

MEMORANDO
TVG-0807-2025-47

PARA: DALY YAJAIRA BARBOSA PARRA
Controladora Vial

DE: MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO

ASUNTO: Recomendaciones Examen Médico ocupacional de Ingreso.

FECHA: 20 septiembre de 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 9 de septiembre 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

- 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

C.C. Consecutivo
Folder

YAJAIRA
BARBOSA
Firma del Trabajador