

**MEMORANDO**  
**TVG-0807-2025-38**

**PARA: MARIO ENRIQUE ORTEGA RODRIGUEZ**

Ayudante de obra

**DE: MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO**

Auxiliar SISO

**ASUNTO:** Recomendaciones Examen Médico ocupacional de Ingreso.

**FECHA:** 25 de agosto de 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 21 de agosto de 2025 y con el propósito de promover el bienestar y la salud integral de todos nuestros colaboradores, el Departamento de Seguridad y Salud en el Trabajo presenta a continuación una serie de recomendaciones

**GENERALES:**

**RECOMENDACIONES OCUPACIONALES**

- USO DE EPP
- PÁUSAS ACTIVAS E HIGIENE POSTURAL
- MANEJO ADECUADO DE CARGAS
- USO PERMANENTE DE GAFAS DE SEGURIDAD
- PROTECCIÓN DE ZONAS EXPUESTAS A LA LUZ SOLAR, USO DE BLOQUEADORES CON FILTRO UV
- PROTECCIÓN RESPIRATORIA ADECUADA (SEGÚN EXPOSICIÓN Y TIPO DE RIESGO)

**HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLES**

- HABITOS SALUDABLES
- FORTALECIMIENTO MUSCULAR
- ACTIVIDAD FISICA AEROBICA
- HACER DEPORTE

MARLY SOFIA EREGUA.  
**MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO**  
Auxiliar SISO

Mario E Ortega R  
**Firma del Trabajador**

C.C. Consecutivo  
Folder