

MEMORANDO
TVG-0807-2025-12

PARA: RUBER JAVIER MONTERREY CARRILLO
Cadenero 1

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 12 de mayo 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:

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

MARLY SOFIA EREGUA.
MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO

Ruber J. Monterrey C.
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