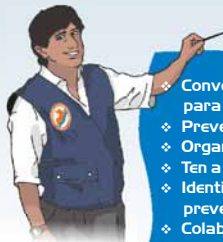


Recomendaciones generales ante una emergencia



- 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 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.

**EL PERU
AVANZA**

INSTITUTO NACIONAL
DE DEFENSA CIVIL



Friaje



DF-001-2010-05-15

La invasión de masas de aire de origen Antártico genera heladas y que se observan en las partes altas de la sierra. Localmente en la selva, cuando las temperaturas descienden debajo de lo normal se llama FRIAJE.



Distribución Gratuita 2010

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 presidenciareg@hotmail.com
AREQUIPA	(054) 204890	(054) 200475	
AYACUCHO	(066) 312905	(066) 312905	
CAJAMARCA	(076) 362204	(076) 362991	presidencia@regioncajamarca.gob.pe
CUSCO	(084) 237520	(084) 246868	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	regionmdp@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

Friaje - Temperaturas bajas

Heladas Dinámicas: Son generadas por la invasión de masas de aire frío-seco de origen Antártico y se registran en zonas con alturas variables por encima de los 2500 m.s.n.m.

En zonas de nuestra selva, se registran temperaturas mínimas bajas encima de los 0 °C, a éstos se les denomina “friajes” o “fríos de San Juan”.

Medidas preventivas

- Usa mantas, ponchos, ropa gruesa, guantes y gorros; de preferencia que sean de lana, alpaca, etc.
- Almacena alimentos no perecibles, agua hervida en botellas, leña para cocinar o para generar calor en las noches.

- Si tienes ganado lanar, construye cobertizos para la protección de las crías.
- Cuida y protege a los niños, por la fuerte incidencia de infecciones respiratorias agudas, particularmente neumonía.



- Cuenta en forma permanente con medicamentos o acude a los centros de salud más cercano.
- Al dormir no dejes encendidas velas o lámparas.



Protección de las plantas

Podemos dar algo de calor a los terrenos y sembríos mediante:

- a) Inundación de terrenos, que aumenta la capacidad calórica del suelo.
- b) Uso de algún tipo de “techo” sobre la vegetación.
- c) Aspersión de agua. Al colocar una pequeña capa de agua sobre una hoja que se está enfriando, la energía liberada por el agua al congelarse es aprovechada por la hoja . Si la aspersión se mantiene constante durante el periodo de temperaturas bajas, hasta que el hielo se haya fundido por acción del sol, la temperatura de la hoja no descenderá de 0 °C.

