

MEMORANDO
TVG-0807-2025-43

PARA: HOLMAN ALBERTO CARRERO MACUALO

Ayudante de obra

DE: MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO

Auxiliar SISO

ASUNTO: Recomendaciones Examen Médico ocupacional de Ingreso.

FECHA: 30 de agosto de 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 29 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 LABORALES

EPP:

- Utilización de elementos de protección personal de acuerdo al cargo.

OSTEOMUSCULAR:

- pausas activas, ejercicios de estiramiento y posturas adecuadas.

VISUAL:

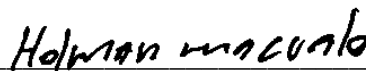
- Educación en higiene visual, Uso de protección visual según tipo de exposición.

HABITOS Y ESTILOS DE VIDA

- Dieta control de peso.
- Ejercicio regular 3 veces/semana.
- Hábitos nutricionales saludables.



MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO



Firma del Trabajador

C.C. Consecutivo
Folder