



INDECI
DEFENSA CIVIL, tarea de todos



Plan Familiar de Emergencia

“La Seguridad Empieza en Casa”



PERÚ

Ministerio de Defensa

EL PERÚ PRIMERO



Plan Familiar de Emergencia "La Seguridad Empieza en Casa"

Catalogación realizada por la Biblioteca del Instituto Nacional de Defensa Civil.

Perú. Instituto Nacional de Defensa Civil - INDECI.

Plan Familiar de Emergencia "La Seguridad Empieza en Casa". Instituto Nacional de Defensa Civil INDECI. Dirección de Desarrollo y Fortalecimiento de Capacidades Humanas, 2018.

40 p.

EDUCACIÓN EN DESASTRES - GESTIÓN DE RIESGOS DE DESASTRES - PLANES Y PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EN DESASTRES - CAPACITACIÓN - PERÚ.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2018 - 13575

Plan Familiar de Emergencia "La Seguridad Empieza en Casa"

Publicado por el Instituto Nacional de Defensa Civil - INDECI
Dirección de Desarrollo y Fortalecimiento de Capacidades Humanas.

© INDECI, 2018
Instituto Nacional de Defensa Civil
Calle Ricardo Angulo Ramírez N° 694 Urb. Córpac. San Isidro. Lima - Perú.
Teléfono: (511) 225-9898
Página Web: www.indeci.gob.pe

Jorge Luis Chávez Cresta
General de Brigada EP
Jefe del Instituto Nacional de Defensa Civil

Luis Alberto Carranza Micalay
Secretario General del Instituto Nacional de Defensa Civil

Responsable de edición:

Christian Valdivia Vera
Director (e) de Desarrollo y Fortalecimiento de Capacidades Humanas

Responsable de revisión:

Mg. Pedro José Farroñay Díaz

6ta. Edición. Lima, Setiembre 2018
1000 ejemplares
Impreso en Florentina Guerrero Jaimes - Cafsol
Jr. Ilo 277 Cercado de Lima
Fecha de Impresión Noviembre 2018

Documento disponible en la Biblioteca Virtual del INDECI <http://bvpad.indeci.gob.pe>

Cualquier parte de este documento podrá reproducirse siempre y cuando se reconozca la fuente y la información no se utilice con fines de lucro. De requerir más información sobre esta publicación, solicitarla a la Dirección de Desarrollo y Fortalecimiento de Capacidades Humanas del INDECI.

Presentación

La Insuficiente preparación para enfrentar una situación de emergencia o un desastre, pone en mayor riesgo nuestras vidas y nuestro patrimonio.

En reconocimiento de esta situación, el Instituto Nacional de Defensa Civil ha elaborado el presente libro para difundir entre las familias peruanas las medidas y acciones de preparación sobre cómo actuar ante la ocurrencia de una emergencia o desastres.

El Plan Familiar de Emergencia está centrado principalmente en los Principios del Bien Común y de la Autoayuda de la Gestión del Riesgo de Desastres.

En ese sentido, se considera el bien común como el hecho de poder vivir y convivir con las demás personas en un estado de total armonía. Lo que corresponde a todos es velar por el bienestar en general tanto de las personas con las cuales tratamos directamente como con las relaciones que sostenemos con otros indirectamente.



Una sociedad que, en todos sus niveles, quiere positivamente estar al servicio del ser humano es aquella que se propone como meta prioritaria el bien común.

Con relación al Principio de Autoayuda, es el proceso mediante el cual las personas intentan reconocer sus potencialidades, a fin de usarlas para satisfacer sus necesidades y alcanzar una forma de vivir satisfactoria y significativa.

Este principio se sustenta en que la mejor ayuda oportuna y adecuada es la que surge de la persona misma y la comunidad, especialmente en la preparación y en el adecuado autopercepción de exposición al riesgo, preparándose para minimizar los efectos de un desastre.

Las familias peruanas deben considerar que las emergencias y desastres pueden ser originados por la ocurrencia de fenómenos naturales o inducidos por la acción humana y que no existe lugar libre de estos incidentes, por ello se debe estar preparado ante estas situaciones para actuar en salvaguarda de la propia vida y de la vida de sus familiares.

El presente libro puede adaptarse a cualquier situación de emergencia y a las necesidades específicas de cada familia, de acuerdo al número de personas que la componen y a las características propias del lugar en el que habitan.

Instituto Nacional de Defensa Civil

1. Aspectos Generales

El Plan Familiar de Emergencia "La Seguridad Empieza en Casa", es el conjunto de actividades que los miembros de una familia deben realizar para estar preparados y responder de manera planificada y organizada ante una situación de emergencia o desastre.

La elaboración del Plan Familiar de Emergencia requiere que todos los miembros de una familia participen en su elaboración y lo hagan de manera coordinada lo que permite que las personas que viven en el hogar conozcan el rol que deben cumplir y las responsabilidades asumidas tanto en la Preparación como en la Respuesta y en la Rehabilitación.



Fotografía: Banco de fotos del INDECI



En ese sentido, el Plan Familiar de Emergencia debe considerar:

1. Preparación, ante la ocurrencia de una emergencia o desastre.
2. Respuesta, para saber actuar en una emergencia o desastre.
3. Rehabilitación, como el conjunto de conocimientos y acciones que se deben conocer y ejecutar a continuación de la Respuesta.

