

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@regionhuancaavelica.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	presidenciaagrillint@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	regionmddp@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



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

Sismos

Medidas de Preparación para el Hogar y Centro de Trabajo

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



Estar preparados contribuye a una óptima respuesta de la sociedad en caso de desastres.

SISMOS: Medidas de Preparación para el Hogar y Centro de Trabajo



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. Verifiquen que los pasadizos de acceso a zonas de escape y que las puertas, que conducen a las escaleras de escape, se puedan abrir hacia afuera y estén libres de obstáculos. No utilices los ascensores en caso de sismo.



RESPUESTA

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



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.).