

**MEMORANDO
TVG-0807-2025-14**

PARA: KILIA MARIA SOTO ALVAREZ
Ingeniera Residente Ambiental

DE: MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO

ASUNTO: Recomendaciones Examen Médico ocupacional de Ingreso.

FECHA: 11 de Junio del 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 11 de marzo 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 puesto 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 límites 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
- Incluir en PVE visual

Maryl Sofia Eregua.
MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO

Kilia M^a Soto Alvarez
Firma del Trabajador

C.C. Consecutivo
Folder

TECNICA VIAL SAS

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

CI GRODCO INGENIEROS CIVILES SAS