Se detallan algunas medidas generales para cada situación.

Preparación ante la ocurrencia de una emergencia o desastre

Los diferentes lugares en los que viven las familias peruanas tienen características propias y son propensas a variados fenómenos de origen natural, tales como sismos, tsunamis, huaicos, inundaciones, sequías, bajas temperaturas, deslizamientos, vientos fuertes, entre otros, frente a los cuales se debe estar preparado.

Por ello, toda familia debe considerar en su Plan Familiar de Emergencia aspectos, como:

- Contar con el Combo de la Supervivencia que comprende: la Mochila para Emergencias y la Caja de Reserva.
- Sitios seguros en los cuales permanecer en caso de no poder regresar al hogar.
- Diferentes formas de comunicarse en caso de estar separados al momento de emergencia.
- Establecer los lugares y hora de reunión en caso de estar separados y no poder reunirse de inmediato.
- Rutas de evacuación del hogar.

Respuesta, saber actuar en una emergencia o desastre

Ante la ocurrencia de una emergencia es importante que cada miembro de la familia:

- Si el riesgo es mínimo dentro de la casa, será preferible quedarse en ésta; si es la situación contraria, es preferible evacuar de inmediato y dirigirse a la zona segura previamente determinada.
- Mantenga la calma, pues se infunde tranquilidad al resto de la familia y los integrantes que dependen de otros se sentirán seguros y colaborarán con lo practicado durante la preparación.

Rehabilitación, como el conjunto de conocimientos y acciones que se deben conocer y ejecutar a continuación de la respuesta

Inmediatamente después de ocurrido el incidente, se debe comprobar que:

- La familia esté sana y tratar de comunicarse con el resto de la misma empleando mensajes de texto y llamando al 119.
- Si algún miembro de la familia está herido, debe ser llevado a un centro de atención médica. Si la herida es leve, utilice el botiquín de primeros auxilios que se encuentran en la Mochila para Emergencia.
- La casa se encuentra en condiciones que no impliquen riesgos a los integrantes de la familia, caso contrario debe dirigirse a los lugares seguros y determinados en la Preparación.



Fotografía: Banco de fotos del INDECI



Definición de Términos

Es importante la definición conceptual de algunos términos que servirán para el análisis y elaboración de los Planes de Emergencia.

Peligro

Es la probabilidad de que un fenómeno físico potencialmente dañino, de origen natural o inducido por la acción humana, se presente en un lugar específico, con una cierta intensidad y en un periodo de tiempo y frecuencia definidos.

Algunos peligros se pueden clasificar como de origen natural porque están asociados con la posible ocurrencia de fenómenos de la naturaleza. Como ejemplos de fenómenos de origen natural que pueden convertirse en peligros, se pueden mencionar: la actividad volcánica, los sismos, los tsunamis, las lluvias intensas, las bajas temperaturas, los deslizamientos, las sequías, las tormentas eléctricas, entre otros.

Los peligros inducidos por la acción humana son aquellos provocados intencional o accidentalmente por el hombre. Como ejemplo de acciones que pueden generar este tipo de peligros se encuentran los incendios, los accidentes industriales y nucleares, el colapso de represas, las explosiones, la contaminación química y radiactiva, entre otros.

Vulnerabilidad

Es la susceptibilidad de la población, la estructura física o las actividades socioeconómicas, de sufrir daños por acción de un peligro.

Los tipos de vulnerabilidad pueden ser:

- Física
- Social
- Cultural
- Ambiental y ecológica
- Científica
- Económica
- Educativa
- Ideológica
- Política e institucional
- Tecnológica.

Riesgo

Es la probabilidad de que una población y sus medios de vida sufran daños y pérdidas a consecuencias de sus condiciones de vulnerabilidad y el impacto de un peligro.

El riesgo es una condición latente que al no ser modificada o mitigada a través de la intervención humana o por medio de un cambio en las condiciones del entorno físico - ambiental, provocará un determinando nivel de impacto social y económico.

Los peligros de origen natural e inducidos por el hombre y la vulnerabilidad son entonces los llamados factores de riesgo, sin los cuales el riesgo de desastre no puede existir.



Fotografía: Banco de fotos del INDECI



2. El combo de la Supervivencia

Está conformado por:

A. La Mochila para Emergencias

La Mochila para Emergencia contiene artículos indispensables para que los miembros de la familia puedan sobrevivir las primeras 24 horas después de la emergencia. Puede ser personalizado con artículos según los requerimientos de cada familia, tal como la presencia de bebés, niños pequeños, adultos mayores, personas con discapacidad o con determinadas enfermedades. La mochila debe ser colocada en un lugar de fácil acceso durante la evacuación.



