



# PREVENCIÓN DE RIESGOS COVID-19

Código: 435191

Duración: 2.00 horas

## Descripción

---

Este curso está concebido para ayudar a todas estas personas a prevenir el posible contagio del COVID-19, conociendo su naturaleza, su sintomatología y las principales medidas de precaución que pueden adoptar para evitar su contagio.

## Objetivos

---

- Conocer en qué consiste el COVID-19
- Aprender a reconocer su sintomatología
- Conocer los efectos que puede producirme tras el contagio y qué medidas adoptar
- Dominar y controlar todas técnicas y medidas de prevención necesarias para evitar el contagio

### **MÓDULO 1. MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN DEL COVID 19**

- Presentación
- ¿Qué es la enfermedad del coronavirus 2019 (Covid-19)?
- Cómo se contagia el virus del Covid-19
- Periodo de incubación y de contagio del virus
- Cuáles son los síntomas del Covid-19
- Qué se puede hacer para evitar el contagio
- ¿Cuándo es obligatorio el uso de la mascarilla en la nueva normalidad?
- Grupos de riesgo
- Tratamiento médico
- Recomendaciones higiénicas para tomar en domicilios y vehículos privados

### **MÓDULO 2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO**

- Medidas de prevención en el lugar de trabajo
- Naturalez de las actividades y evaluación del riesgo de exposición
- Exposición de riesgo
- Baja probabilidad de exposición
- Exposición de riesgo bajo
- Medidas de prevención de carácter organizativo
- Trabajador especialmente sensible

### **MÓDULO 3. RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD PARA EL TELETRABAJO**

- Adecuación del lugar y rutinas de teletrabajo
- Recomendaciones ergonómicas
- Recomendaciones tecnológicas y de seguridad
- Recomendaciones para organizar y planificar tu trabajo

### **MÓDULO 4. RECOMENDACIONES PARA GESTIONAR EL IMPACTO EMOCIONAL, EL ESTRÉS Y PROMOVER EL BIENESTAR SOCIAL**

- Practicando un estilo de vida saludable en el teletrabajo
- Ejercicios para el control del estrés
- Estrategias de respiración para mantener el control
- Pautas de sueño adecuado
- Qué hacer cuando se padece insomnio
- Pautas de alimentación saludable

### **DOCUMENTACIÓN**

- Información por Sector-Actividad

