

## EL JEFE DEL HOGAR DEBE RESPONDER A LO SIGUIENTE:

Las Zonas Seguras en nuestro hogar son:

.....

.....

(\*) Designar quién realiza actividades específicas

- Corte de fluido eléctrico .....
- Corte de gas .....

Determinar quién o quiénes son responsables de

- Los niños .....
- Personas mayores o con problemas físicos.....
- .....

Determinar quién verifica que toda la familia esté en la Zona de Seguridad

.....

.....

La Vía de Evacuación es:

.....

La Zona de Seguridad Externa es:

.....

(\*) Si tiene mascotas determine quién los ayude:

.....

Colocar esta cartilla en un lugar visible

Distribución Gratuita



# 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

“Defensa Civil, Tarea de Todos”



Calle Ricardo Angulo 694  
Urb. Córpac - San Isidro, Lima - Perú  
Tel: 225-9898  
[www.indeci.gob.pe](http://www.indeci.gob.pe)



### SI VIVE O SE ENCUENTRA EN UNA CASA ANTIGUA:

- Determine previamente las zonas inseguras de la casa y del entorno, para evitarlas.
- Refuerce su vivienda con asistencia de un profesional.
- Ubíquese en las Zonas de Seguridad internas de la vivienda, que haya sido reforzadas previamente, mientras no pueda evacuar.
- Trasládese a las Zonas Seguras Externas predeterminadas por la municipalidad, evitando balcones y ventanales.

### SI SU VIVIENDA ESTÁ EN ZONAS DE LADERAS (CERROS):

- Si vive en laderas, verifique que no existan rocas o piedras que puedan caer sobre la vivienda en caso de sismo.
- Utilice las rutas de evacuación, previamente determinadas por la municipalidad.
- En lo posible, en coordinación con sus vecinos, mejore las vías de evacuación cercanas a su casa.
- Si su vivienda es precaria o no ofrece garantía de seguridad, salga lo antes posible, llevando consigo la Mochila de Emergencia.

### SI VIVE/TRABAJA O SE ENCUENTRA EN UN EDIFICIO:

- No utilice los ascensores para salir.
- Tenga precaución al usar las escaleras. Si es de noche use una linterna a pilas.
- Aléjese de ventanas grandes y manparas.
- Capacítense en uso de extintores.

### SI VIVE O SE ENCUENTRA CERCA DE LA COSTA:

- Trate de alcanzar las Zonas Seguras predeterminadas.
- Si el sismo es muy fuerte, no espere la alerta de Tsunami, dirijase a las zonas altas, alejándose de la costa.
- En el caso de que el mar se retire, aléjese rápidamente de la costa, tendrá pocos minutos para librarse de la primera ola de Tsunami.
- Instruya a la familia sobre lugares seguros de encuentro en caso de Sismo y Tsunami.
- Comuníquese con sus vecinos para ayudarse mutuamente.



### SI SE ENCUENTRA EN CENTROS COMERCIALES O LUGARES PÚBLICOS:

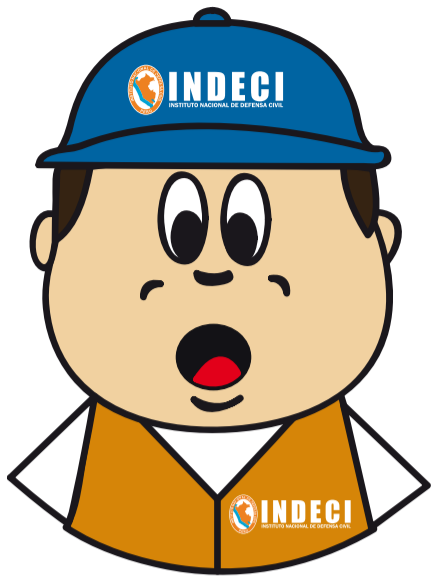
- Mantener la calma y observar a su alrededor.
- Ubíquese en los lugares seguros previamente identificados y señalizados.
- Salga en orden, siguiendo las instrucciones de los responsables de seguridad del centro comercial.
- Al caminar, evite las estanterías y cúbrase la cabeza con ambas manos.
- De ser posible, reagrupe a sus acompañantes rápidamente.

### SI SE ENCUENTRA EN LA VÍA PÚBLICA:

- Si está en un automóvil, busque un lugar cercano y seguro para estacionar, salga del vehículo y dirijase a la Zona de Seguridad mas cercana.
- Evite cruzar puentes o viaductos elevados, hasta que se verifique su bien estado.
- Si va en la carretera, no se aproxime a puentes o vías elevadas.
- Ceda el paso vehicular de bomberos, ambulancias, bomberos, PNP y vehículos de auxilio.
- Evite exponerse a la caída de vidrios, cornisas u objetos elevados.

## PREPARACIÓN

- Revisa el estado de las instalaciones de gas, agua y sistema eléctrico. Corrije las deficiencias.
- Mantén libre de obstáculos, pasillos y puertas de obstáculos y cambia de lugar objetos o muebles que te 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. Verifica 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.



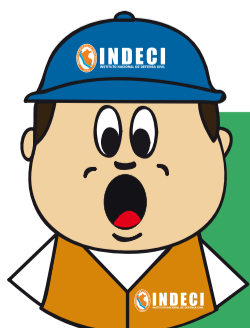
## RESPUESTA

- 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 en 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 o de concentración previamente establecido, con tus hijos y familiares, una vez concluido el sismo.
- Si estás en zona costera, aléjate 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.



**SOLICITAR A LAS  
AUTORIDADES  
LOCALES:**



1. Información sobre rutas de evacuación y Zonas de seguridad externas y de concentración.

2. Ubicación de puestos de emergencia: postas médicas, hospitales, homeros, ambulancias, comisarias de la comunidad, etc.

3. Construcción de obras de preparación indispensables.

4. Realiza simulacros frecuentes.

5. Folletos informativos sobre medidas de prevención en la localidad.