

## Recomendaciones generales ante una emergencia



Conversa con tus vecinos y trabaja en coordinación con las autoridades de tu localidad para saber cómo prepararte y actuar ante un desastre.

- ❖ Prepara tu mochila de emergencia.
- ❖ Ten lista tu caja de reserva con alimentos y agua.
- ❖ Ten a la mano los números de teléfonos de Bomberos (116) y Policía Nacional (105).
- ❖ 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.



Más información en:  
[www.indeci.gob.pe](http://www.indeci.gob.pe)  
 Siguenos en:  
    
 Canal internet:  [www.indeci.tv](http://www.indeci.tv)



Gobierno del Perú



**INDECI**  
 INSTITUTO NACIONAL DE DEFENSA CIVIL

# Heladas



DH-001-2012-06-04

Se producen cuando la temperatura ambiental es igual o menor a cero grados Celsius (0 °C). Afecta a personas, ganado y cultivos.



Distribución Gratuita 2012



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) 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

Las medidas de Preparación contribuyen a la óptima respuesta

## PREPARACIÓN

- Infórmate con las autoridades de tu localidad sobre el Plan de Emergencia en caso de heladas y participa activamente en acciones de preparación.
- Prepara ropa abrigadora para protegerte del frío (chalina, chompas, ponchos, guantes, medias, etc.).
- Presta atención a los informes del tiempo y clima que se difunden a través de la radio y televisión.
- Cuida y protege a los niños, por la fuerte incidencia de infecciones respiratorias agudas, particularmente neumonía.
- Construye cobertizos para proteger a los animales.

## RESPUESTA

- Evita los cambios bruscos de temperatura, en lo posible evita salir de casa. No expongas a los niños y ancianos al frío.
- Utiliza ropa y calzado adecuados para esta temporada.



- Protégete la cabeza, rostro y boca para evitar la entrada de aire frío a los pulmones.
- Usa varias frazadas.
- Ten cuidado con el uso de estufas de carbón, eléctricas y de gas.
- No abrigues excesivamente a los niños pequeños, pues al moverse en la noche podrían asfixiarse.



## REHABILITACIÓN

- Consulta a un médico o acude al centro de salud de la localidad en caso sea necesario.
- Sumerge las extremidades afectadas por las bajas temperaturas en agua a temperatura ligeramente superior a la del cuerpo.
- Participa con las autoridades de tu localidad verificando viviendas y lugares de concentración de ganado y en las tareas de rehabilitación de tierras de cultivo, pastos y tratamiento de ganado.

