

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.

2010 Distribución Gratuita

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
HUANCANELICA	(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	presidenciagrllint@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

www.indeci.gob.pe



INSTITUTO NACIONAL DE DEFENSA CIVIL



SISMOS

Medidas Preventivas para el Hogar y Centro de Trabajo



DSCT-001-2010-05-15



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



DE PREVENCIÓN

- Revise el estado de las **instalaciones de gas, agua y sistema eléctrico**. Corrija las deficiencias.
- Mantenga **libre de obstáculos, pasillos y puertas**, y cambie de lugar objetos o muebles que le puedan lastimar o caer encima, sobre todo cerca a las camas.
- Establezca un **Plan de Emergencia y Evacuación Familiar**, (no necesariamente escrito). Reúname con su familia y vecinos para planificar acciones de prevención y de respuesta.
- Tenga un **maletín para emergencias**, de preferencia una mochila, fácil de llevar en casos de evacuación.
- **Coordine** previamente con la **administración del edificio** para contar con luces de emergencia, extintores operativos, que los pasadizos de acceso a zonas de escape y que las puertas, que conducen a las escaleras de escape, se puedan abrir hacia afuera y estén libres de obstáculos, como macetas.
- **No utilice los ascensores** para salir.



EN LA EMERGENCIA

- **Conserve la calma** en todo momento, **evalúe la situación** 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.
- Si no puede salir, ubíquese en una de las **Zonas de Seguridad** previamente identificadas, hasta la evacuación.
- **Lleve consigo su maletín para emergencias**.
- Mientras no pueda evacuar, ubíquese en el lugar seguro previamente identificado, normalmente será al lado de las columnas o muros estructurales o cerca a la caja del ascensor.



ACCIONES INMEDIATAS DESPUÉS DEL SISMO

- **Revise si el inmueble está habitable** y si el suministro eléctrico, así como las conexiones de gas y agua están en buen estado, a fin de evitar incendios o inundaciones.
- **Solo** haga uso de su **linterna**. No encienda fósforos ni velas.
- Para comunicarse, **use mensajes de texto**. Llame por **teléfono solo si es necesario** y por breves instantes.
- Acuda al Punto de Encuentro previamente establecido, con hijos y familiares, una vez concluido el sismo.
- Si está en zona costera, **aléjese de la playa** lo antes posible para evitar un eventual Tsunami.
- En lo posible, **evite mover personas heridas** o con fracturas, sin ayuda profesional; salvo que corran peligro de lesiones mayores.

