

MEMORANDO
TVG-0807-2025-18

PARA: OLIVIA MIREYA OSTO TARIFA
Servicios Generales

DE: MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO

ASUNTO: Recomendaciones Examen Médico ocupacional de Ingreso.

FECHA: 4 de agosto del 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 30 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:

GENERALES:

- uso de EPI de acuerdo al cargo
- osteomuscular: pausas activas 2 veces al día
- ejercicio de estiramiento
- higiene postural

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:

- dieta control de peso
- ejercicio regular 3 veces /semana

MARLY SOFIA EREGUA.
MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO

Mireya osto
Firma del Trabajador

C.C. Consecutivo
Folder