Fotografía: Banco de fotos del INDECI

Artículos indispensables a manera de recomendación

HIGIENE		
	Gel antibacterial	1
	Papel higiénico	2
	Toallas de mano y cara	4
	Paquete de paños húmedos	1
BOTIQUÍN		
	Botiquín de Primeros Auxilios	1
BEBIDAS Y ALIMENTOS NO PERECIBLES		
	Comida enlatada	2 <small>mínimo</small>
	Paquete de galletas de agua	2
	Agua embotellada sin gas (1/2 litro)	4
	Chocolate en barra	2
ABRIGO		
	Manta polar	2
	Pantufias	2 <small>pares</small>
DINERO		
	En monedas	varios

COMUNICACIÓN		
	Linterna y pilas	1
	Radio portátil	1
	Silbato	1
	Agenda con teléfonos de emergencia	1
	Útiles para escribir	1 <small>juego</small>
	Plumón grueso	1
DIVERSOS		
	Bolsas de plástico resistente	10
	Cuchilla multipropósitos	1
	Guantes de trabajo	1 <small>par</small>
	Cuerda de poliéster	7m
	Encendedor	2
	Plásticos para piso o techo	3m ²
	Cinta adhesiva multiusos	1
	Peñate (alfombra de paja o tela)	1
	Mascarilla	2

Artículos específicos (según lo necesario para cada familia)

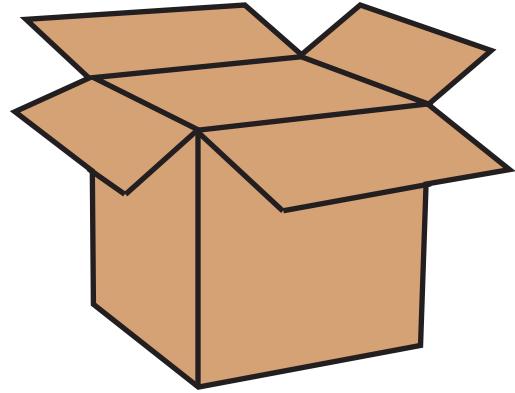
PARA BEBÉS E INFANTES		DEL ADULTO MAYOR		DIVERSOS	
	Lata de leche		Medicamentos		Dinero en efectivo
	Biberón		Pañales geriátricos		Duplicado de llaves
	Papilla		Ropa de cambio		Lentes adicionales
	Pañales descartables		USO FEMENINO		Fotocopia: DNI
	Juego de cubiertos para niños		Toallas higiénicas		Fotocopia: licencia de conducir y pasaporte
			Peine		

B. La Caja de Reserva

La Caja de Reserva debe ser almacenada en un lugar seco y protegido dentro de la casa.

Contiene artículos necesarios para que una familia pueda vivir del segundo al cuarto día de la emergencia.

La cantidad de artículos depende de la familia. Puede ser de cartón corrugado o de plástico.



Artículos necesarios

BEBIDAS Y ALIMENTOS NO PERECIBLES	
	Agua embotellada sin gas de 2.5 litros
	Sopa instantánea Comida enlatada
	Galleta de agua
	Caramelos
	Chocolates
ROPA Y ABRIGO	
	Casaca / Chompa
	Ropa interior
	Medias
	Manta polar

HIGIENE	
	Toallas de mano y de baño
	Cepillo de dientes y pasta dental
	Jabón de tocador
DIVERSOS	
	Olla
	Termo
	Platos, vasos y cubiertos descartables
	Papel periódico
	Pilas de reserva
	Imperdibles
	Paraguas

3. Comunicaciones en caso de Emergencia

En caso de una emergencia o desastre de origen natural, los miembros de la familia desean saber el estado de sus integrantes. Sin embargo, es usual que en esas circunstancias la mayoría recurra a llamar por teléfono, lo que ocasiona saturación en las llamadas y el colapso de las comunicaciones.

Para evitar estos problemas, el Ministerio de Transportes y Comunicaciones, en cooperación con las empresas operadoras de telecomunicaciones, ponen al servicio de los usuarios "Comunicaciones en caso de Emergencia".

Si algún familiar se encuentra en la zona de emergencia o afectado por un desastre, puede dejar un mensaje de voz al 119 desde su teléfono FIJO o CELULAR hacia otro ya sea del mismo operador o de otro distinto.



“

Para grabar un mensaje en teléfono fijo:

119 + 1 + código del departamento + N° de teléfono elegido.

Para escuchar el mensaje dejado en teléfono fijo:

119 + 2 + código del departamento + N° de teléfono elegido.

Para grabar un mensaje en celular elegido:

119+1+N° de celular.

Para escuchar el mensaje dejado en celular:

119+2+N° de celular.

”

