

RECOMENDACIONES PARA EXÁMENES DE TRABAJO EN ALTURAS




Santa Clara
I.P.S. Ocupacional

- ✓ Asistir completamente en ayunas a primera hora de la mañana (6:00 - 7:30 AM).
- ✓ La última comida del día anterior debe ser máximo a las 7:00 PM.
- ✓ Evitar ingerir alimentos con mucha grasa y azúcares el día anterior y no ingerir licor.
- ✓ Evitar asistir el día del examen con cansancio auditivo, no usar el día anterior audífonos, no exponerse a sonidos muy fuertes como discotecas, no haber estado en piscina el día anterior, etc. Dormir bien la noche anterior.
- ✓ Evitar asistir el día del examen con cansancio visual, traer lentes o gafas si usa, aunque estén deteriorados. (Si usa lentes de contacto traer el estuche ya que deberá retirárselos para el examen).



PBX (2) 6682828
3146301564 - 3152788102

www.ipsocupacionalsantaclara.com

 Calle 23AN # 2N-75 Cali, Valle  / ipssantaclara

