

# PRL Coronavirus COVID 19 (Teletrabajo)

**Familia profesional:** Prevención de Riesgos Laborales

**Modalidad:** Teleformación

**Duración:** 25 horas

## **Objetivos:**

Conseguir que el alumno se sienta responsable de su propio aprendizaje y colabore con el resto de compañeros para aplicar los conocimientos en materia de Prevención de Riesgos Laborales (PRL) generales y específicos que le acerquen al conocimiento de la Ley, de los derechos y obligaciones legales, de los riesgos, de las medidas preventivas para el teletrabajo durante la pandemia del COVID.

## **Contenidos:**

### **MODULO I – CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

A. El trabajo y la salud. Los riesgos profesionales. Factores de riesgo.

1. Situación actual. 2. Trabajo y salud. Riesgos laborales. 3. Factores de riesgo laboral.

B. Daños derivados del trabajo. Accidentes de trabajo. Enfermedades profesionales. Otras patologías.

1. Accidentes de trabajo. 2. Enfermedades profesionales. 3. Otras patologías.

C. Marco normativo básico en PRL. Derechos y deberes básicos en esta materia

1. Marco normativo. 2. Derechos y deberes. 3. Responsabilidades.

### **MODULO II – RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN**

A. Evaluación de riesgos

1. Evaluación de riesgos

B. Riesgos ligados a las condiciones de seguridad.

1. Lugares de trabajo. 2. Incendios y explosiones. 3. Instalaciones eléctricas. 4. Maquinaria y medios auxiliares. 4.1 pantallas de visualización de datos. 4.2 dispositivos electrónicos. 4.3 medios auxiliares escaleras de mano

C. Riesgos ligados al medio ambiente de trabajo.

1. Ligados a productos químicos . 2. Ligados a agentes biológicos. 3. Ligados al ruido. 4. Ligados a las vibraciones. 5. Ligados al estrés térmico. 6. Ligados a las radiaciones. 7. Ligados a la iluminación.

**Didactic serveis de formació SCCL**

C/ Tres Creus, 236 · Local D1 08203 Sabadell

Tel.: 930.160.363 [didactic@didacticformacion.com](mailto:didactic@didacticformacion.com)

D. Riesgos ligados a la carga de trabajo. Fatiga. Insatisfacción laboral.

1. Ergonomía. 2. La carga. 3. Manipulación manual de cargas. 4. Movimientos repetitivos posturas forzadas.
5. Carga mental fatiga. 6. Acoso de genero. 7. Trabajo nocturno o por turnos

E. Sistemas elementales de control de riesgos. Medios de protección colectiva. Equipos de protección individual. Señalización de seguridad.

1. Prevención, protección. 2. Protecciones colectivas. 3. Protecciones individuales. 4. Señalización de seguridad.

### **MODULO III – ELEMENTOS BÁSICOS DE GESTIÓN DE LA PRL**

A Gestion de la PRL

1. Gestion de la PRL. 2. Representación de los trabajadores. 3. Coordinación de actividades empresariales. 4. Recurso preventivo

B Organismos públicos

1. Organismos públicos

C Rutinas básicas

1. Rutinas básicas

D Documentación

1. Documentación

### **MODULO IV – PRIMEROS AUXILIOS, EMERGENCIA Y EVACUACIÓN. SEGURIDAD VIAL Y GESTIÓN DE RESIDUOS**

A Primeros auxilios - salud

1. Control de la salud.
2. Procedimiento general RCP-CAB

B Emergencia y evacuación

1. Plan de autoprotección.
2. Actuación ante emergencias – evacuación

C Seguridad vial

1. Conductor.
2. Peatón

## D GESTION DE RESIDUOS

1. Residuos conceptos básicos.
2. Gestion de residuos

## **MODULO V – RIESGOS ESPECIFICOS DEL TELETRABAJO Y SU PREVENCIÓN**

### TELETRABAJO

#### UD 1 – CONCEPTOS BÁSICOS

Lección 1. Conceptos básicos. Situaciones excepcionales. Infracciones y sanciones. Lección 2. RD -LEY 28/2020 sobre Teletrabajo. Lección 3. ¿Cómo se implanta el teletrabajo?. Fases de la implantación. Teletrabajador... Lección 4. Acuerdo de Trabajo a Distancia RD - Ley 28/2020. Lección 5. Derechos del Teletrabajador. Lección 6. El Trabajo a distancia en la negociación colectiva. Lección 7. Prevención de riesgos laborales. Responsabilidades. Evaluación de riesgos...