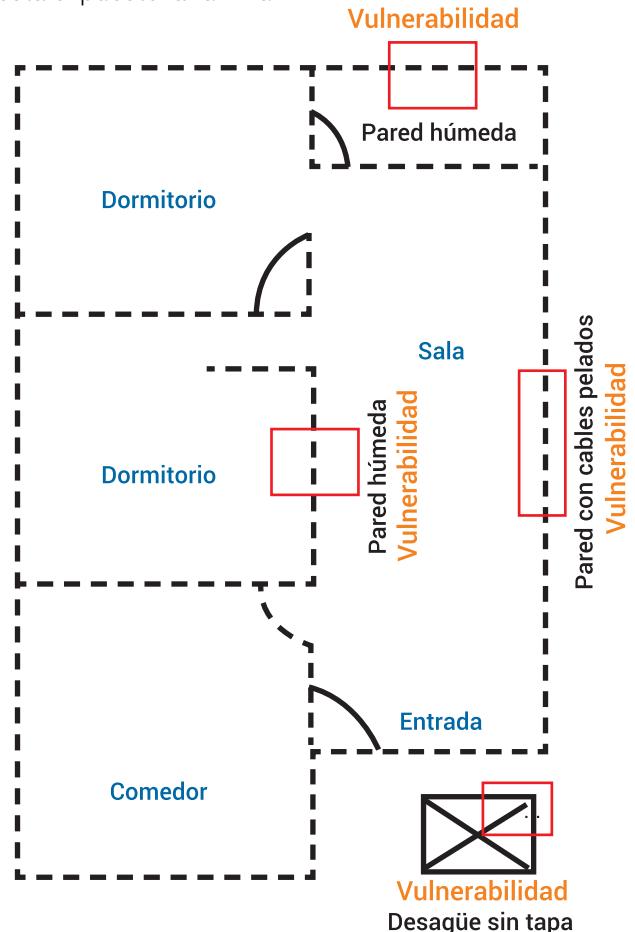


4. Elaboración del Plan Familiar de Emergencia

Para empezar a elaborar el Plan Familiar de Emergencia, se debe:

4.1. Reconocer el sitio en el que vive la familia

- Identificar los materiales de la vivienda es importante, ya que es una característica que incrementa o disminuye el riesgo al que está expuesto la familia.
- Identificar la ubicación de la vivienda, hay que analizar los riesgos potenciales, si está ubicada cerca de una quebrada, un río, lagunas, mar, redes de gas; si se encuentra cerca de edificaciones en mal estado, rodeada de cables eléctricos que estén colgando y que atraviesen la acera o cerca con posibilidades de caerse, entre otros.
- Revisar el estado de las instalaciones eléctricas, de las cañerías, de las paredes, muros, techos, entre otros.
- Señalar los lugares de riesgos y las recomendaciones para disminuir tal riesgo.
- Marcar los lugares vulnerables; tales como paredes inestables, roturas o desniveles en el piso, cables sueltos, desagües sin tapa, macetas, repisas y estantes sin sujetar a la pared, entre otros.
- Elaborar un croquis de la vivienda y sus alrededores.



Las siguientes preguntas son una ayuda para que la familia reconozca el sitio en el que vive:



“

¿A qué peligros están expuestos en nuestra comunidad y dónde están ubicados?

¿A qué peligros estamos expuestos?

¿Qué recursos existen en nuestro barrio o comunidad que pueden ser útiles ante la ocurrencia de una emergencia?

¿Qué tipo de organizaciones existen en nuestro barrio o comunidad que pueden ser más útiles? por ejemplo, Comisaría, Compañía de Bomberos, Cruz Roja, Centro Médico, entre otros.

¿Nuestro distrito, barrio o comunidad tiene un Plan de Emergencia?

¿Qué debemos hacer para conocerlo?

¿Cuáles son los lugares seguros en caso de ocurrir una emergencia o un desastre?

¿Cuáles son las rutas de evacuación señaladas?

”



4.2. Desarrollar la estrategia de acción

Esta debe ser una actividad en la que igualmente a la anterior, debe participar toda la familia, es parte del Plan Familiar de Emergencia, tener presente que para estar preparados y hacer frente a situaciones de emergencia o desastre, debe ser conocido por todos los miembros de la familia.

