

EL JEFE DEL HOGAR DEBE RESPONDER A LO SIGUIENTE:

Las **zonas seguras** en nuestro hogar son:

(*) Designar quién realiza actividades específicas:

- corte del fluido eléctrico
- corte de gas

Determinar quién o quiénes son responsables de:

- los niños
- personas mayores o con problemas físicos

Determinar quién verifica que toda la familia esté en zona segura

La **Vía de Evacuación** es:

La **Zona de Seguridad Externa** es:

(*) Si tiene mascotas, determine quién las ayuda.

Colocar esta cartilla en un lugar visible
(si es posible, use el imán de TATO para fijarlo al refrigerador)

Comparta esta información con las personas que visiten el hogar



www.indeci.gob.pe
INSTITUTO NACIONAL DE DEFENSA CIVIL

Impresión por cortesía del Proyecto INDECI - PNUD - ECHO
"Preparación ante desastre sísmico y/o tsunami y recuperación temprana en Lima y Callao"



Distribución Gratuita



SISMOS

Recomendaciones de Defensa Civil



Las instrucciones que encontrará en esta cartilla le ayudarán a proteger su vida y la de su familia.



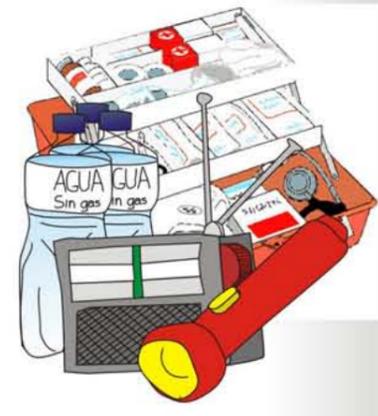
CSV-001-2010.03.31.

SISMOS Recomendaciones Generales para el hogar

Los sismos no dan aviso, por eso "saber qué hacer" puede reducir su vulnerabilidad.

DE PREVENCIÓN

- Revise las estructuras de su casa. Consulte a un especialista para identificar las zonas seguras y no seguras.
- Revise el estado de las instalaciones de gas, agua y sistema eléctrico. Corrija las deficiencias.
- Mantenga libre de obstáculos, pasillos y puertas. No coloque en partes altas, objetos pesados que puedan caer con un temblor.
- Fije a la pared repisas, cuadros, armarios, estantes, espejos y libreros.
- Tenga en un maletín de emergencia, elementos básicos como: linterna con pilas, radio portátil, ropa de abrigo, alimentos enlatados, agua en botellas, termómetro, medicinas indispensables y otros de uso frecuente en la familia.
- Establezca un plan de protección y evacuación familiar. (no necesariamente escrito).
- Asigne responsabilidad a cada miembro de la familia: quién carga a los niños, quién cierra la llave de gas, de la electricidad, quien abre las puertas, quién lleva el maletín de emergencia, etc.
- Acuerde un punto de reunión para los miembros de la familia que se encuentren fuera del hogar, durante el posible sismo.
- Determine la vía de evacuación dentro de la vivienda.
- Conozca la zona de seguridad externa por alcanzar.
- Practique con la familia y visitantes, para saber como actuar en caso de sismos y emergencias.



EN LA EMERGENCIA

- Conserve la calma en todo momento y ayude a los demás. Ejecute lo practicado.
- Aléjese de ventanas, repisas o de cualquier utensilio, artefacto u objeto que pueda rodar o caer en la vía de evacuación.
- Ubíquese en las zonas de seguridad que decida previamente identificadas, hasta la evacuación.
- Si tiene la oportunidad de salir rápidamente del inmueble, hágalo en orden. ¡No corra, ...caminel!
- De ser posible, use las vías de evacuación hasta llegar a la zona de seguridad externa.
- Lleve consigo su maletín de emergencia.



- De ser posible, corte la electricidad y el gas.
- No utilice ascensores.
- Al evacuar, cubrase la cabeza con ambas manos o con un objeto resistente que la proteja.

ACCIONES INMEDIATAS DESPUÉS DEL SISMO

- Revise si el inmueble es habitable y si el suministro eléctrico y las conexiones de gas están en buen estado.
- Solo haga uso de su linterna. No encienda fósforos ni velas.
- Prepárese para las réplicas del sismo inicial.
- Use mensajes de texto para comunicarse. Llame por teléfono solo si es necesario y por breves instantes.
- Acuda al lugar común de encuentro previamente establecido, con hijos y familiares si estuviera fuera del hogar durante el sismo.
- En lo posible evite mover heridos graves o con fracturas, sin ayuda profesional.
- Escuche la radio y atienda las recomendaciones de las autoridades y del Comité de Defensa Civil Local.
- Si está en zona costera, aléjese de la playa lo antes posible para evitar un eventual Tsunami.



