



AHRESP®

ASSOCIAÇÃO DA HOTELARIA, RESTAURAÇÃO E SIMILARES DE PORTUGAL

Instituição de Utilidade Pública

COVID-19

Regras de higiene e boas práticas a cumprir
Take-away (leve para casa) e Entrega ao domicílio

V_28-03-2020

Os estabelecimentos de restauração e similares que tenham decidido manter a respetiva atividade, para efeitos exclusivos de confeção destinada a consumo fora do estabelecimento ou entrega no domicílio, diretamente ou através de intermediário, têm que cumprir determinadas regras e boas práticas.

Conscientes de que as tarefas das empresas nossas Associadas, e dos empresários do setor em geral, não estão facilitadas, e constituem uma grande responsabilidade, consideramos fundamental relembrar a necessidade de continuar a assegurar a higiene e segurança nos processos de preparação, confeção e distribuição dos alimentos.

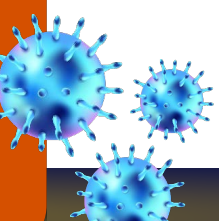
Para além das boas práticas de higiene e segurança alimentar que estes estabelecimentos já tinham que cumprir, e das instruções que constam do Guia de Orientação para estabelecimentos HORECA sobre a COVID-19, publicado pela AHRESP, e que devem obviamente ser mantidas, existem outras que deve satisfazer, a saber:

Regras gerais:

- Afixe cartazes ou folhetos promovendo boas práticas e as orientações da Direção-Geral da Saúde.
- Cumpra, e assegure que todos os seus colaboradores também cumprem, uma rigorosa higiene pessoal e apresentam-se em bom estado de saúde, sem sintomas compatíveis com a COVID-19.
- Assegure-se que os seus colaboradores lavam corretamente as mãos à entrada e à saída dos estabelecimentos, antes e depois das refeições, depois de atividades de grupo e depois de idas à casa de banho, e também que usam, quando aplicável, o respetivo fardamento.

Para tal, assegure que todas as estruturas para a lavagem das mãos possuem sabão líquido e toalhetes descartáveis para secagem das mãos (deve ser evitado o uso de toalhas de tecido).

- Mantenha um adequado estado de higiene e conservação das instalações e equipamentos, assegurando que estejam livres de pragas (ver orientações mais específicas à frente neste documento).
- Proceda à renovação de ar das salas e espaços fechados, idealmente 6 a 12 renovações por hora.



- Cumpra as boas práticas de higiene na manipulação dos produtos alimentares, em particular estas que foram divulgadas pela Direcção Geral da Saúde:



- Garanta que possui contentores próprios para a colocação de lixo, e restantes resíduos, em número suficiente e que permitam uma boa gestão de resíduos.

Regras de limpeza e desinfeção:

Os estabelecimentos de restauração e bebidas, por serem frequentados e expostos a várias pessoas e de forma continuada, podem contribuir para a transmissão indireta do vírus. O vírus permanece em superfícies durante um período temporal que pode ir de algumas horas a 6 dias, e a limpeza e desinfeção frequente dos espaços diminui consideravelmente esse período.

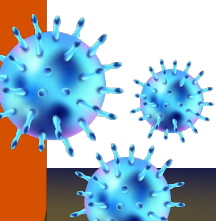
Assim, devem ser tomadas medidas adicionais de modo a prevenir a disseminação do Coronavírus, que começam desde logo por assegurar que todos os colaboradores estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória ([folheto 1](#)), da lavagem correta das mãos ([folheto 2](#) e [folheto 3](#)), assim como das outras medidas de higienização definidas pelo estabelecimento.

Relativamente à limpeza e desinfeção propriamente dita, as superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, tablets e teclados de computadores principalmente quando usados por várias pessoas, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manipuladores de autoclismos, mesas, tabuleiros, bancadas, cadeiras, corrimãos, puxadores de armário, TPA's - terminal de pagamento automático, dinheiro, entre outros.

