

Diretrizes de limpeza e desinfecção para prevenir a transmissão do COVID-19

Aaron Green, Chen Shen e Yaneer Bar-Yam

New England Complex Systems Institute

(traduzido por Lucas Pontes)

April 12, 2020

O COVID-19 é transmitido principalmente através de aerossóis e gotículas, e esse vírus pode manter, por dias, sua capacidade infectiva quando estão em fômites (fômites são qualquer objeto ou substância capaz de reter organismos infecciosos, como superfícies, equipamentos, utensílios, tecidos, cabelos, poeira e outras partículas). A doença pode se espalhar quando as pessoas tocam superfícies contaminadas e depois tocam o rosto. A limpeza e desinfecção regulares de superfícies que são locais frequentes de contato físico ajudam a evitar a propagação da doença.

A limpeza remove germes, poeira, sujeira e impurezas das superfícies. Algumas formas de limpeza também matam germes. Mesmo quando a limpeza não mata germes, removê-los do ambiente em que as pessoas estão localizadas reduz o risco de propagação da infecção.

A desinfecção para neutralizar microrganismos deve ser realizada após a limpeza para reduzir ainda mais o risco de transmissão da infecção. O coronavírus que causa o COVID-19 pode ser neutralizado por sabão, álcool e água sanitária.

Mais especificamente, o SARS-CoV-2 pode ser neutralizado por solventes lipídicos, incluindo éter (75%), etanol, desinfetantes contendo cloro, ácido peroxiacético e clorofórmio, exceto a clorexidina. Uma lista de desinfetantes para SARS-CoV-2 pode ser encontrada no site da EPA, em inglês (<https://www.epa.gov/pesticideregistration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>).

O tempo também mata partículas virais. As informações atuais indicam que, durante um período de horas, as partículas virais de baixa densidade do papelão se tornam inativas e, durante um período de alguns dias, elas se tornam inativas em superfícies de plástico e metal duras. No entanto, a inativação temporal em uma variedade de fômites, e condições, ainda não é bem compreendida. Isso parece depender da quantidade de depósitos virais, da temperatura, da umidade e de outras condições ambientais. Para áreas de alta densidade ou grandes, a confiabilidade da inativação diminui e a desinfecção química é altamente recomendada. A lavagem e o uso de desinfetantes também devem dar tempo para que os efeitos ocorram. É importante aplicar desinfetante e deixá-lo por um tempo nas superfícies antes de enxaguar.

Em geral, existem dois tipos de superfícies que precisam ser limpas e requerem protocolos diferentes. Materiais macios e porosos incluem carpetes, tapetes, toalhas, roupas, sofás, cadeiras, roupas de cama, brinquedos de tecido macio (animais de pelúcia), etc. As superfícies duras não porosas incluem aço inoxidável, pisos, superfícies de cozinha, bancadas, mesas e cadeiras, piaas, vasos sanitários, grades, placas de interruptores, maçanetas, brinquedos de metal/plástico, teclados de computador, controles remotos, e equipamentos de recreação.

SUPRIMENTOS DE LIMPEZA NECESSÁRIOS

- Luvas impermeáveis, como látex, nitrilo ou para lavar louças
- Sabão/detergente, água morna, toalhas limpas, sacos de lixo plásticos à prova de vazamentos
- Batas descartáveis para tarefas relacionadas à limpeza, incluindo a remoção de lixo industrial
- Máscara de rosto
- Óculos de proteção (opcional para evitar reações adversas à limpeza e desinfecção de solventes)
- Desinfetantes

GUIA GERAL DE LIMPEZA

- Se possível, ao invés de limpar ou desinfetar itens altamente contaminados, descarte-os.
- Jogue imediatamente fora todos os itens de limpeza descartáveis após usá-los.
- Lave as mãos com frequência, inclusive após esvaziar cestos de lixo e tocar tecidos e resíduos semelhantes.
- Lave bem as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos, ou use um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool

ROUPAS E OUTROS MATERIAIS POROSOS QUE PODEM SER LAVADOS

- Coloque os materiais em um saco plástico selado até a lavagem
- Se possível, lave com água quente e detergente, de preferência contendo alvejante adequado para a cor das roupas
- Se possível, seque-as na máxima temperatura da secadora, ou ao sol.

MATERIAIS POROSOS QUE NÃO PODEM SER LAVADOS (SOFÁS, TAPETES, ETC.)

- Se possível, aspire a poeira dos materiais com aspirador para impedir que a poeira se espalhe no ar
- Limpe manchas resultantes de fluido corporal ou por comida logo que ocorrerem, seguindo procedimentos seguros
- Limpe tapetes integralmente, evitando espirrar o máximo possível
- Use limpadores à vapor para limpar tapetes e outras superfícies porosas, se possível

SUPERFÍCIES DURAS E NÃO POROSAS

- Siga as instruções rotuladas em todos os recipientes.
- Limpe superfícies com água e sabão, removendo todos os detritos e manchas visíveis.

- Lave a superfície com água limpa e limpe com uma toalha limpa.
- Aplique o desinfetante. Para efetivamente matar o vírus, garanta que a superfície fica molhada com o desinfetante por pelo menos 10 minutos antes de limpar com uma toalha limpa. Se não for possível que utilize um desinfetante registrado na EPA, uma solução de alvejante a cloro a 2% pode ser usada. Tome cuidado com desinfetantes à base de álcool, pois eles tendem a evaporar rapidamente e podem não desinfetar completamente a superfície se as instruções não forem seguidas.
- Enxágue com água e deixe a superfície secar ao ar. A lavagem após o uso de um desinfetante é especialmente importante em áreas utilizadas para preparação de alimentos.
- As cabeças de rodos, vassouras e esfregões devem ser limpas com sabão e água quente, higienizadas com um desinfetante ou solução de água sanitária registrada na EPA, e deixadas para secar. Considere o uso de cabeças descartáveis de esfregão, ou panos descartáveis de uso único, como alternativa.
- Remova as luvas, coloque-as em uma lixeira, e descarte-as.
- Lave as mãos após remover as luvas, e após manusear qualquer material contaminado, resíduos ou lixo