

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


Firma del Trabajador

C.C. Consecutivo
Folder

TECNICA VIAL SAS CI GRODCO INGENIEROS CIVILES SAS
CALLE 100 13 21 PISO 8 – 6356262 BOGOTÁ D.C. – COLOMBIA COMERCIAL@GRODCO.COM.CO