#### UD 2 – RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Lección 1. Riesgos. Lección 2. M.P. Lugares de trabajo. Habilitar zona. Mobiliario. Equipos. Orden y limpieza.. Lección 3. M.P. Riesgos Psicosociales – SALUD EMOCIONAL. Lección 4. M.P. Riesgos Psicosociales – DESCANSO, SUEÑO, ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA. Lección 5. M.P. Riesgos Psicosociales – AISLAMIENTO. HORARIOS. GESTIÓN DEL TRABAJO..

### PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

#### UD 1 – PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Lección 1. Normativa RD 488/1997. Lección 2. Pantallas de visualización de datos. Puesto con PVD. Lección 3. Trabajador usuario de PVD. Lección 4. Obligaciones del empresario. Vigilancia de la salud. Información y Formación... Anexo: RD 1215/97. Equipos de trabajo

#### UD 2 – FACTORES DE RIESGO. RIESGOS

Lección 1. Relacionados con el puesto, con las condiciones ambientales, con la organización.. Lección 2. Riesgos. Fatiga visual. Fatiga física. Fatiga mental.

#### UD 3 – M.P. CONDICIONES AMBIENTALES

Lección 1. Condiciones ambientales. Iluminación. Color. Temperatura y humedad. Ruido. Radiaciones y campos electromagnéticos. Lección 2. Iluminación. Tipos. Deslumbramientos, brillos, reflejos. Lección 3. M.P. Color. Efectos psicológicos. Lección 4. M.P. Ruido. Fuentes. Confort acústico. Lección 5. M.P. Temperatura y Humedad. Corrientes de aire. Superficies calientes / frías... Lección 6. M.P. Radiaciones y Campos electromagnéticos. Radiaciones ionizantes..

#### UD 4 – M.P. PUESTO DE TRABAJO

Lección 1. Diseño del puesto de trabajo. Entorno inmediato. Mesa de trabajo. Silla de trabajo. Pantalla de

PVD. Teclado. Ratón. Elementos de seguridad. Lección 2. M.P. Mesa de trabajo.

Dimensiones Lección 3. M.P. Silla de trabajo. Dimensiones. ¿Cómo adaptar la silla para trabajar con PVD?

Lección 4. M.P. Pantalla de PVD. Características. Ubicación. Lección 5. M.P. Teclado y Ratón. Lección 6. M.P.

Elementos de seguridad: Reposapiés. Reposamuñecas. Reposabrazos de la silla. Filtro de pantalla. Atril

#### UD 5 – M.P. FATIGA VISUAL

Lección 1. Síndrome visual informático (SVI). Prevención regla 20,20,20... Lección 2. M.P. Respecto a los brillos, reflejos, deslumbramientos. Lección 3. M.P. Respecto a las pantallas. Tamaño y resolución. Brillo y contraste. Letra..

#### UD 6 – M.P. FATIGA FÍSICA

Lección 1. M.P. para la espalda, piernas, cabeza, tronco, cuello, hombros. Lección 2. M.P. para manos y brazos. Lección 3. M.P. Posturas incorrectas. Anexo. Ejercicios de relajación. Lección 4. M.P. Dispositivos móviles. Ordenador portátil. Tablet. Móvil. Pantallas táctiles. Conductor / Peatón

#### UD 7 – M.P. FATIGA MENTAL

Lección 1. Factores Psicosociales de riesgo. Riesgos. Lección 2. Fatiga Mental / Carga Mental. Lección 3. M.P. Para la Carga Mental

### **MODULO VI – RIESGOS ESPECIFICOS CORONAVIRUS Y SU ENFERMEDAD COVID19**

#### UD 1 – EL CORONAVIRUS. COVID – 19. EL ORIGEN

Lección 1. Los coronavirus. ¿Qué son? Origen animal. SARS El brote 2019

#### UD 2 – LA ENFERMEDAD. COVID-19

Lección 1. La enfermedad y su propagación. Lección 2. Gravedad y Riesgos. Lección 3. Transmisión. Lección 4. Contagio. Índice RO. Carga viral. Vías de contagio. Lección 5. Periodos de incubación y cuarentena. Lección 6. Tratamientos

#### UD 3 – ACTUACIÓN ANTE POSIBLE CONTAGIO

Lección 1. ¿Cómo sé si tengo COVID-19? TEST Diagnóstico. PCR. TEST Rápidos IGG.IGM... Lección 2. Cómo actúo si he tenido un contacto estrecho? Lección 3. ¿Cuándo puedo recibir asistencia domiciliaria? Lección 4. ¿Cómo y cuándo se obtiene el alta? ¿Inmunidad?

#### UD 4 – MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN. AISLAMIENTO SOCIAL

Lección 1. Medidas preventivas. Lección 2. M.P. de Higiene Personal. Lavado de manos... Lección 3. M.P. Limpieza. Desinfección. Ventilación. Productos. Equipos. Métodos. Procedimientos. Lección 4. M.P. de distanciamiento social - Aislamiento total. Compromiso individual. Cuarentena en casa. Lección 5. M.P. Para mejorar el sistema inmunitario. Lección 6. M.P. Psicosociales. Prepararme para una pandemia. Lección 7.

M.P. Equipos de protección individual (EPI's). Procedimientos. Elección. Quitar.  
Poner.

#### UD 5 – DE LA DESESCALADA A LA NUEVA NORMALIDAD

Lección 1. La desescalada. Fases. Lección 2. La Nueva Normalidad. RD-LEY 21/2020. Lección 3. M.P. Universales - Protocolos. Lección 4. M.P. Todos los sectores.

### **MODULO VII - CASO PRÁCTICO Y TEST FINAL**

UD 1 – CASO PRÁCTICO – Cuestionario de evaluación de riesgos para mi puesto de teletrabajo

UD 2 – TEST FINAL

---

#### **Información específica**

**“Enseñanza no oficial y no conducente a la obtención de un título con carácter oficial o certificado de profesionalidad”**

**Fecha de inicio y fecha de fin:** Los cursos podrán comenzar cualquier día de la semana, ya que se imparten en la modalidad de teleformación. La fecha de fin dependerá de número de horas lectivas diarias que se programen.

**Metodología:** La METODOLOGÍA ONLINE propuesta se ajusta a las características y necesidades de cada alumno/a, combinando las metodologías de enseñanza programada y de trabajo autónomo del alumnado con el asesoramiento de un/a formador/a especializado y mediante el uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación, creando un entorno de aprendizaje activo, próximo y colaborativo en el Campus Virtual.

**Requisitos de acceso:** Para cursar esta formación no es necesario ningún requisito previo de acceso.

**Material necesario para el desarrollo de la formación:** El material didáctico objeto fundamental del proceso de enseñanza, será puesto a disposición del alumno en el Campus de manera ordenada y en los formatos más idóneos para ajustarlos a las especificaciones del curso. El alumno debe trabajarlos de manera autónoma dedicando un tiempo que dependerá de las necesidades individualizadas del alumno. Las actividades y casos prácticos buscan consolidar el proceso formativo de los alumnos poniendo en práctica lo aprendido sobre las disciplinas del programa cursado.

**Evaluación:** Para la obtención del correspondiente diploma o certificado de asistencia el/la alumno/a deberá realizar al menos el 75 por ciento de los controles periódicos de seguimiento.

**Medios de contacto:** Puede consultar sus dudas por teléfono (930 160 363) o por correo electrónico ([didactic@didacticformacion.com](mailto:didactic@didacticformacion.com))

**Acreditación de los docentes:** Los docentes de este curso cumplen con las prescripciones que se determinan en los certificados de profesionalidad que son similares a los contenidos de esta acción formativa.

**Precio del curso:** El precio final del curso, incluidos todos los conceptos, es de 7,5 € por hora. Se abonará en dos plazos, el primero antes de comenzar el curso y el segundo a su finalización. Cuando se abone el primer plazo se le dará acceso al alumno a la plataforma de teleformación.

Precio del curso bonificado: 7,5 €/h + 20% empresas de 1 hasta 5 trabajadores, 15% empresas de 6 a 9 trabajadores o 10% para empresas de más de 10 trabajadores por la gestión en la FUNDAE.