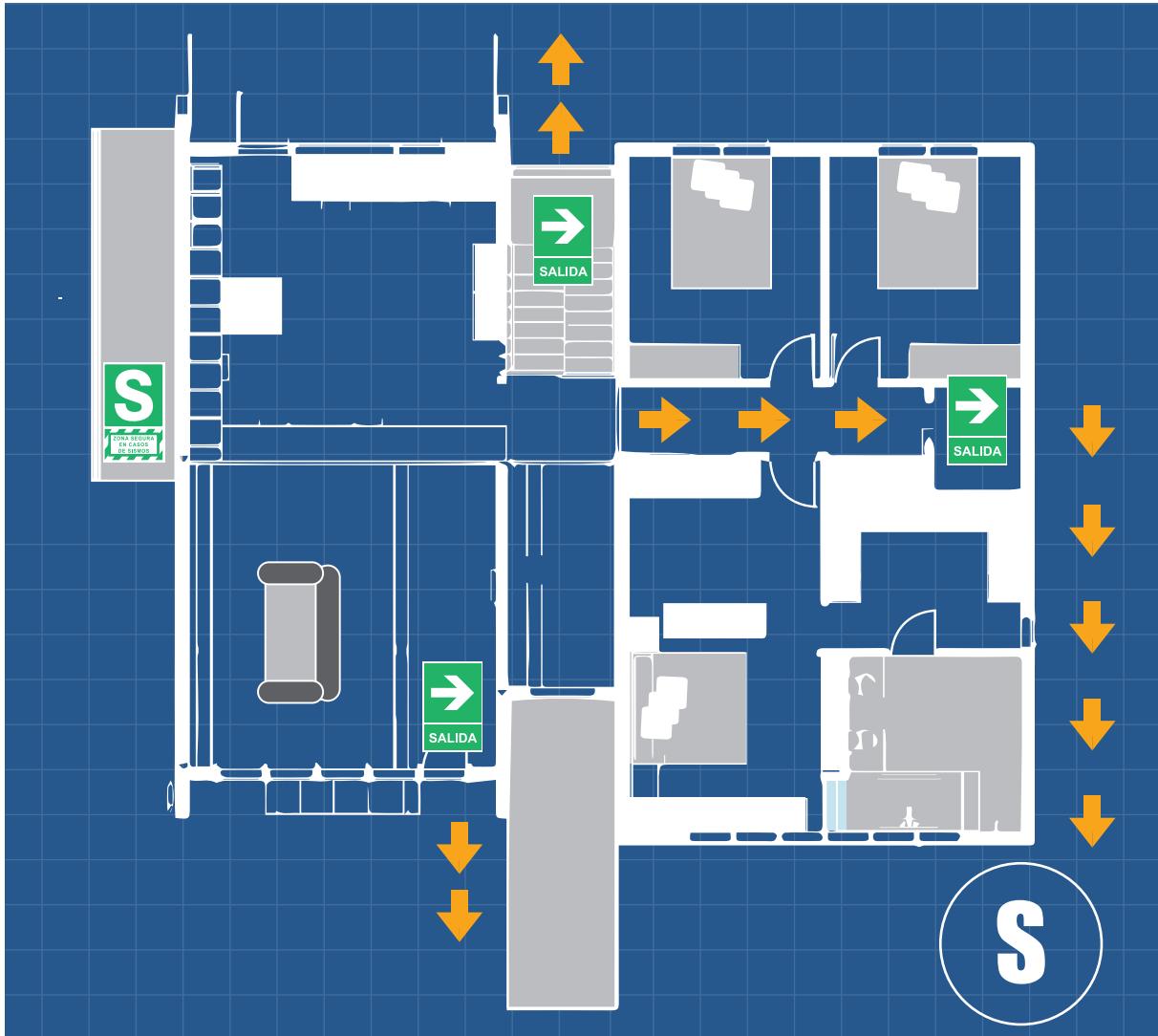
En este sentido, el Plan Familiar de Emergencia sirve no solamente para saber cómo actuar ante un caso de emergencia o desastre, sino que es una oportunidad para que los miembros de la familia mejoren las condiciones de seguridad en sus hogares, para convertirlo en un sitio seguro para vivir, tales como:

- Reforzar estructuras de la casa. Si tiene dudas al respecto, debes consultar con un ingeniero o maestro de obras.
- Reparar instalaciones eléctricas y filtraciones de agua.
- Fijar repisas y muebles altos a la pared y dejar libre de muebles las salidas de evacuación de la casa.
- Elaborar las estrategias de acción que involucra tener en cuenta:

a. Si podemos quedarnos en el interior de la casa:

- Ubicar los lugares más seguros de la casa, que son aquellos en los que la familia puede estar a salvo en caso de una emergencia o desastre.
- Hacer simulacros de evacuación familiar, para medir el tiempo que se demora la familia en evacuar.
- Tener presente que si en la familia hay niños pequeños, adultos mayores o personas con discapacidad, se requerirá mayor tiempo, por lo que deben tener presente que necesitarán ayuda de otros miembros de la familia.
- Determinar las acciones que desarrollará cada miembro de la familia.
- Determinar los responsables de las Mochilas para Emergencia.

- Determinar las rutas de evacuación y zonas seguras en la casa.





b. Si debemos evacuar la casa de inmediato:

- Tener en cuenta las necesidades especiales de algunos miembros de la familia como niños pequeños, adultos mayores, personas con discapacidad.
- Determinar los responsables de las Mochilas para Emergencia.
- Establecer un punto común de reunión familiar y el número telefónico familiar para comunicarse a través del 119.
- Ubicar los lugares seguros del barrio/comunidad para dirigirse a ellos.
- Designar el responsable de la llave de la casa.
- Designar el responsable para bajar la llave de gas y energía eléctrica en casa.

¡¡ RECUERDA !!

El Plan Familiar de Emergencia debe ser conocido por todos los miembros de la familia.



Se recomienda que cada integrante de la familia tenga la siguiente tarjeta con información que puede ser útil:



PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA DE LA FAMILIA CAMUS

NOMBRES DE CONTACTOS EN CASO DE EMERGENCIA

- 1-
- 2-

TELÉFONOS EN CASO DE EMERGENCIA O DESASTRE

- * Emergencias Policía Nacional 105
- * Bomberos 116
- * Mensaje de voz al 119

LUGAR DE CONTACTO EN EL BARRIO/ COMUNIDAD

.....
.....

LUGAR DE CONTACTO FUERA DEL BARRIO/ COMUNIDAD

.....
.....

INFORMACIÓN IMPORTANTE

.....
.....



4.3. Comportamiento familiar

Inmediatamente después de haber sucedido la emergencia, la familia debe:

- Mantener la calma.
- Verificar la presencia de todos los miembros de la familia que estaban en casa.
- Constatar si la casa está habitable, caso contrario dirigirse a los lugares pre determinados en el Plan Familiar de Emergencia.
- Evitar llamar por teléfono para no congestionar los servicios, emplear el 119 para comunicarse con sus familiares y usar mensaje de texto.