O estabelecimento deve assim estabelecer um plano de limpeza e higienização das instalações ([documento 4](#) - exemplo), que deve estar afixado em local visível. Nesta fase, a frequência de limpeza deve ser aumentada não bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente.

Deve também existir um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que esta é realizada ([documento 5](#) - exemplo).

Os colaboradores que efetuam as limpezas devem também 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.



Regras de limpeza e desinfeção (continuação):

Técnicas de limpeza

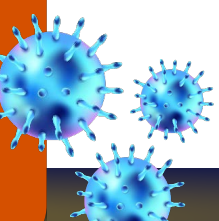
Os estabelecimentos devem assegurar-se que a limpeza segue a seguinte técnica:

- A limpeza deve ser sempre húmida sem recursos a aspiradores a seco, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolham a sujidade na água. Nestes casos, 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:
 - I. Paredes e teto (se aplicável)
 - II. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
 - III. Equipamentos existentes nas áreas;
 - IV. Instalações sanitárias;
 - V. Chão – é o último a limpar.

Materiais de limpeza

Em relação aos materiais de limpeza, os estabelecimentos 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. São exemplos:
 - Bancadas, mesas, cadeiras, entre outros: **azul**;
 - Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: **verde**;
 - Instalações sanitárias: pano só para limpar o lavatório: **amarelo**; pano para as sanitas (exterior): **vermelho**;
 - 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 instalações sanitárias, não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos.



Regras de limpeza e desinfeção (continuação):

Frequência da limpeza

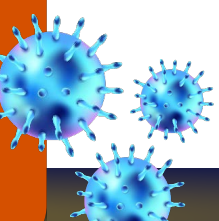
Em relação à frequência de limpeza, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- 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). Estes produtos podem ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou *spray*, sendo que os *spray's* não devem ser usados 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;
- Nas áreas de restauração/cafés, esta limpeza rápida deve ser feita quando sai um cliente e entra outro para a mesma mesa. Os puxadores de portas devem ser limpos com mais frequência (cerca de 1 vez por hora);
- O chão deve ser lavado com água quente e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de limpeza deve ser no mínimo 2 vezes ao dia;
- As instalações sanitárias devem ser lavadas preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfeção. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia.

Produtos de limpeza e desinfeção

Em relação aos produtos de limpeza e desinfeção, os estabelecimentos 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%;



Regras de limpeza e desinfeção (continuação):

Produtos de limpeza e desinfeção (continuação)

- Podem ser ainda utilizados produtos de desinfeção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos que juntam habitualmente na sua composição, detergente e desinfetante compatíveis e que são fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar). Estes toalhetes são para usar numa única superfície e não devem ser reutilizados, porque favorece a disseminação dos agentes contaminantes. Deve-se usar um toalhete para cada superfície e descartar para o caixote do lixo. Não se deve 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.

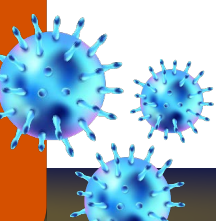
Uso de equipamentos de proteção individual para os colaboradores que efetuam as limpezas

Em relação a equipamentos de proteção individual, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- Sempre que possível, os colaboradores que limpam as áreas de alimentação não sejam os mesmos que limpam as instalações sanitárias;
- Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se a que os colaboradores que efetuam as limpezas 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)

No caso de serem usadas luvas, os colaboradores devem garantir o cumprimento das seguintes regras:

- Higienizar adequadamente as mãos antes da colocação de luvas e sempre que mudarem de luvas;
- As luvas devem ser adequadas ao tamanho do utilizador, bem como para o contacto com alimentos e descartáveis,
- Deve proceder-se à troca das luvas quando estas ficarem sujas ou rasgadas.



Regras de limpeza e desinfeção (continuação):

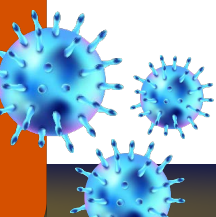
Limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns deve seguir-se 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.
- 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.

