



## Prevención de Riesgos Laborales en Oficina



## Objetivos

El curso está destinado a cualquier persona que realiza trabajos administrativos en una oficina, utilizando para ello un equipo de trabajo compuesto por mesa, silla, ordenador, etc. y todo ello en unas determinadas condiciones ambientales y entorno de trabajo.

## Contenido

### 1. Conceptos básicos sobre seguridad y salud

- 1.1 El trabajo y la salud
- 1.2 Los Riesgos Profesionales
- 1.3 Factores de Riesgo Laboral
- 1.4 Incidencia de los factores de riesgo sobre la salud
- 1.5 Daños derivados del trabajo
- 1.6 Accidentes de trabajo
- 1.7 Enfermedades profesionales
- 1.8 Diferencia entre Accidentes de trabajo y Enfermedad profesional
- 1.9 Otras patologías derivadas del trabajo
- 1.10 Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos
- 1.11 Deberes y obligaciones básicas en esta materia
- 1.12 Política de Prevención de Riesgos Laborales
- 1.13 Fomento de la toma de conciencia
- 1.14 Participación, información, consulta y propuestas
- 1.15 El empresario
- 1.16 El trabajador

### 2. Riesgos generales y su prevención

- 2.1 Caídas de personas a distinto o al mismo nivel
- 2.2 Proyección de fragmentos o partículas
- 2.3 Golpes o cortes por objetos y herramientas
- 2.4 Atrapa miento por vuelco de maquina
- 2.5 Golpes atrapamientos por derrumbamiento
- 2.6 Contacto eléctrico
- 2.7 Sobre esfuerzo
- 2.8 Exposición al polvo o a ruidos
- 2.9 Dermatitis profesional y riesgos de contaminación
- 2.10 Riesgos ligados al medio ambiente del trabajo
- 2.11 Contaminantes químicos
- 2.12 Toxicología laboral
- 2.13 Medición de la exposición a contaminantes
- 2.14 Corrección ambiental
- 2.15 Contaminantes físicos
- 2.16 Energía mecánica
- 2.17 Energía térmica
- 2.18 Energía electromagnética
- 2.19 Contaminaste biológicos
- 2.20 La carga del trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral
- 2.21 Sistemas elementales de control de riesgos
- 2.22 Protección colectiva
- 2.23 Equipos de Protección individual
- 2.24 Protección del cráneo

- 2.25 Protectores del aparato auditivo
- 2.26 Protectores de la cara y del aparato visual
- 2.27 Protectores de las vías respiratorias
- 2.28 Protección de las extremidades y piel
- 2.29 Protectores del tronco y el abdomen
- 2.30 Protección total del cuerpo
- 2.31 Control de riesgos derivados de trabajos en altura
- 2.32 Características del riesgo de caída de altura
- 2.33 Características generales de los dispositivos
- 2.34 Clasificación y campos de aplicación
- 2.35 Planes de emergencia y evacuación
- 2.36 Organización del plan de emergencia
- 2.37 Señalización
- 2.38 Clases de señalización y utilización
- 2.39 Señalización óptica
- 2.40 Señales en forma de panel
- 2.41 Señales gestuales
- 2.42 Señales luminosas
- 2.43 Señalización acústica y otras señalizaciones
- 2.44 El control de salud de los trabajadores
- 2.45 La vigilancia de la salud de los trabajadores
- 2.46 Integración de los programas de vigilancia de la salud

### **3. Riesgos específicos en oficinas**

- 3.1 Fuentes y causas de fatiga visual
- 3.2 Prevención del riesgo de fatiga visual
- 3.3 Precauciones para prevenir la fatiga visual
- 3.4 Fuentes y causas de trastornos musculoesqueleticos
- 3.5 Prevención de trastornos musculoesqueleticos
- 3.6 Fuentes y causas de riesgo de estrés laboral
- 3.7 Prevención del riesgo de estrés laboral
- 3.8 Fuentes y causas de riesgo de caída de persona al mismo nivel
- 3.9 Prevención del riesgo de caída de persona al mismo nivel
- 3.10 Fuentes y causas de riesgo de cortes y contusiones
- 3.11 Prevención del riesgo de cortes y contusiones
- 3.12 Fuentes y causas de riesgo eléctrico
- 3.13 Prevención del riesgo eléctrico
- 3.14 Fuentes y causas de exposición a radiaciones
- 3.15 Prevención del riesgo de exposición a radiaciones
- 3.16 Fuentes y causas de riesgo de exposición a sustancias químicas
- 3.17 Prevención del riesgo de exposición a sustancias químicas
- 3.18 Cuestionario

### **4. Elementos básicos de gestión de la prevención**

- 4.1 Intervención de las administraciones publicas en materia preventiva
- 4.2 Organización preventiva del trabajo
- 4.3 Procedimiento general de la planificación
- 4.4 Documentación - recogida, elaboración y archivo
- 4.5 Representación de los trabajadores

### **5. Primeros auxilios**

- 5.1 Procedimientos generales

- 5.2 Eslabones de la cadena de socorro
- 5.3 Evaluación primaria de un accidentado
- 5.4 Normas generales ante una situación de urgencia
- 5.5 Reanimación cardiopulmonar
- 5.6 Actitud a seguir ante heridas y hemorragias
- 5.7 Fracturas
- 5.8 Traumatismos craneoencefalicos
- 5.9 Lesiones en columna
- 5.10 Quemaduras
- 5.11 Lesiones oculares
- 5.12 Intoxicaciones, mordeduras, picaduras y lesiones por animales marinos
- 5.13 Plan de actuación