4.4. Organizar y participar en simulacros familiares

Los simulacros sirven para poner en práctica el Plan Familiar de Emergencia y saber cómo actuar en caso de una emergencia, sea movimiento sísmico, incendio, huaico, deslizamiento, entre otros.

A través del simulacro se está preparando y se pueden corregir los errores que comúnmente se cometen durante una emergencia o desastre.

Algunas recomendaciones a tener en cuenta en el simulacro:

- Se simula que se está viviendo una situación de emergencia.
- Cada miembro de la familia asume la responsabilidad que se le asigna en el Plan Familiar de Emergencia.
- Es preferible hacerlo de manera sorpresiva, por ello la persona que da la alarma debe considerar este aspecto.
- Los integrantes de la familia, deben dejar de lado sus actividades para unirse al ejercicio, en lo posible se debe desconectar los aparatos eléctricos y cerrar la llave de gas.
- Desplazarse por las rutas de evacuación señaladas.

Es importante hacer los simulacros de día y de noche, los simulacros nocturnos convocados por el Instituto Nacional de Defensa Civil, son una oportunidad para poner en práctica el Plan Familiar de Emergencia.



Fotografía: Banco de fotos del INDECI



5. Acciones ante diferentes tipos de emergencias

La familia debe prepararse para actuar ante la ocurrencia de diferentes tipos de emergencias que pueden ocurrir en el lugar en el que viven.

Es por ello que se detallan una serie de recomendaciones en la Preparación, Respuesta y Rehabilitación.

Sismo

Son movimientos que suceden en el interior de la tierra y de manera imprevista e inevitable. La profundidad y la fuerza con que se producen estos movimientos nos hacen sentir más o menos su fuerza. Ellos afectan directamente a la superficie donde vivimos. Si el terremoto o sismo es fuerte, afectará construcciones como: viviendas, edificios, puentes, carreteras, entre otros.



Fotografía: Banco de fotos del INDECI

¿Cómo nos preparamos?

- Reunidos en familia, asignamos a cada integrante de la familia una actividad específica para estar listos para actuar si ocurre un sismo.
- Nos reunimos con nuestros vecinos y definimos los lugares de seguridad y las rutas de evacuación fuera de nuestras viviendas.
- Las municipalidades son responsables ante los vecinos de todas las acciones anteriores a una emergencia. Como autoridades locales, conducen la atención durante la emergencia y realizan la rehabilitación y reconstrucción.
- En familia, debemos elegir un número telefónico que utilizaremos como mensajería gratuita de voz en el "119", para reencontrarnos luego de un evento.

¿Cómo actuamos?

- Ante un sismo, caminamos con tranquilidad, desplazándonos rápidamente hacia la salida más cercana. Si el sismo nos permite caminar, continuamos avanzando hacia la salida.
- Si estamos lejos de la salida, nos ubicamos en la zona segura interna, al lado de columnas o cerca de la caja del ascensor.
- Utilizamos el "119" para conectarnos con nuestros familiares para que sepan de nuestra situación y ubicación.

¿Qué hacemos luego?

- Ponemos en práctica la solidaridad y ayuda mutua, coordinamos con nuestros vecinos y ayudamos a quienes estén heridos.
- No interrumpimos y colaboramos con la policía, los bomberos y los equipos de salud en la medida de nuestras capacidades y recursos.
- Nos ubicamos a salvo en las zonas seguras externas y utilizamos nuestra radio a pilas para para mantenernos informados.

Tsunami

Cuando un terremoto ocurre en el mar, es posible que origine olas gigantes que avancen hacia las ciudades y puertos de la costa.

La palabra Tsunami es una palabra de origen japonés que se deriva de dos vocablos: "tsu" que significa puerto o bahía y "nami" que significa ola. Literalmente significa "ola en el puerto" y es la palabra que se utiliza para describir este fenómeno natural.

¿Cómo nos preparamos para enfrentar un tsunami?

- Si vivimos, estudiamos o trabajamos en un lugar cerca del mar, debemos estar atentos a las alertas de tsunamis o maremotos.
- Debemos saber que todas las localidades de la costa deben tener un sistema para anunciar la presencia de tsunamis.
- Debemos conocer las rutas a las zonas altas.



Fotografía: Banco de fotos del INDECI

¿Cómo actuamos ante un tsunami?

- Los que vivimos cerca al mar, debemos saber que un terremoto fuerte que no nos permita mantenernos en pie puede causar un tsunami. Debemos desplazarnos lo antes posible hacia zonas altas.
- Si viajamos en un vehículo es mejor dejarlo y alejarnos a pie hacia zonas altas.
- ¡Cuidado! No generemos nuevos riesgos. El tsunami no es un espectáculo para mirarlo desde la playa.

¿Qué hacemos luego de producido un tsunami?

- Escuchamos por la radio las disposiciones de Defensa Civil.
- Cuidamos nuestras provisiones alimenticias.
- Debemos estar atentos a las recomendaciones que la Dirección de Hidrografía y Navegación de la Marina de Guerra del Perú emite.



