

**MEMORANDO**  
**TVG-0807-2025-35**

**PARA: GERSON BECERRA VERA**  
Ayudante de obra

**DE: MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO**  
Auxiliar SISO

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

**FECHA:** 04 de septiembre del 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 2 de septiembre 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

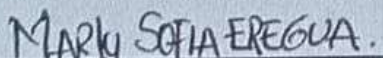
**GENERALES:**

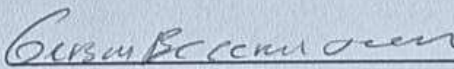
**RECOMENDACIONES OCUPACIONALES**

- 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 QUIJANO**  
Auxiliar SISO

  
**Firma del Trabajador**

C.C. Consecutivo  
Folder