

Infórmate y Prepárate ante un

Sismo o Tsunami

Las instrucciones
que encontrarás
en esta cartilla
te ayudarán a
proteger tu vida y
la de tu familia.



Estimado vecino:

Estar preparados para afrontar un Sismo y/o Tsunami es una tarea permanente. Por ello, ponemos a tu disposición esta cartilla informativa, la cual contiene recomendaciones de preparación que podrás compartir con tu familia, amigos y vecinos.

Hay 3 aspectos claves que debes considerar:



- 1** Identifica las Zonas Seguras, Rutas de Evacuación y Puntos de Reunión en caso de Sismo y/o Tsunami.
- 2** Elabora tu Plan de Evacuación y practica para saber cómo actuar en caso de Sismo y/o Tsunami.
- 3** Infórmate en la Municipalidad de tu distrito las acciones de preparación y respuesta que deberás realizar en caso de Sismo y/o Tsunami.

Identifica las Zonas Seguras



Existen 3 tipos de Zonas Seguras

Zona Segura Interna:

Son los lugares estructuralmente seguros dentro de una edificación, alejados de objetos y vidrios que puedan caer. Por ejemplo, el encuentro de columnas con vigas, al costado de la caja de la escalera de concreto, al costado de la caja del ascensor, etc.

Zona Segura Externa:

En caso de Sismo, son los lugares abiertos libres de objetos y vidrios que puedan caer. Pueden ser patios de un colegio, lozas deportivas u otra área libre determinada por la Oficina de Defensa Civil de tu Municipalidad.

En caso de Tsunami, son los lugares altos y seguros con más de 15 metros sobre el nivel del mar y edificios seguros con más de 5 pisos establecidos por Defensa Civil de tu Municipalidad.

Puntos de Reunión:

Son los lugares establecidos por Defensa Civil de tu Municipalidad, en donde podrás encontrar alimentos, agua potable y atención médica.



Identifica Rutas de Evacuación

Existen 2 tipos de Rutas de Evacuación



Ruta de Evacuación INTERNA

Es por donde debemos desplazarnos dentro de una edificación ante una emergencia.

Ruta de Evacuación EXTERNA

Es por donde debemos desplazarnos para dirigirnos a las Zonas Seguras establecidas por Defensa Civil de tu Municipalidad en caso de emergencias.

Emplea Rutas de Evacuación predeterminadas



La responsabilidad de tus autoridades ante Sismo y/o Tsunami

Todas las municipalidades del país tienen responsabilidades definidas para promover acciones de preparación y respuesta ante un Sismo y/o Tsunami. Pide a la Oficina de Defensa Civil lo siguiente:

- Definir y señalar las Zonas Seguras, Rutas de Evacuación y Puntos de Reunión.
- Informar sobre la ubicación de los puestos de emergencia, como centros de salud, bomberos y comisarías.
- Realizar simulacros de Sismo y/o Tsunami de forma periódica.
- Difundir información y organizar capacitaciones sobre medidas de preparación y respuesta ante Sismo y/o Tsunami.
- Promover el reforzamiento de las edificaciones en estado precario.
- Abastecer los almacenes de ayuda humanitaria para respuesta ante emergencias.



Señalar Rutas de Evacuación y Zonas de Seguridad

La preparación empieza por casa y el vecindario



Si vives en zona de laderas (cerros)

- Evalúa la seguridad de las estructuras de tu casa. Refuézalas con asistencia de un ingeniero civil.
- Verifica que no existan piedras que puedan caer sobre tu casa.
- Ubica las Zonas Seguras y Rutas de Evacuación de tu vecindario, determinadas por la Oficina de Defensa Civil de tu Municipalidad.

Si vives cerca de la costa (playa, malecón, puerto o caleta)

- Ubica las Zonas Seguras en terrenos altos y Rutas de Evacuación alejadas de la costa, determinadas por la Oficina de Defensa Civil de tu municipalidad.
- Identifica los sistemas de alerta de tu comunidad: sirenas, campanas, altoparlantes, entre otros.
- Participa en los simulacros de Sismo y/o Tsunami.

Si vives en una casa antigua o vecindario antiguo

- Identifica los puntos débiles de tu casa, como muros, paredes, techos, ventanas y balcones agrietados o con fisuras; repáralas con apoyo de un ingeniero civil.
- Organízate con tus vecinos y coordina con tu Municipalidad para establecer las Zonas Seguras y las Rutas de Evacuación.
- Si en tu vecindario hay casas en estado ruinoso o con daños en las tuberías de agua e instalaciones eléctricas, comunícalo a tus autoridades para que se tomen las medidas correspondientes.



Identifica y repara paredes y techos agrietados

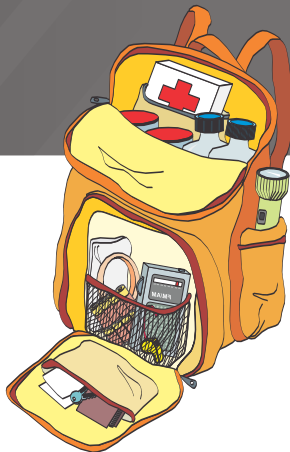
Si vives o trabajas en un edificio

- Coordina con la administración del edificio para contar con un Plan de Seguridad y equipamiento básico: luces de emergencia, señalización y extintores.
- Exige la señalización de Zonas Seguras y Rutas de Evacuación.
- Verifica que las Rutas de Evacuación cuenten con Luces de emergencia y se encuentren libres de obstáculos.
- Participa en simulacros de Sismo y/o Tsunami.