Fotografía: Banco de fotos del INDECI



Inundación

Las inundaciones se originan por el desborde de aguas de los ríos, los lagos y los mares, suelen ocurrir en épocas de lluvias, por cambios de temperaturas y en caso de un maremoto o tsunami.

¿Cómo nos preparamos?

- Si vivimos en una zona inundable, identificamos las rutas de evacuación y las zonas seguras en coordinación con nuestras autoridades.
- Nos organizamos en brigadas para atender una posible emergencia.
- Es conveniente debemos almacenar agua, en caso esta llegara a contaminarse o a cortarse el suministro.

¿Cómo actuamos o reaccionamos?

- Ante una emergencia, estamos listos a actuar al escuchar los sonidos de las alarmas.
- Ante la inundación, nos desplazamos hacia las zonas seguras.
- Dentro del hogar desconectamos la energía eléctrica y desenchufamos todos los artefactos eléctricos, como refrigeradora, televisor, lavadora, el agua y el gas.
- Es muy peligroso cruzar corrientes de agua o puentes inundados porque la corriente puede arrastrarnos o herirnos.
- No regresamos a las zonas afectadas hasta que las autoridades lo indiquen.
- Si vamos conduciendo disminuimos la velocidad, no nos detenemos en cauces secos o zonas que se puedan inundar.
- Nos alejamos de postes eléctricos caídos, de alambres sueltos en la ruta o en áreas inundadas y nunca pisamos o tocamos cables eléctricos.

¿Qué hacemos luego de producida una inundación?

- Revisemos las tuberías de agua, gas e instalaciones eléctricas, ya que podrían haberse dañado.
- Ayudamos a la reubicación de las familias afectadas por la crecida.
- No consumimos alimentos que pudieran haber estado en contacto con las aguas de la inundación ya que pueden estar contaminados.
- No regrese a la zona afectada hasta que las autoridades lo indiquen.



Fotografía: Banco de fotos del INDECI



Aluvión

Al llegar las lluvias a nuestra costa, sierra y selva, se acumula agua de manera natural en lagunas, o de manera artificial en diques o represas; al desbordarse dan lugar a una violenta corriente de agua que trae piedras y lodo de manera rápida. Este fenómeno es el aluvión, que arrasa todo a su paso.

Huaico

Esta palabra nace en las lenguas originarias del Perú y significa quebrada. El "huaico" es una mezcla de lodo y piedras que avanza, en la mayoría de los casos toma los cauces de quebradas secas, de ahí su nombre. Los huaicos se producen en épocas de lluvias y cruzan las sierras llegando hasta el fondo de los valles poblados en la costa; a su paso causan enormes daños.



Fotografía: cuandolatierrasemueve.blogspot.com

Deslizamientos y derrumbes

Son porciones de tierra, piedras y vegetación que se deslizan cuesta abajo. Los deslizamientos se presentan en la época lluviosa, durante un fuerte temblor, por tránsito de maquinarias pesadas, por explosiones, por excavaciones y por construcciones. Es importante reconocer que esto afecta a la población y sus actividades. Ello nos pone en riesgo.



Fotografía: Banco de fotos del INDECI



¿Cómo nos preparamos?

- Antes de la época de lluvias, debemos conversar con nuestras autoridades sobre los posibles riesgos.
- Nos organizamos, trabajamos en armar un sistema de vigilancia o de alerta en las quebradas (los vigías).
- Todos conocemos las salidas a las zonas seguras.
- Utilizamos silbatos, teléfonos celulares, campanas, trompetas o megáfonos, para avisar que estamos ante un peligro.
- Cuidamos las plantas y árboles porque nos protegen ante deslizamientos, derrumbes, huaicos (Llocllas) y aluviones.
- No construyamos en los lugares donde ya han ocurrido deslizamientos, derrumbes, huaicos (Llocllas) y aluviones.

¿Cómo actuamos o reaccionamos?

- Si vemos que hay señales de un deslizamiento, derrumbe, huaico o aluvión, activamos el sistema de alerta que hemos practicado utilizando silbatos, teléfonos celulares, campanas, timbres.
- Nos dirigimos a las zonas seguras con nuestras Mochilas para Emergencia.
- Las emergencias pueden afectar a zonas vecinas, momento a momento, los radios portátiles a pila nos permiten estar informados.
- Actuemos con cuidado, quienes están capacitados y entrenados deben ser los que actúen en el rescate de personas. Estemos atentos y dispuestos a ayudar a ancianos, niños o personas con dificultad para desplazarse.
- En los primeros momentos de la emergencia, nos mantenemos con los recursos y los productos que tenemos en nuestras Mochilas para Emergencia. Cuidamos su racionamiento.

¿Qué hacemos luego de producido un deslizamiento o derrumbe?

- Evitamos retornar, caminar, o acercamos y tocar los cables de energía eléctrica, en zonas que no han sido evaluadas por especialistas.
- Apoyamos y colaboramos con nuestras autoridades en el restablecimiento de los servicios básicos.
- Las labores organizadas son importantes en la rehabilitación de calles y caminos, que es tarea de todos.



