

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 coordinen 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](http://www.indeci.gob.pe)



Más información en:  
[www.indeci.gob.pe](http://www.indeci.gob.pe)

Síguenos en:

