



Recomendaciones generales ante una emergencia

- ❖ Conversa con tus vecinos y trabaja en coordinación con la Oficina de Defensa Civil de tu municipio para saber cómo prevenir y actuar ante un desastre.
- ❖ Prevé una reserva de agua (en depósito cerrado) y alimentos no perecibles.
- ❖ Organiza un botiquín de emergencia y cuenta con linterna y radio a pilas.
- ❖ Ten a la mano los números de teléfonos de Defensa Civil (115), Bomberos (116) y Policía Nacional (105).
- ❖ Identifica los peligros en tu distrito, centro de trabajo o centro de estudios y adopta las medidas preventivas para eliminar o reducir los efectos dañinos.
- ❖ Colabora y participa activamente en las Brigadas de Defensa Civil (en apoyo de las actividades de primera respuesta: rescate, remoción de escombros, primeros auxilios, contra incendios, etc.) según las necesidades originadas por los peligros de tu localidad.

GOB. REGIONAL	TELÉFONO	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	presidenciareg@hotmail.com
AYACUCHO	(066) 312905	(066) 312905	
CAJAMARCA	(076) 362204	(076) 362991	presidencia@regioncajamarca.gob.pe
CUSCO	(084) 234068	(084) 223071	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) 231791	presidenciagrllint@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 MARTÍN	(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 (PROV)	2322762	2325270	
LIMA (METROP)	3151300	3151380	defensacivil@munlima.gob.pe

www.indeci.gob.pe

EL PERU AVANZA

INSTITUTO NACIONAL DE DEFENSA CIVIL



Distribución Gratuita
Nov 2007



HELADAS

Medidas Preventivas

Se producen cuando la temperatura ambiental es igual o menor a cero grados Celsius (0 °C). Afecta a personas, ganado y cultivos, principalmente en las regiones de la sierra y la costa (parte alta).



Heladas

En la prevención

- Infórmate en la oficina de Defensa Civil de tu localidad sobre el plan de operaciones de emergencia en caso de heladas y participa activamente para prevenir y disminuir los daños.
- 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.
- Construye cobertizos.
- Prepara un área con techo y almacena leña para encender fogatas y proteger a los animales.



- Asegura forraje para alimentar a los animales en época de heladas.
- No dejes a los animales a la intemperie.

En la emergencia

- 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.



Las medidas de prevención ayudan a reducir el daño que pueda derivarse de los desastres.



- Protégete la cabeza, rostro y boca para evitar la entrada de aire frío a los pulmones.
- Usa varias frazadas.
- No pongas exceso de cobijas a los niños pequeños, pues al moverse en la noche podrían asfixiarse.
- Ten cuidado con el uso de estufas de carbón, eléctricas y de gas.

En la rehabilitación

- Consulta a un médico o acude al centro de salud de la localidad en caso sea necesario.
- Sumerge las extremidades afectadas en agua a temperatura ligeramente superior a la del cuerpo.
- Participa con el Comité de Defensa Civil de tu localidad verificando viviendas y lugares de concentración de ganado y las tareas de rehabilitación de tierras de cultivo, pastos y tratamiento de ganado.



Defensa Civil, Tarea de Todos

