



## Recomendaciones generales ante una emergencia

- ❖ Conversa con tus vecinos y trabaja en coordinación con la Oficina de Defensa Civil de tu municipio para saber cómo prevenir y actuar ante un desastre.
- ❖ Prevé una reserva de agua (en depósito cerrado) y alimentos no perecibles.
- ❖ Organiza un botiquín de emergencia y cuenta con linterna y radio a pilas.
- ❖ Ten a la mano los números de teléfonos de Defensa Civil (115), Bomberos (116) y Policía Nacional (105).
- ❖ Identifica los peligros en tu distrito, centro de trabajo o centro de estudios y adopta las medidas preventivas para eliminar o reducir los efectos dañinos.
- ❖ Colabora y participa activamente en las Brigadas de Defensa Civil (en apoyo de las actividades de primera respuesta: rescate, remoción de escombros, primeros auxilios, contra incendios, etc.) según las necesidades originadas por los peligros de tu localidad.

GOB. REGIONAL      TELÉFONO      FAX      CORREO ELECTRÓNICO

AMAZONAS	(041) 477185	(041) 478131	
ANCASH	(043) 426520	(043) 426520	secpresidencia@regionancash.gob.pe
APURIMAC	(083) 322170	(083) 321174	presidencia@regionapurimac.gob.pe
AREQUIPA	(054) 204890	(054) 200475	presidenciareg@hotmail.com
AYACUCHO	(066) 312905	(066) 312905	
CAJAMARCA	(076) 362204	(076) 362991	presidencia@regioncajamarca.gob.pe
CUSCO	(084) 234068	(084) 223071	presidencia@regcus.gob.pe
HUANCAVELICA	(067) 452728	(067) 452883	presidencia@regionhuancavelica.gob.pe
HUÁNUCO	(062) 513488	(062) 513488	presidente@regionhuanuco.gob.pe
ICA	(056) 219133	(056) 228200	spresidencia@regionica.gob.pe
JUNÍN	(064) 232230	(064) 218475	presidencia@regionjunin.gob.pe
LA LIBERTAD	(044) 231791	(044) 231791	presidenciagrillint@yahoo.es
LAMBAYEQUE	(074) 201343	(074) 201343	presidencia@regionlambayeque.gob.pe
LORETO	(065) 266911	(065) 267358	presidencia@regionloreto.gob.pe
MADRE DE DIOS	(082) 571199	(082) 571199-107	regionmddp@regionmadredios.gob.pe
MOQUEGUA	(053) 462447	(053) 462031	presidencia@regionmoquegua.gob.pe
PASCO	(063) 422473	(063) 422473	presidentepasco@hotmail.com
PIURA	(073) 284600	(073) 334538	regionpiura@gob.pe
PUNO	(051) 354000	(051) 354000	prespuno@regionpuno.gob.pe
SAN MARTÍN	(042) 564100	(042) 563986	info@regionsanmartin.gob.pe
TACNA	(052) 583030	(052) 583050	presidencia@regiontacna.gob.pe
TUMBES	(072) 523640	(072) 524390	regiontumbes@regiontumbes.gob.pe
UCAYALI	(061) 574192	(061) 571506	presidencia@regionucayali.gob.pe
CALLAO	5751075 - 113	5750972	defensacivil@regioncallao.gob.pe
LIMA (PROV)	2322762	2325270	
LIMA (METROP)	3151300	3151380	defensacivil@munlima.gob.pe

[www.indeci.gob.pe](http://www.indeci.gob.pe)

Distribución Gratuita

Nov 2007



# SISMOS

## Medidas Preventivas

Los sismos son vibraciones ondulatorias de la corteza terrestre ocasionadas por la fractura de rocas en el interior de la Tierra.



# Sismos

## En la prevención

- Evalúa las estructuras de tu casa o centro de trabajo, identifica los peligros.
- Señaliza las zonas de seguridad (unión de columnas, cerca de escaleras y ascensores) y adopta las medidas correctivas.
- Asegura repisas y lámparas.
- Practica con tu familia y compañeros de trabajo el Plan de Protección y Seguridad.
- Realiza simulacros para corregir y mejorar las acciones en caso de sismo.



## En la emergencia

- Conserva la calma en todo momento y ayuda a los demás.
- Abandona tu domicilio o centro de trabajo en orden.
- En caso de no poder evacuar, ubícate en zonas de seguridad internas previamente identificadas.

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



- Aléjate de las ventanas, repisas y de cualquier utensilio o artefacto y de objetos que puedan rodar o caer.
- No uses los ascensores e impide que otras personas ingresen.
- Si estás en la calle busca protección lejos de edificios, árboles, cables y vehículos en marcha.
- Si te encuentras en tu vehículo, estacionalo en un lugar fuera de peligro y lejos de edificios y puentes.

## En la rehabilitación

- Revisa el inmueble para determinar si es habitable.
- Reúnete con tus hijos y familiares en un lugar común de encuentro previamente establecido.
- Ayuda a los lesionados, niños, ancianos y personas discapacitadas.
- No trates de mover a los heridos graves o con fracturas.
- Sigue las instrucciones de las autoridades y del Comité de Defensa Civil.



Defensa Civil, Tarea de Todos

