

# Orientações de Autocuidado e limpeza do prédio



**EM ÉPOCA DE  
PANDEMIA DA COVID-19**



**PREZADOS(AS)  
TRABALHADORES(AS)  
DA LIMPEZA,**

**iremos conversar sobre :**

- Como se proteger (autocuidado)**
- Como realizar a limpeza e higienização dos espaços que compõem o prédio do MPPI.**



## Protocolo de acesso ao prédio

Ao entrar no prédio do MPPI, o/a trabalhador(a) deve estar usando máscara, e deve, inicialmente, aferir (conferir) sua temperatura e usar o tapete sanitizante para higienização do calçado. Depois, dirija-se ao local reservado para a assepsia (local reservado para a higiene).

*E lembre-se:*

- **Higienize os sapatos no tapete sanitizante;**
- **Lave as mãos e os braços até a altura dos cotovelos;**
- **Troque a roupa pela sua farda;**
- **Higienize seus objetos pessoais, tais como: óculos, chaves e celular.**

# ORIENTAÇÕES DE HIGIENE PESSOAL (AUTOCUIDADO)

## LAVAR AS MÃOS



1. Molhe as mãos com água;
2. Aplique sabão em toda a mão;
3. Esfregue as palmas das mãos;
4. Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos e faça o mesmo movimento com a mão esquerda sobre a direita;
5. Entrelace os dedos com as palmas das mão viradas uma para outra;
6. Feche as mãos e esfregue os dedos;
7. Esfregue os dedos polegares;
8. Faça movimentos circulares na palma da mão;
9. Enxague com água e seque as mãos com papel;
10. Use o papel para fechar a torneira.



## uso adequado da máscara

- A máscara é de uso individual, não devendo ser compartilhada;
- Lave as mãos antes de colocar a máscara;
- A máscara deve cobrir o queixo e nariz;
- Evite tocar na máscara durante o uso;
- Se precisar mexer ou ajustar, fazer pelo elástico ou fita de amarração;
- Trocar a máscara depois de 3 horas de uso, ou se tiver úmida, ou com sinal de sujeira;
- Retire a máscara pelas alças laterais e higienize as mãos;
- Após o uso, descarte a máscara em um saco plástico, antes de colocar na lixeira.

***OBS: No trajeto de casa para o trabalho, e vice-versa, usar máscara de proteção facial de uso obrigatório.***



## RECOMENDAÇÕES DIVERSAS

- Manter os cabelos, preferencialmente, presos durante suas atividades;
- **Não utilizar adornos, como bijuterias, joias, anéis, relógios e outros adereços, para assegurar a correta higienização das mãos e evitar contaminação cruzada;**
- Caso utilize uniforme do serviço, não retornar para casa diariamente vestindo o uniforme;
- **Evitar cumprimentar as pessoas sejam colegas de trabalho ou usuários com apertos de mãos, abraços, beijos ou outro tipo de contato físico;**
- Evitar tocar a boca, nariz e rosto com as mãos;
- **Sempre fique a uma distância mínima de 2 metros de qualquer pessoa dentro do ambiente de trabalho.**

# **HIGIENIZAR OS OBJETOS PESSOAIS**

A limpeza com água e sabão é considerada eficiente para a descontaminação. Quando essa limpeza não é possível, é necessário então o uso de desinfetantes. Entre os desinfetantes que podem ser utilizados estão álcool etílico, nas formas de líquido e em gel a 70%.

## **ATENÇÃO:**

No caso de aparelhos celulares, o seu uso deve ser feito de forma bastante criteriosa e com higienização frequente das mãos e do aparelho.

Não compartilhe itens de uso pessoal com os colegas de trabalho, como EPIs, fones de ouvido e aparelho celular, entre outros.



## ETIQUETA EM SITUAÇÕES DE TOSSE E ESPIRRO

Ao tossir ou espirrar cubra nariz e boca com lenço descartável ou com o braço , e não com as mãos;

Se ao tossir ou espirrar utilizar lenço descartável para higiene nasal, descarte-o imediatamente no lixo;

Higienizar as mãos após tossir ou espirrar.

# ORIENTAÇÕES DE COMO REALIZAR LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DOS ESPAÇOS QUE COMPÕEM OS PRÉDIOS DO MPPI



**Antes de iniciar a limpeza, esteja usando todo material de proteção individual, como máscara e luva;**

Os funcionários da limpeza devem lavar e desinfetar bem as mãos antes e durante o serviço;

**A limpeza e desinfecção devem ser realizados periodicamente, repetidas vezes ao longo do expediente, em especial nos ambientes com maior movimentação de pessoas;**

Deve-se dar devida atenção à limpeza de maçanetas, corrimãos, *halls* comuns e elevadores, incluindo equipamentos eletrônicos, como botões de chamadas e teclado de andar, aparelhos biométricos e todo o sistema de acesso.

