

Gob. Regional	Teléfonos	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	presidenciaereg@hotmail.com
AYACUCHO	(066)312905	(066)312905	woscorima@regionayacucho.gob.pe
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)321791	presidenciaagrllint@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 MARTIN	(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 (Provincia)	2322762	2325270	presidencia@regionlima.gob.pe
LIMA (Metropolitana)	3151300	3151380	defensacivil@munlima.gob.pe

“Defensa Civil, Tarea de Todos”



Calle Ricardo Angulo 694  
Urb. Corpac - San Isidro, Lima - Perú  
Tel: 225-9898  
[www.indeci.gob.pe](http://www.indeci.gob.pe)



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

DH-001-2013-01-31 | Distribución gratuita 2013

# Heladas

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



Las medidas de preparación contribuyen a la óptima respuesta.

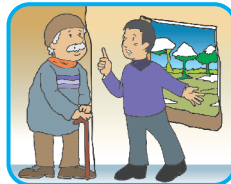
## PREPARACIÓN

- Infórmate con las autoridades de tu localidad sobre el Plan de Emergencia en caso de heladas y participa con responsabilidad 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.



Heladas



## REHABILITACIÓN

- Consulta a un médico o acude al establecimiento 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.



## Mensajes de Preparación

### Abrígate

- Usa ropa abrigadora y mantas al dormir.
- Evita cambios bruscos de temperatura.

### Protégete

- Gánale a la neumonía, vacuna a tus niños.
- Usa paraguas y/o impermeables para cubrirte de la lluvia.
- Usa cobertizos para abrigar a tus animales y vacúnelos.
- Repara tu vivienda.

### Infórmate

- Si tu niño(a) tiene TOS, llévalo de inmediato al Establecimiento de Salud.
- Con los extensionistas agrarios, sobre el uso de abono foliar para recuperar tus cultivos.



## 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 para Emergencias y ten lista tu Caja de Reserva que contenga artículos no perecibles como agua y alimentos.

Ten a la mano los números de teléfonos de Bomberos (116) y Policía Nacional (105).

Colabora y participa con responsabilidad en las Brigadas de Defensa Civil (en apoyo de las actividades de primera respuesta: rescate, remoción de escombros, primeros auxilios, contra incendios, etc.).