

MEMORANDO
TVG-0807-2025-20

PARA: MAICOL ANDRES VACA MEDINA
Operador vibrocompactador

DE: MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO

ASUNTO: Recomendaciones Examen Médico ocupacional de Ingreso.

FECHA: 25 de Julio del 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 28 de julio 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

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

- Recibir inducción o reinducción al puto de trabajo de acuerdo a lo establecido por la empresa con énfasis en seguridad y salud en el trabajo (SG-SST)
- uso de EPP de acuerdo al cargo
- osteomuscular: pausas activas de 5 minutos cada 2 horas para realizar, ejercicio de estiramiento y posturas adecuadas, higiene postural
- visual: educación e higiene visual, uso de protección visual según tipo de exposición, adecuada iluminación el puesto de trabajo, pausa activa visual
- calistenia al día, no exceder los valores limites según tipo de exposición ocupacional
- cumplir las normas de (SG-SST) para la prevención de accidente y enfermedades
- Manejo seguro de cargas
- Hábitos y estilos de vida saludable: Dieta control de peso, ejercicio regular 3 veces /semana

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:

- Dieta control de peso
- Ejercicio regular 3 veces /semana

MARLY SOFIA EREGUA.
MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO

Maicol A.V.
Firma del Trabajador

C.C. Consecutivo
Folder