

MEMORANDO
TVG-0807-2025-53

PARA: WILDER ALFONSO PRADA TORRES

Ayudante de obra

DE: MARLY SOFIA EREGUAQUIJANO

Auxiliar SISO

ASUNTO: Recomendaciones Examen Médico ocupacional de Ingreso.

FECHA: 09 de octubre de 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 24 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


NUTRICION RECOMENDACIONES

- uso de EPI de acuerdo al cargo
- osteomuscular: pausas activas 2 veces al día
- ejercicio de estiramiento
- higiene postural

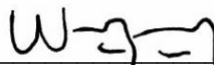
HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:

- dieta control de peso
- ejercicio regular 3 veces /semana

INCLUIR EN PVE: METABOLICO



MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO



Firma del Trabajador

C.C. Consecutivo
Folder