# PRÁTICAS IMPORTANTES DE LIMPEZA

– Aumente a frequência de higienização (com álcool) das superfícies de contato compartilhado – mesas, maçanetas, cadeiras, telefones, corrimão, etc;

– **Deixe recipientes com álcool em gel disponível para o público: na entrada do estabelecimento, em alguns lugares estratégicos dentro do ambiente, exemplo, próximo à porta do elevador e da porta do banheiro;**

– Limpe as mesas e balcões não só com um pano molhado, mas com álcool 70% para garantir que a superfície seja realmente desinfetada;

– **Crie um cronograma para, por exemplo, a cada 30 minutos passar pano com álcool em maçanetas, cadeiras, portas e outras superfícies e objetos compartilhados;**

– O piso deve ser limpo com produtos tais como, água com sabão, desinfetante e/ou água sanitária. Nas áreas de maior circulação de pessoas, a limpeza deve se repetir ao longo do expediente;

– **NÃO ESQUEÇA: Use luvas descartáveis durante a limpeza. As luvas devem ser descartadas após cada limpeza, e certifique-se de lavar as mãos imediatamente após a remoção das luvas;**

# PRÁTICAS IMPORTANTES DE LIMPEZA

- Limpar e desinfetar todos os dias os ralos;
- **Retirar os lixos com frequência;**
- O elevador deve ser desinfetado uma vez por hora, os botões internos/externos devem ser desinfetado ao mesmo tempo e a cada hora;
- **Realizar a higienização frequente das superfícies mais tocadas, como maçanetas, torneiras, corrimãos, aparelhos de telefone fixo, celulares, mesas, cadeiras, balcões, teclados de computadores, tablets, botões de elevadores e todas as superfícies metálicas;**
- Quanto à limpeza e desinfecção das áreas comuns, orienta-se: Nunca varrer superfícies a seco, pois esse ato favorece a dispersão de microrganismos que são veiculados pelas partículas de pó.
- **Utilizar a varredura úmida, que pode ser realizada com esfregão ou rodo e panos de limpeza de pisos;**
- Nunca misturar os produtos, utilize somente um produto para o procedimento de desinfecção;



# RESÍDUOS

- Proceder ao correto descarte dos resíduos. Os resíduos potencialmente infectantes (máscaras, luvas, papel higiênico ou material resultante de qualquer secreção humana) devem ser segregados em sacos de lixo resistentes e descartáveis, fechados com lacre nó quando o saco tiver até  $2/3$  (dois terços) de sua capacidade.
- Para o descarte final, colocar o saco com o resíduo em outro saco limpo, resistente e descartável, de modo a não causar problemas para o trabalhador da coleta e aos demais trabalhadores da cadeia produtiva e nem para o meio ambiente.

# LIMPEZA DOS BANHEIROS

- Limpe, depois desinfete.
- Limpeza é quando você usa sabão ou detergente e água para remover sujeira, germes e impurezas.
- Desinfecção é o uso de produtos químicos, como alvejante ou álcool, para matar os germes e vírus.
- Fazer ambos é a melhor maneira de reduzir a propagação da infecção
- Observar se os banheiros estão equipados com álcool em gel para as mãos e toalhas descartáveis.
- Desinfetar os assentos dos vasos sanitários todos os dias com solução sanitária.
- Os assentos dos vasos sanitários devem ser desinfetados repetidas vezes durante o expediente.

# LIMPEZA DOS BANHEIROS

NO MOMENTO DE EXECUTAR A LIMPEZA DO BANHEIRO, OBSERVE:

- Inicie pelas superfícies altas, como espelhos e armários;
- Lave a pia;
- Lave o vaso sanitário;
- Lave o box (ou o espaço para banho);
- Lave o piso;
- Enxugue as superfícies com panos descartáveis;
- Ao final, certifique-se de que todas as superfícies estão secas e livres de sujeira. Assim, terá eliminado consideravelmente as chances de transmissão.

**ATENÇÃO:  
SE TIVER ALGUM SINTOMA  
DE COVID-19,  
COMUNIQUE À SUA  
CHEFIA IMEDIATA.**

**VAMOS JUNTOS TORNAR  
NOSSOS AMBIENTES DE TRABALHO,  
HIGIÊNICOS E SEGUROS!**



## FONTES

PROTOCOLO GERAL DE RECOMENDAÇÕES HIGIENICOSSANITÁRIAS COM ENFOQUE OCUPACIONAL FRENTE À PANDEMIA, APROVADO PELO DECRETO Nº 19.040, DE 19 DE JUNHO DE 2020.

Resolução nº 214, de 15 de junho de 2020, que estabelece, no âmbito do Ministério Público, medidas para retomada dos serviços presenciais, observadas as ações necessárias para prevenção de contágio pelo novo Coronavírus – Covid-19, e dá outras providências.

<https://portal.fiocruz.br>

[http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset\\_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/saneantes-populacao-dev-e-usar-produtos-regularizados/219201](http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/saneantes-populacao-dev-e-usar-produtos-regularizados/219201)

### **MATERIAL PRODUZIDO POR:**

Equipe CEAF:

*Nina Araújo, Viviane Rios Magalhães, Zélia Beatriz;*  
Coordenadoria de Comunicação Social MPPI.

COLABORAÇÃO de Gabriele Mesquita, Anne Galdino,  
Rosângela da Silva Santana, Viviane Martins A. Pompeu.



CENTRO DE ESTUDOS E APERFEIÇOAMENTO FUNCIONAL  
Av. Lindolfo Monteiro, 911, Fátima, Teresina/PI, CEP: 64049-440  
email: [ceaf@mppi.mp.br](mailto:ceaf@mppi.mp.br)



**MPPI**   
Ministério Público  
do Estado do Piauí

