

**MEDIDAS
DE PREPARACIÓN
RESPUESTA Y
REHABILITACIÓN**

**SISMOS EN EL CENTRO
DE TRABAJO
SISMOS EN INSTITUCIONES
EDUCATIVAS
TSUNAMI
ACTIVIDAD VOLCÁNICA**



INDECI
INSTITUTO NACIONAL DE DEFENSA CIVIL

**“Estar preparado contribuye a una óptima respuesta de la sociedad
en caso de desastres”**

“Defensa Civil, Tarea de Todos”



Calle Ricardo Angulo 694
Urb. Córpac - San Isidro, Lima - Perú
Tel: 225-9898
www.indeci.gob.pe

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME A:



- Prepara tu Caja de Reservas con alimentos no perecibles y agua potable. Así como con un Botiquín de Primeros Auxilios.
- Cubre depósitos de agua para evitar contaminación por la caída de ceniza.

RESPUESTA

- Conserva la calma y evita el pánico.
- Busca protección en lugares altos y bajo techo. Si no los encuentras, procura respirar a través de una tela humedecida con agua o vinagre.
- Protégete la vista cerrando los ojos como sea posible. Ubícate en un lugar seguro, cierra puertas, ventanas y aléjate de ríos o quebradas.

RESPUESTA

- Permanece con tu familia; escuchen las recomendaciones que emitan las autoridades por la radio y actúen según las indicaciones.
- Si tienes conocimiento de un deslizamiento que estanca un río, informa de inmediato a los vecinos y a las autoridades.
- Colabora en remover las cenizas de los techos.
No te dejes influenciar por rumores ni los propagues.



SISMO EN CENTRO DE TRABAJO

Medidas de Preparación para el Hogar y Centro de Trabajo

Los sismos son vibraciones ondulatorias de la corteza terrestre ocasionados por el choque de las placas tectónicas en el interior de la Tierra.

PREPARACIÓN

- Revisa el estado de las instalaciones de gas, agua y sistema eléctrico. Corrije las deficiencias.
- Mantén libre de obstáculos, pasillos y puertas, y cambia de lugar objetos o muebles que le puedan lastimar o caer encima, sobre todo cerca a las camas.
- Establece un Plan de Emergencia y Evacuación (no necesariamente escrito). Reúnete con tu familia y vecinos para planificar acciones de Preparación y de Respuesta.
- Prepara una Mochila para Emergencias, fácil de llevar en casos de evacuación.
- Si vives en edificio, coordina previamente con la administración del edificio para contar con luces de emergencia y extintores operativos.

RESPUESTA

- Conserva la calma en todo momento; evalúa la situación y ayuda a los demás. Ejecuta lo practicado.



ACTIVIDAD VOLCANICA

Se conoce principalmente dos tipos de actividad: Fumarólica (expulsión de gases, partículas y cenizas) y Eruptiva (expulsión de lava o roca derretida y gases).

En algunos casos una erupción es precedida por una explosión.

PREPARACIÓN

- Identifica si en tu comunidad hay peligro volcánico y aléjate del área de su influencia.
- Realiza simulacros frecuentemente para reconocer los lugares de reunión, posible alojamiento, corregir o mejorar las acciones en caso de emergencia.

por tsunami e identifica los lugares seguros ubicados en terreno más elevado.

- Almacena de manera segura los líquidos inflamables, venenosos y corrosivos para evitar derrames.

RESPUESTA

- Al escuchar la alarma de tsunami, retírate inmediatamente a las zonas costeras elevadas.
- No uses tu vehículo a menos que sea de extrema urgencia.
- En caso te encuentres navegando, dirígete mar adentro

REHABILITACIÓN

- Verifica la estructura de tu casa antes de volver a habitarla, ya que pudo quedar debilitada por la fuerza del agua.
- Escucha por radio las disposiciones de Defensa Civil referentes al tsunami.
- No comas o bebas de recipientes abiertos, próximos a vidrios rotos. Revisa y cuida tu provisión de agua y comida.

- Aléjate de ventanas, repisas o de cualquier utensilio, artefacto u objeto que pueda rodar o caer en la Vía de Evacuación.
- Si no puedes salir, ubícate en la Zona de Seguridad Interna previamente identificada, como al costado de las columnas o muros estructurales o cerca a la caja del ascensor. Evacúa con tu Mochila para Emergencias.