Colocar esta información en un lugar visible en el hogar.

Defensa Civil, Tarea de todos



SI SU VIVIENDA ESTÁ EN ZONA DE LADERAS (CERROS)

- o Si vive en laderas, verifique que no existan rocas o piedras que puedan caer sobre la vivienda en caso de sismo.
- o Utilice las rutas de evacuación, previamente determinadas por la municipalidad.
- o En lo posible, en coordinación con sus vecinos, mejore las vías de evacuación cercanas a su casa.
- o Si su vivienda es precaria o no ofrece garantía de seguridad, salga lo antes posible, llevando consigo su maletín de emergencia.

SI VIVE O SE ENCUENTRA EN UNA CASA ANTIGUA

- o Determine previamente las zonas inseguras de la casa y del entorno, para evitarlas.
- o Refuerce su vivienda con asistencia de un profesional.
- o Ubíquese en las zonas de seguridad internas de la vivienda, que hayan sido reforzadas previamente, mientras no pueda evacuar.
- o Trasládese a las zonas seguras externas predeterminadas por la municipalidad, evitando cornisas, balcones y ventanales.

SI VIVE/TRABAJA O SE ENCUENTRA EN UN EDIFICIO

- o No utilice los ascensores para salir.
- o Ubíquese en el lugar seguro previamente identificado, normalmente será al lado de la caja del ascensor, mientras no pueda evacuar.
- o Tenga precaución al usar las escaleras. Si es de noche use una linterna a pilas.
- o Aléjese de ventanas grandes y mamparas.
- o Coordine previamente con la administración del edificio para contar con luces de emergencia, extintores operativos y que las puertas, que conducen a las escaleras de escape, se puedan abrir hacia afuera y estén libres de obstáculos.
- o Capacítase en uso de extintores.
- o Instruya a la familia sobre lugares seguros de encuentro en caso de sismo.

SI VIVE O SE ENCUENTRA CERCA DE LA COSTA:

- o Trate de alcanzar las zonas seguras pre determinadas por el Alcalde.
- o Si el sismo es muy fuerte, no espere el alerta de tsunami, dirijase a las zonas altas, alejándose de la costa.
- o En caso que el mar se retire, aléjese rápidamente de la costa, tendrá pocos minutos para librarse de la primera ola del tsunami.
- o Evalúe si puede utilizar su vehículo para salir, sin quedar atrapado en una congestión vehicular.
- o Instruya a la familia sobre los lugares seguros de encuentro en caso de sismo y tsunami.
- o Comuníquese con sus vecinos para ayudarse mutuamente.
- o Solicite al Alcalde, la construcción de escaleras en los acantilados para evacuar la zona rápidamente.

SISMOS

Además de las recomendaciones generales, tener en cuenta las recomendaciones específicas siguientes:

SI SE ENCUENTRA EN LA VÍA PÚBLICA

- o Si está en un automóvil, busque un lugar cercano y seguro para estacionar, salga del vehículo y dirijase a la zona de seguridad externa más cercana.
- o Evite cruzar puentes o viaductos elevados, hasta que se verifique su buen estado.
- o Si va en la carretera, no se aproxime a puentes o vías elevadas.
- o Ceda el paso vehicular a ambulancias, bomberos, PNP y vehículos de auxilio.
- o Evite exponerse a la caída de vidrios, cornisas u objetos elevados.
- o Evite los árboles, cables y postes de alumbrado público, caídos en las calles. Si hay aniegos y charcos de agua no los pise, podrían estar electrocutados.

SI SE ENCUENTRA EN CENTROS COMERCIALES O LUGARES PÚBLICOS

- o Mantenga la calma y observe a su alrededor.
- o Ubíquese en los lugares seguros previamente identificados y señalizados.
- o Salga en orden, siguiendo las instrucciones de los responsables de seguridad del centro comercial.
- o Al caminar, evite las estanterías y cúbrase la cabeza con ambas manos.
- o De ser posible, reagrupe a sus acompañantes rápidamente.

SOLICITAR A LAS AUTORIDADES LOCALES:



1. Información sobre rutas de evacuación y zonas de seguridad externa y de concentración.
2. Ubicación de puestos de emergencia: postas médicas, hospitales, bomberos, ambulancias, comisarías de la comunidad, etc.
3. Construcción de obras de prevención indispensables.
4. Realizar simulacros frecuentes.
5. Folletos informativos sobre medidas de prevención en la localidad.