritas
- Devem usar máscara sempre que tenham de falar com os atletas ou se deslocarem dentro das instalações.
- Devem inquirir o atleta antes do treino para saber se apresentam sintomas que poderão ser compatíveis com Covid-19 nomeadamente: febre, tosse, mialgias intensas não relacionadas com o treino, fraqueza muscular, cefaleias falta de ar, perda de sabor ou de cheiro.
- Devem promover o treino com distância adequada à intensidade do mesmo (velocidade de deslocação) se forem no mesmo cone de vento.
- Promover a separação dos atletas de uma forma segura na água.

3.3 PESSOAL ADMINISTRATIVO

- Deve ser reduzido ao mínimo promovendo sempre que possível o teletrabalho.
- Respeitar e promover as regras de convivência social e higienização acima descritas.
- Uso de máscara sempre que haja contacto direto com pessoas ou se deslocarem dentro das instalações.

3.4 DIRIGENTES

- Deve limitar-se ao mínimo o número de dirigentes presentes no clube respeitando sempre a distância de segurança;
- Promover o uso de máscara sempre que se desloquem dentro das instalações;
- Promover reuniões de direção em plataformas online;
- Promover as condições de segurança e higienização das instalações pelo respeito das regras acima descritas e pela afixação de sinalética nas instalações;
- Gestão de recursos humanos de forma a respeitar as regras acima descritas.

3.5 EMPREGADOS DE LIMPEZA

- Devem utilizar material de proteção, bata, avental, luvas, máscara gorro se possível descartável durante o processo de limpeza.
- Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se a 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; 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;
 - Na desinfecção de áreas de isolamento e/ou em grandes espaços onde se supõe que possam ter ocorrido casos de COVID-19 ou eventual disseminação, pode recorrer-se ao método de desinfecção por vapor de peróxido de hidrogénio, através da aquisição de uma máquina e produto próprio. Esta desinfecção é feita depois da limpeza prévia e só pode ser realizada com a área vazia (sem ninguém presente). Cumprir as instruções do fabricante/fornecedor para a utilização deste desinfetante em segurança;
 - No final devem deitar o equipamento ao lixo. Os contentores do lixo devem ser acionados por pedal;
 - No caso de não ser descartável não deve ser usado segunda vez sem ser devidamente lavado e desinfetado.

4. EVENTOS DESPORTIVOS

- Só considerar a possibilidade de realização de provas desportivas desde que cumpram as regras de higienização e segurança acima descritas.
- Não deverão ultrapassar os 100 participantes.
- Interdição do acesso a pessoas que apresentem sinais ou sintomas de infeção respiratória aguda (febre, tosse ou dificuldade respiratória).
- Todo o atleta deverá apresentar uma declaração de honra em como não apresenta nenhum dos sinais ou sintomas descritos.
- Estabelecer a forma de distribuição de prémios que respeite as regras de distanciamento e segurança do atleta.
- As reuniões de árbitros e delegados deverão ser se possível ou através de plataformas online ou mantendo a distância de segurança, mantendo lugares vazios entre os participantes.

5. PRINCIPAIS ORIENTAÇÕES DGS

5.1 PRODUTOS E EQUIPAMENTOS DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL

Equipamentos e produtos. Os clubes e associações devem adquirir e disponibilizar para uso os seguintes equipamentos e produtos:

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) disponível em sítios estratégicos, conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;
- Máscaras cirúrgicas para utilização do indivíduo com sintomas (caso suspeito);
- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos prestadores de assistência ao indivíduo com sintomas (caso suspeito);
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra);
- Equipamentos de limpeza, de uso único, que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso Confirmado. Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;
- Produtos de higiene e limpeza. O planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas. A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.

5.2 LIMPEZA E DESINFECÇÃO

Produtos de limpeza e desinfeção. Em relação aos produtos de limpeza e desinfeção, as organizações 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.

Materiais de limpeza. Em relação aos materiais de limpeza, os clubes e associações 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, como se demonstra em exemplo não vinculativo:
 - a. Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de gabinetes, entre outros: azul
 - b. Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: amarelo; pano para as sanitas (exterior): vermelho;
 - c. Barcos, ergómetros, aparelhos de ginásio, pontões, megafones: verde;
 - d. 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 público.

Técnicas de limpeza. Os clubes e associações devem assegurar-se que a limpeza segue a seguinte técnica:

- 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:
 1. Paredes e teto (se aplicável)
 2. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
 3. Equipamentos existentes nas áreas;
 4. Instalações sanitárias;
 5. Chão – é o último a limpar.

Frequência de limpeza. Em relação à frequência de limpeza, os clubes e associações devem assegurar-se que:

- A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, isto é, um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo (2 em 1), compatíveis. Podem ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray. Não usar produtos em spray nas áreas de exposição e venda de alimentos já confeccionados;

- 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 desinfecção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de limpeza deve ser no mínimo 2 vezes ao dia;
- Instalações sanitárias (casas de banho): lavar preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfecção. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia.

Limpeza e desinfecção das superfícies de áreas comuns. 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, conforme tabela abaixo:

Diluição de lixívia para desinfecção da área de isolamento em estabelecimentos públicos: 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.

Aplica-se também às instalações sanitárias e áreas de toque frequente.

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
	%	Volume de lixívia
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
	%	Volume de lixívia
5	100 mililitros	4,900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
	%	Volume de lixívia
5	200 mililitros	9,800 litros

- 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.

Instalações sanitárias

- Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.
- Seguir a sequência: 1) Iniciar a limpeza pelos lavatórios (primeiro as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes; 2) Limpar as sanitas; 3) Limpar o chão.
- Limpeza da sanita - Parte interior:
 - limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba;
 - 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;
 - 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.
- Limpeza da sanita - Parte exterior:
 - 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 com pano só com água;
 - Deixar secar ao ar;
 - Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70º-80º.
- 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.

Limpeza e desinfecção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19. Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações:

- 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;
- 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 49 partes iguais de água (Consulte quadro acima);
- 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. Esta etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

Limpeza e desinfeção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos. Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vómito, urina, fezes), deve seguir as seguintes indicações:

- Utilizando luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
- Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
- Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
- Lavar a área suja com água e detergente comum; enxaguar só com água e deixar secar ao ar.

Referências:

Direção Geral de Saúde: <https://www.sns.gov.pt/?cpp=1>

Dr. José Ramos, médico da equipa nacional de Remo