	PROASISTEMAS S.A.	Código: SST-F-025
	Formato Recomendaciones Médicas Ocupacionales	Versión: 03 Fecha: 27/10/2021 Página 1 de 2

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

INFORME RECOMENDACIONES MÉDICAS OCUPACIONALES

12 de Julio de 2024

Yo, **Luis Miguel Mendez Castaño** identificado con cédula de ciudadanía No. **1000.624.640**, desempeñándome en el cargo de **Asesor Helisa Cloud** en el grupo o dependencia de **Tecnología**, me comprometo a cumplir estrictamente con las recomendaciones médicas laborales emitidas el **15 de Mayo de 2024** por el centro médico **Colmedicos**, con relación al examen ocupacional **Ingreso**.

Recomendaciones Generales Ocupacionales

- No se generan recomendaciones médicas.


Recomendaciones del SG-SST

- Cumplir las normas de seguridad y salud en el trabajo establecidas por la empresa.
- Realizar pausas activas tanto en la jornada de la mañana como en la tarde.
- Mantener una postura adecuada en el puesto de trabajo (Higiene postural).
- Participar en las actividades de que brinda la empresa.
- Cumplir las medidas de bioseguridad (lavado de manos, distanciamiento físico, utilización de tapabocas cuando presente síntomas gripales o gastrointestinales).

Lo anterior, en cumplimiento al artículo 22 del Decreto 1295 de 1994, y del Decreto 1443 de 2014 respecto de las responsabilidades en materia de seguridad y salud en el trabajo, que señala:

“Artículo 10. Responsabilidades de los trabajadores: Los trabajadores, de conformidad con la normatividad vigente tendrán entre otras, las siguientes responsabilidades:

1. Procurar el cuidado integral de su salud.
2. Suministrar información Clara, veraz y completa sobre su estado de salud.
3. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa.
4. Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo.
5. Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG-SST.

	PROASISTEMAS S.A.	Código: SST-F-025
	Formato Recomendaciones Médicas Ocupacionales	Versión: 03 Fecha: 27/10/2021 Página 1 de 2

6. Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST.

Atentamente,

Valentina Mora G

Jenny Valentina Mora Galindo
Asistente de Seguridad y Salud en el Trabajo

Miguel I Co

Luis Miguel Mendez Castaño