No caso das instalações sanitárias deve-se:

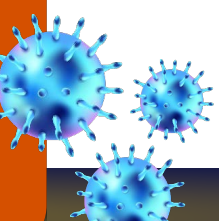
- Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.
- A limpeza da sanita deve ser efetuada com recurso a produto detergente com base desinfetante. Na limpeza do interior deve-se usar apenas o piaçaba, enquanto no exterior deve-se recorrer a um pano.
- O botão do autoclismo deve ser igualmente limpo e desinfetado, com detergente/desinfetante ou com álcool a 70°-80°.
- Seguir a sequência:
 - ✓ Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
 - ✓ Limpar as sanitas;
 - ✓ Limpar o chão.
- 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 instalações sanitárias.



Regras de limpeza e desinfeção (continuação):

Áreas de preparação e confeção de alimentos

- Os materiais de limpeza são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor;
- Deve haver panos diferentes de limpeza para as bancadas e utensílios destas; para as mesas, cadeiras e outro mobiliário e material específico para o chão;
- Os detergentes e desinfetantes a usar não podem contaminar os alimentos;
- Não é permitido usar desinfetante em *spray* nas áreas onde há alimentos em confeção ou em exposição.



Take-away (leve para casa)

Áreas de preparação e confeção de alimentos

- Quando o estabelecimento opta pelo regime de take-away, existem algumas regras adicionais que devem ser cumpridas:
- O colaborador responsável pela entrega da refeição/alimentos deverá lavar frequentemente as mãos com água e sabão, de preferência antes e depois de entregar a encomenda.
- Devem ser promovidos, sempre que possível, os pagamentos através de cartão.
- Caso isso não seja possível, o colaborador deverá lavar as mãos com água e sabão, sempre antes e depois dos pagamentos.
- Sempre que seja realizado um pagamento através de um Terminal de Pagamento Automático (TPA) móvel deverá ser feita a desinfecção do mesmo utilizando toalhetes desinfetantes.
- Os utensílios e caixas que contactam com os alimentos devem ser próprias para o efeito e estarem em adequado estado de higiene e conservação.
- Qualquer embalagem destinada a conter alimentos deverá ostentar a menção "próprio para alimentos" ou um símbolo (copo e garfo), caso não seja evidente que se destina a entrar em contacto com géneros alimentícios.



Nota: Para facilitar a vida destes estabelecimentos, a AHRESP conseguiu que a Câmara Municipal de Lisboa adiasse a entrada em vigor do seu Regulamento de Gestão de Resíduos, Limpeza e Higiene Urbana, prevista para 15 de abril. Este Regulamento proibia que os estabelecimentos de restauração de Lisboa pudessem recorrer a embalagens de plástico de uso único ou descartáveis.



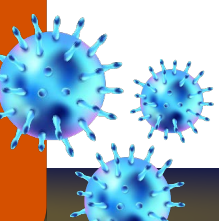
Exemplos de embalagens para take-away

Entregas ao domicílio

Quando o estabelecimento opta pelo regime de delivery, ou entregas ao domicílio, existem algumas regras adicionais que devem ser cumpridas:

- O colaborador responsável pela entrega da refeição/alimentos ao domicílio (estafeta) deverá lavar frequentemente as mãos com água e sabão, de preferência antes e depois de entregar a encomenda e sempre que entra no estabelecimento para recolha de encomendas.
- Para tal, assegure que todas as estruturas para a lavagem das mãos possuem sabão líquido e toalhetes descartáveis para secagem das mãos (deve ser evitado o uso de toalhas de tecido).
- Não sendo possível lavar as mãos com água e sabão, deverão desinfetá-las com solução à base de álcool ou com toalhetes desinfetantes.
- O estafeta deverá também desinfetar frequentemente com solução à base de álcool, ou com toalhetes desinfetantes, o volante do meio de transporte utilizado, o seu telemóvel e ainda os acessórios utilizados para o transporte das encomendas (ex.: mochilas térmicas usadas no transporte de refeições).
- Devem ser promovidos, sempre que possível, os pagamentos através de meios que não impliquem contacto físico entre o estafeta e o cliente.
- Caso não seja possível deverá desinfetar as mãos com solução à base de álcool ou com toalhetes desinfetantes, antes e depois dos pagamentos (se mexer em dinheiro ou em cartões).
- Sempre que seja realizado um pagamento através de um Terminal de Pagamento Automático (TPA) móvel deverá ser feita a desinfeção do mesmo utilizando toalhetes desinfetantes.
- Afixe nos pontos de recolha das encomendas as Orientações para Estafetas emitidas pela Direção-Geral da Saúde ([folheto 6](#)), assim como as regras de etiqueta respiratória ([folheto 1](#)).

Para além destas regras, o cumprimento de determinados requisitos no transporte de alimentos é extremamente importante na preservação das características organoléticas e de segurança dos produtos alimentares.



Entregas ao domicílio (continuação)

Assim, deve cumprir determinados **requisitos no transporte de alimentos**, nomeadamente:

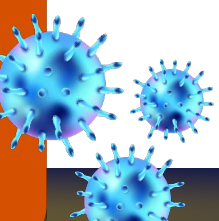
- Os veículos de transporte e/ou contentores utilizados devem ser mantidos limpos e em boas condições, a fim de protegerem os géneros alimentícios de contaminações, devendo sempre que necessário, ser concebidos de forma a permitir uma limpeza e/ou desinfeção adequada.
- As caixas de carga dos veículos e/ou contentores devem transportar exclusivamente alimentos.

Os requisitos relativos à higiene e segurança a serem cumpridos durante o transporte de alimentos, aplicam-se não só aos veículos de transporte de alimentos em geral, bem como a viaturas particulares que sejam usadas para o mesmo efeito. Neste último caso, é aconselhável a utilização de malas ou sacos térmicos que permitam assegurar a manutenção da temperatura dos alimentos que necessitam de condições especiais de conservação.

Todos os alimentos devem ser transportados em malas ou sacos térmicos isolantes, à exceção do pão, bolos secos, frutos secos, fruta e tubérculos.



Exemplos de caixas ou malas térmicas



Entregas ao domicílio (continuação)

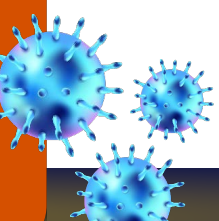
Em termos de temperaturas recomendadas e desvios aceitáveis no transporte de géneros alimentícios, as orientações são as seguintes:

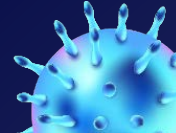
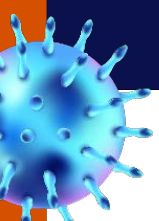
Produtos	Temperatura (recomendada)	Desvio (aceitável)
Refeições confeccionadas (quentes)	$\geq 65^{\circ}\text{C}$	-5°C
Refrigerados	$\leq 5^{\circ}\text{C}$	$+3^{\circ}\text{C}$
Congelados	-12°C	$+3^{\circ}\text{C}$
Ultracongelados	-18°C	$+3^{\circ}\text{C}$

Fonte: DGAV - Direção-Geral de Alimentação e Veterinária

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Proteja-se a si e aos outros





Consulte toda a informação sobre o Coronavírus e ainda as PERGUNTAS E RESPOSTAS FREQUENTES que estão disponíveis em permanência no site da AHRESP, em ahresp.com/homepage-2/coronavirus/

COVID-19

Linha de esclarecimentos AHRESP|COVID-19

212 464 704

(9h-18h)



AHRESP®

ASSOCIAÇÃO DA HOTELARIA, RESTAURAÇÃO E SIMILARES DE PORTUGAL

Instituição de Utilidade Pública

www.ahresp.com

