

**MEMORANDO**  
**TVG-0807-2025-11**

**PARA: JOHAN SEBASTIAN RODRIGUEZ MARTINEZ**  
Conductor

**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 29 de abril 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:**

- Recibir inducción o reinducción al puto de trabajo de acuerdo a lo establecido por la empresa con énfasis en seguridad y salud en el trabajo (SG-SST)
- uso de EPP de acuerdo al cargo
- osteomuscular: pausas activas de 5 minutos cada 2 horas para realizar, ejercicio de estiramiento y posturas adecuadas, higiene postural
- visual: educación e higiene visual, uso de protección visual según tipo de exposición, adecuada iluminación el puesto de trabajo, pausa activa visual
- calistenia al día, no exceder los valores limites según tipo de exposición ocupacional
- cumplir las normas de (SG-SST) para la prevención de accidente y enfermedades
- Manejo seguro de cargas
- Hábitos y estilos de vida saludable: Dieta control de peso, ejercicio regular 3 veces /semana

MARLY SOFIA EREGUA.  
**MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO**  
Auxiliar SISO

Johan Sebastian Rodriguez  
Firma del Trabajador

C.C. Consecutivo  
Folder