Fotografía: Banco de fotos del INDECI



Lluvias Intensas

La lluvia es una precipitación de agua en forma de gotas que puede producir inundaciones, huaicos, deslizamientos, aludes, derrumbes, tormentas eléctricas, plagas, epidemias, entre otros. Según el tamaño de las gotas las conocemos como llovizna o lluvia.

¿Cómo nos preparamos?

- Antes de la época de lluvias, conversamos con las autoridades de nuestra localidad, sobre los posibles riesgos y las acciones a tomar.
- Coordinamos un sistema de vigilancia e identificamos rutas de salida y el acceso a zonas seguras.
- Nos organizamos en brigadas para atender una posible emergencia.
- Cuidamos las plantas y árboles porque nos protegen al ser capaces de filtrar el agua de las lluvias.
- Si los techos son de esteras, los cubrimos con plástico o bolsas de cemento y le damos inclinación. Construimos canaletas para evitar que el agua se empoce.
- Limpiamos nuestra azotea y desagües; así como las calles y los drenajes, evitamos arrojar desechos en los ríos, canales o acequias.
- Si nuestra vivienda se encuentra cerca de algún cauce de agua, debemos tener listos sacos de tierra o arena para evitar una inundación.

¿Cómo actuamos o reaccionamos?

- Ante una emergencia, estamos listos a actuar al escuchar los sonidos de la alarma.
- Ante la lluvia intensa, nos dirigimos hacia las zonas seguras.
- Es muy peligroso cruzar corrientes de agua o puentes inundados por que la corriente puede arrastrarnos o herirnos.

- Si nuestra vivienda se inunda desconectamos la energía eléctrica, el agua, el gas y nos dirigimos hacia las zonas seguras.
- Nos alejamos de laderas y cauces de ríos o quebradas porque puede ocurrir una inundación sorpresiva.

¿Qué hacemos luego de producida una lluvia intensa?

- Luego de las lluvias intensas, evaluamos nuestras viviendas, nos aseguramos que no hayan quedado árboles, postes o estructuras que puedan caerse.
- Nos organizamos para ayudarnos mutuamente, participando en la limpieza de vías, acequias, desmante, etc.
- Limpiamos y desinfectamos la vivienda.



Fotografía: elnuevodiario.com



Incendio Urbano

Un incendio es un fuego de grandes proporciones que puede presentarse de manera instantánea o gradual, provocando daños materiales, pérdida de vidas humanas y afectando al ambiente. Las fallas en las instalaciones eléctricas, fugas de gas, el descuido en el uso de productos que ayudan a encender fuegos y generan calor (inflamables) como: ron de quemar, aceite, gasolina, aerosoles, kerosene, velas, etc., pueden originar incendios.

¿Cómo nos preparamos?

- Siempre estamos atentos al buen estado de las instalaciones eléctricas.
- Tenemos cuidado con el estado de artefactos como: planchas, lavadoras, radiadores, refrigeradores, hornos, etc. Todos ellos pueden sobrecalentarse y provocar un corto circuito con chispas que originan los incendios.
- Cuidamos que las instalaciones eléctricas como: enchufes, tomacorrientes, cables y otros estén en buen estado.

Recordemos

- Todos los enchufes que se calientan tienen desperfectos y necesitan servicio técnico para repararlos.
- El número de los bomberos es 116 y el número de la policía es 105, debemos saberlos de memoria.

¿Cómo actuamos o reaccionamos?

- ¡Rápido! Ante peligro de fuego, cortamos suministros de gas y energía eléctrica.
- Si nace un incendio pequeño será posible apagarlo con un extintor adecuado. Recordamos, los fuegos de origen eléctrico son más riesgosos, nunca usamos agua para apagarlos.
- En caso de incendiarse nuestra ropa, nos tumbamos en el suelo y rodamos. También podemos cubrirnos rápidamente con una manta de lana o algodón para apagar el fuego.
- Los fuegos pequeños, que ocurren generalmente en la cocina pueden ser apagados con sal, polvo de hornear o bicarbonato. Si la llama se encuentra en una sartén, la cubrimos con su tapa y apagamos el fuego.

- Ante un incendio, tomamos la ruta de salida más alejada. Si hay gases o humo, nos agachamos, tratando de estar al ras del piso, tapemos nuestra nariz y boca con un trapo húmedo para no respirar nada que nos dañe .
- Ante un incendio en un edificio nunca usamos el ascensor.

¿Qué hacemos luego de producido un incendio?

- No regresamos al lugar del incendio hasta que el fuego haya sido apagado. Las autoridades son responsables de determinar el ingreso.
- Todos los alimentos, bebidas o medicinas expuestos a calor, humo o fuego ya no sirven, debemos ponerlas en la basura.
- Nos mantenemos a distancia, sin interferir, mientras los bomberos voluntarios hacen su labor.



Fotografía: Banco de fotos del INDECI

Dirección de Desarrollo y
Fortalecimiento de Capacidades Humanas

Instituto Nacional de Defensa Civil

Distribución gratuita 2018



PFDE - 001 - 23 - 10 - 2018 - Distribución gratuita



INDECI

DEFENSA CIVIL, tarea de todos

Calle Ricardo Angulo 964
Urb. Córpac - San Isidro. Lima - Perú
Tel: (511) 225-9898



/indecipi



@indeciperu

▶ www.indecipi.gob.pe