

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

Maryl Sofia Eregua.
MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO

C.C. Consecutivo
Folder

TECNICA VIAL SAS
CALLE 100 13 21 PISO 8 – 6356262 BOGOTÁ D.C. – COLOMBIA COMERCIAL@GRODCO.COM.CO.

Mario E. Ortega R.
Firma del Trabajador

CI GRODCO INGENIEROS CIVILES SAS