REHABILITACIÓN

- Revisa 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 haz uso de tu linterna. No enciendas fósforos ni velas.
- Según lo acordado en el Plan de Emergencia Familiar elegir un número telefónico para usar la mensajería gratuita de voz "119":
 1. Para grabar un mensaje en teléfono fijo: 119+1+código del departamento + N° de teléfono elegido.

2. Para grabar un mensaje en celular elegido: 119+1+N° de celular.
3. Para escuchar el mensaje dejado en teléfono fijo: 119+2+código del departamento + N° de teléfono.
4. Para escuchar el mensaje dejado en celular: 119+2+N° de celular.

Acude al Punto de Encuentro previamente establecido, con tus hijos y familiares, una vez concluido el sismo.

Si estás en zona costera, aléjete de la playa lo antes posible para evitar un eventual Tsunami.

En lo posible, evita mover personas heridas o con fracturas, sin ayuda profesional; salvo que corran peligro de lesiones mayores.



TSUNAMI

Es una serie de olas marinas de gran tamaño generadas por una perturbación en el océano. Es una palabra japonesa que se deriva de dos vocablos: "tsu" que significa puerto o bahía y "nami" que significa ola. Literalmente significa "ola de puerto".

PREPARACIÓN

- Si vives o trabajas en un lugar vulnerable a un tsunami, prepara un plan de evacuación con ayuda de las autoridades.
- Si te encuentras en un zona costera, presta atención a las posibles alertas



SISMO EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS

Los sismos son vibraciones ondulatorias de la corteza terrestre ocasionados por el choque de las placas tectónicas en el interior de la Tierra.

PREPARACIÓN

Los estudiantes y profesores, deben:

- Conocer el plan de Gestión del Riesgo de la Institución Educativa. Sugerir las mejoras convenientes.

- Organizar los equipos de atención en caso de sismo (primeros auxilios, camillas, etc.) conformados por adultos, evitando en lo posible incluir a los estudiantes.
- Practicar la evacuación del aula, de los estudiantes con sus respectivos profesores, en orden hacia las Zonas Seguras previamente establecidos.

RESPUESTA

Los integrantes de la comunidad educativa deben:

- Mantener la calma en todo momento. No gritar y ayudar a los demás.
- Si hay niños pequeños, tomarlos de la mano durante la evacuación.
- Alejarse de ventanas, repisas o de cualquier artefacto u objeto que pueda rodar o caer en la Vía de Evacuación.
- Si tiene la oportunidad de salir rápidamente del aula, hágalo en orden y sin empujar o atropellar a los demás.
- Al abandonar el aula, háganlo juntos, profesores y alumnos, ayudándose mutuamente.

- En caso no pudiera alcanzar una Zona Segura Externa, ubicarse en las Zonas Seguras Internas, previamente identificadas.

REHABILITACIÓN

Los profesores, deben:

- Al llegar a las Zonas de Seguridad, los docentes verificarán la presencia de todos sus estudiantes.
- Los docentes mantendrán concentrados a los estudiantes en las zonas de seguridad de la Institución Educativa, determinadas previamente.
- El personal docente comisionado y el administrativo, verificarán que todos los estudiantes hayan salido de las aulas.
- Si la Institución Educativa está en zona costera, y el sismo es muy fuerte, ante la posible ocurrencia de un tsunami se procederá a evacuar a los estudiantes, a las zonas previamente establecidos por la autoridad local.
- Los docentes y el personal administrativo permanecerán con los estudiantes hasta que sus padres los recojan.

MOCHILA PARA EMERGENCIAS



PAPEL HIGIENICO



MASCARILLA



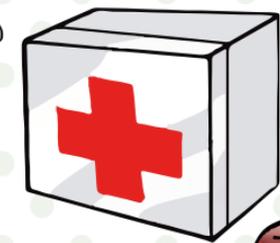
AGUA



LINTERNA CON PILAS



ALIMENTOS NO PERECIBLES



BOTIQUÍN



CHOCOLATE



RADIO PORTATIL



CUCHILLO MULTIUSOS



ABRIGO



CEREAL



GALLETAS



ENCENDEDOR

En la Mochila para Emergencia debemos considerar artículos especiales para ancianos, bebes, niños, personas enfermas, con discapacidad y gestantes para que puedan sobrevivir las primeras 24 horas después de la emergencia.