Prepárate ante un sismo y/o tsunami

Medidas de preparación

- Identifica las Zonas Seguras y las Rutas de Evacuación en caso de Sismo y/o Tsunami.
- Verifica que las Rutas de Evacuación dentro de la edificación cuenten con iluminación de emergencia y se encuentren libres de obstáculos.
- Prepara un Plan de Evacuación Familiar con responsabilidades específicas para cada miembro de la familia: quién abre las puertas, quién se encarga de los niños y adultos mayores, quién lleva la Mochila para Emergencias, entre otras acciones.
- Define el Punto de Encuentro para los miembros de tu familia que no se encuentren en casa durante la emergencia.
- Tu Mochila para Emergencias debe contener: comida enlatada, agua, linterna, radio, abrigo, botiquín de primeros auxilios, silbato, artículos de higiene, entre otros.
- Identifica los sistemas de alerta en tu distrito y participa con responsabilidad en simulacros de Sismo y/o Tsunami.



En la emergencia

- a. Mantén la calma; colócate en las Zonas Seguras Internas; al término del movimiento sísmico, evacúa en forma ordenada por la Ruta de Evacuación previamente establecida.
- b. Si tu casa no es segura, evacúa inmediatamente por la Ruta de Evacuación.
- c. Si estás en un edificio, no utilices los ascensores para evacuar; usa las escaleras.

Acciones después de un sismo

a. Conserva la calma en todo momento.

- Verifica tu estado de salud y el de las personas que te acompañan.
- De ser necesario solicita ayuda a los bomberos y/o Policía Nacional del Perú.
- De ser posible corta el suministro de agua, gas y luz para evitar incendios o cortocircuitos.
- De acuerdo a tus conocimientos y preparación, colabora en las tareas de rescate y atención de heridos; sigue las recomendaciones dadas por las autoridades.
- Dirígete a los Puntos de Reunión establecidos por tu Municipalidad.



b. Si tu casa ha sido dañada por el sismo, trasládate a los Puntos de Reunión.

- Recuerda que existen Puntos de Reunión predeterminados por la Oficina de Defensa Civil de tu Municipalidad.
- Aléjate de muros, paredes, balcones y ventanas debilitadas o rajadas.
- Para evitar congestión o pánico, evita desplazarte de un lugar a otro innecesariamente.
- Espera la evaluación de daños de los especialistas de la Oficina de Defensa Civil de tu Municipalidad para determinar si tu casa se encuentra habitable o no.



c. Ante la posibilidad de un Tsunami.

- Si te encuentras cerca al mar y el sismo no te permite mantenerte de pie y/o el mar se retira de la playa, aléjate de la costa y dirígete de inmediato a zonas altas o edificios seguros (Evacuación Vertical), sin esperar la alerta de tsunami.
- Colabora con la evacuación de niños, adultos mayores y/o personas con discapacidad.
- Por ningún motivo regreses a la playa; espera la indicación de las autoridades de la Oficina de Defensa Civil de tu Municipalidad.

Si te encuentras en la vía pública cuando ocurre un sismo



Si estás en un automóvil

- Busca un lugar cercano y seguro para estacionarte hasta que termine el sismo. Cede el paso a los vehículos de emergencia como ambulancias y bomberos.
- Si estás en la carretera, aléjate de las zonas de deslizamiento como cerros, acantilados o laderas.
- Si vas en un vehículo de transporte público, exige que se detenga; baja con calma y dirígete hacia lugares abiertos.

Si estás caminando

- Busca un lugar seguro, de preferencia zonas despejadas: parques, plazas y avenidas amplias.
- Aléjate de edificios, muros, avisos luminosos, cables, postes de alumbrado eléctrico, vidrios, postes y árboles.
- Si te encuentras en una vía de alto tránsito, ten cuidado con los vehículos que circulan por la zona.

Si te encuentras en un lugar público

- Mantén la calma y dirígete hacia una Zona Segura.
- Evacúa en orden siguiendo las instrucciones de los responsables de seguridad. No grites, no corras, no empujes. ¡Camina!

¡Recuerda!

- Utiliza el teléfono solo para llamadas breves y necesarias; colabora en mantener las líneas telefónicas descongestionadas.
- Es preferible utilizar mensajes de texto o el internet para comunicarte con tus familiares.
- Los números de emergencias son gratuitos y se pueden marcar desde cualquier teléfono.



CUERPO GENERAL
DE BOMBEROS
VOLUNTARIOS DEL PERÚ



POLICÍA NACIONAL
DEL PERÚ



MENSAJERÍA
DE VOZ
ANTE EMERGENCIAS

“Defensa Civil, Tarea de Todos”



INDECI
INSTITUTO NACIONAL DE DEFENSA CIVIL

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



Más información en:
www.indeci.gob.pe

Síguenos en:

