

## FICHA TÉCNICA DEL CURSO

**Nombre del curso:** PRL en Oficinas y Despachos e Introducción a Primeros Auxilios

**Duración:** 75h

**Modalidad:** Online

### Objetivo

- Conocer la normativa de prevención de riesgos laborales en cuanto a organización de la prevención, facultades y competencias, obligaciones y responsabilidades.
- Adquirir la capacidad necesaria para desarrollar el trabajo en oficinas y despachos de forma más segura, estableciendo unas normas básicas de seguridad y buscando de forma activa la mejora de aspectos como las deficiencias ergonómico-posturales, evitar la polución en el ambiente, etc.
- Adquirir los conocimientos necesarios para actuar correctamente en caso de emergencia.
- Conocer los conceptos básicos sobre primeros auxilios.

### Contenido

**Módulo I. Prevención de Riesgos Laborales en oficinas y despachos e introducción a los primeros auxilios.**

**UD1. Introducción a los riesgos en el trabajo.**

- 1.1. Introducción.
- 1.2. El trabajo y la salud.
- 1.3. Los daños derivados del trabajo.
- 1.4. Los costes de la siniestralidad laboral.

**UD2. Macro normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales.**

- 2.1. Introducción.
- 2.2. Antecedentes normativos.
- 2.3. Directivas Europeas.
- 2.4. Legislación nacional.

**UD3. Los riesgos relacionados con los espacios y equipos de trabajo.**

- 3.1. Introducción.

- 3.2. Las condiciones de los locales de trabajo.
- 3.3. Las condiciones de los equipos de trabajo: las máquinas.
- 3.4. Las condiciones de las herramientas.
- 3.5. La manipulación de cargas.
- 3.6. El transporte de carga.
- 3.7. Las condiciones de almacenamiento.
- 3.8. El riesgo de incendio.
- 3.9. El riesgo eléctrico.

#### **UD4. Los contaminantes ambientales presentes en el trabajo.**

- 4.1. Introducción.
- 4.2. Los contaminantes químicos.
- 4.3. Los contaminantes físicos.
- 4.4. Los contaminantes biológicos.
- 4.5. Los métodos generales de protección contra los factores ambientales del trabajo.

#### **UD5. Los riesgos relacionados con la organización del trabajo.**

- 5.1. Introducción.
- 5.2. La carga de trabajo.
- 5.3. Los riesgos derivados de factores psicológicos y sociales.

#### **UD6. Las técnicas de control y protección de riesgos.**

- 6.1. Introducción.
- 6.2. Las técnicas científicas de prevención de riesgos.
- 6.3. Sistemas elementales de control de riesgos.
- 6.4. El control de la salud del trabajador.

#### **UD7. Los planes de emergencia y evacuación.**

- 7.1. Introducción.
- 7.2. Plan de emergencia: Definición y objetivo.
- 7.3. Equipos de emergencia: Composición y funciones.
- 7.4. Fases de un plan de emergencia.
- 7.5. El plan de autoprotección.

#### **UD8. La gestión de la prevención de riesgos en la empresa.**

- 8.1. Introducción.

- 8.2. El sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales.
- 8.3. Organización del trabajo preventivo: instrumentos y rutinas básicas.
- 8.4. Modalidades para organizar la prevención en la empresa.
- 8.5. Consulta y participación de los trabajadores en materia preventiva.
- 8.6. Organismos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo.

#### **UD9. Los primeros auxilios en la empresa.**

- 9.1. Introducción.
- 9.2. ¿En qué consisten los primeros auxilios?.
- 9.3. Actuaciones a realizar ante un accidentado.
- 9.4. Formación y medios adecuados para realizar acciones de socorrismo laboral.
- 9.5. Las técnicas de reraanimación en caso de emergencias médicas.
- 9.6. Anexos.

#### **UD10. La prevención de riesgos específicos en el sector oficina y despachos.**

- 10.1. Introducción.
- 10.2. El sector de oficina y despachos.
- 10.3. Principales riesgos específicos en oficinas y despachos.
- 10.4. Síndrome del edificio enfermo.

### **Módulo II. Introducción a los primeros auxilios.**

#### **UD1. Introducción a los primeros auxilios.**

- 1.1. El derecho de ser atendido y el deber de atender.
- 1.2. conceptos básicos sobre los primeros auxilios.
- 1.3. Accidente de un trabajador.
- 1.4. Principios generales de los primeros auxilios.

#### **UD2. Parada cardiorrespiratoria.**

- 2.1. Conceptps generales.
- 2.2. RCP básica.

#### **UD3. Obstrucción de las vías respiratorias.**

- 3.1. Definición.
- 3.2. Actuación.
- 3.3. Maniobra de Heimlich.

3.4. Ahogamiento.

#### **UD4. Heridas y hemorragias.**

4.1. Heridas.

4.2. Hemorragias.

#### **UD5. Traumatismos.**

5.1. Definición, clasificación y actuación.

#### **UD6. Quemaduras.**

6.1. Definición y clasificación.

6.2. Actuación general.

6.3. Actuaciones específicas en quemaduras.

#### **UD7. Intoxicaciones.**

7.1. Introducción.

7.2. Intoxicación por gases.

7.3. Intoxicación por productos químicos.

7.4. Intoxicación alimentaria.

#### **UD8. Mordeduras y picaduras.**

8.1. Mordeduras.

8.2. Serpientes.

8.3. Avispas.

8.4. Arañas.

8.5. Escorpiones.

8.6. Garrapatas.

8.7. Medusas.

#### **UD9. Signos de alarma.**

9.1. Reacciones alérgicas.

9.2. Golpe de calor.

9.3. Síncope.

9.4. Lipotimias.

9.5. Convulsiones.

9.6. Hipoglucemia.