

MEMORANDO
TVG-0807-2025-37

PARA: GUILLERMO PARRA CAMARGO
Ayudante de obra

DE: MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO

ASUNTO: Recomendaciones Examen Médico ocupacional de Ingreso.

FECHA: 20 de agosto de 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 12 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 OCUPACIONALES

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

HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLES

- HABITOS SALUDABLES
- FORTALECIMIENTO MUSCULAR
- ACTIVIDAD FISICA AEROBICA
- HACER DEPORTE

MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO

Guillermo Camargo Parra
Firma del Trabajador

C.C. Consecutivo
Folder