

Recomendaciones Generales

En caso de emergencia llama al **115**

- * Conversa con tus vecinos y trabaja en coordinación con el Comité de Defensa Civil de tu municipio, para saber cómo prevenir y actuar ante un desastre.
- * 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 rescate, remoción de escombros, primeros auxilios, contra incendios, etc.) según las necesidades originadas por los peligros de tu localidad.
- * Mantén estrecha comunicación y coordinación con el Comité de Defensa Civil de tu distrito.

Directorio del Sistema Nacional de Defensa Civil

GOBIERNO REGIONAL	TELÉFONO	FAX	CORREO ELECTRÓNICO
AMAZONAS	(041) 477796	(041) 477185	mreyes@regionamazonas.gob.pe
ANCASH	(043) 426520	(043) 726520	presidencia@regionancash.gob.pe
APURIMAC	(083) 322170	(083) 321174	presidencia@regionapurimac.gob.pe
AREQUIPA	(054) 204890	(054) 200475	regionarequipa@lios.es
AYACUCHO	(066) 312905	(066) 312905	ayacuchoregion@yahoo.es
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
HUANUCO	(062) 513488	(062) 513488	presidente@regionhuanuco.gob.pe
ICA	(056) 238575	(056) 228202	spresidencia@regionica.gob.pe
JUNIN	(064) 218475	(064) 218475	presidencia@regionjunin.gob.pe
LA LIBERTAD	(044) 231791	(044) 231791	presidencia@regionll@yahoo.es
LAMBAYEQUE	(074) 201343	(074) 201343	presidencia@regionlambayeque.gob.pe
LORETO	(065) 266911	(065) 267358	grlpresi@regionloreto.gob.pe
MADRE DE DIOS	(082) 571199	(082) 571016	regionmddp@regionmadredios.gob.pe
MOQUEGUA	(053) 761677	(053) 762031	presidencia@regionmoquegua.gob.pe
PASCO	(063) 422473	(063) 722473	presidencia@regionpasco.gob.pe
PIURA	(073) 325301	(073) 334538	presidencia@regionpiura.gob.pe
PUNO	(051) 352660	(051) 354000	presidencia@regionpuno.gob.pe
SAN MARTIN	(042) 562480	(042) 563546	dcivil@regionsanmartin.gob.pe
TACNA	(052) 883051	(052) 883050	presidencia@regiontacna.gob.pe
TUMBES	(072) 524390	(072) 524464	regiontumbes@regiontumbes.gob.pe
UCAYALI	(061) 571506	(061) 571506	presidencia@regionucayali.gob.pe
CALLAO	5751075 anexo 211	5750972	presidencia@regioncallao.gob.pe
LIMA (PROV)	2322762	2325270	presidencia@regionlima.gob.pe
LIMA (METROP)	3151300	3151380	defensacivil@munlima.gob.pe

Distribución Gratuita

INDECI
Instituto Nacional de Defensa Civil

Helada

Cómo actuar y qué hacer antes y después



Se produce cuando la temperatura ambiental es igual o menor a cero grados Celsius (0°). Generalmente se presenta por la invasión de grandes masas de aire frío, en forma continua y por varios días, procedente de la Antártica (Heladas Advectivas); y de manera ocasional, por pérdidas de calor en el suelo hacia la atmósfera, durante la ausencia de vientos, cielo despejado y baja humedad del aire por un período de dos a tres días consecutivos (heladas radiactivas). Es el fenómeno que se presenta durante todo el año, con mayor frecuencia en otoño e invierno, por el evento del friaje; afectando a

las personas, al ganado y los cultivos, principalmente a las regiones de la sierra y la costa (parte alta), así como influenciado en la selva (por una baja intempestiva de la temperatura, en un rango de 10°C).

Defensa Civil, Tarea de Todos

Helada

Cómo actuar y qué hacer antes y después

Antes

Protege tu salud y la de tu familia

- Infórmate en la Oficina de Defensa Civil de tu distrito sobre el Plan de Operaciones de Emergencia en caso de heladas y participa activamente para prevenir y disminuir los daños.
- Almacena alimentos que no se malogren, agua hervida en botellas, leña o carbón para cocinar o generar calor por las noches.
- Ten a la mano una radio a pilas, lamparines, velas y un botiquín de primeros auxilios.
- Prepara ropa abrigadora para protegerte del frío.
- Presta atención al informe del clima y de los Comités de Defensa Civil, que se difunde a través de la radio y la televisión.
- Informa a las autoridades sobre la ubicación de personas vulnerables como indigentes, ancianos, niños, enfermos, discapacitados, etc.
- Construcción de cobertizos.

Protege tu chacra

- Cubre el suelo con sulfato potásico o de manganeso y rastrojo para endurecer las plantas. Consulta con la oficina agraria más próxima a tu municipalidad, para que sepas la cantidad de enmienda a utilizar en tu chacra.
- Prepara pequeños invernaderos alrededor de las plantas para protegerlas de los vientos e incrementar la temperatura.
- Pulveriza las hojas antes de la helada. Para evitar la rancha aplica un tratamiento fungicida.



Protege a tu familia con ropa abrigadora



Ten a la mano radio a pilas, lamparines y botiquín



Cubre el suelo con sulfato potásico

Protege tus animales

- Prepara un área con techo y almacena leña para encender fogatas y proteger a los animales.
- Asegura el forraje para alimentar a los animales en época de helada.
- No dejes a los animales a la intemperie.

Durante

- Si alguien ha sido afectado por el intenso frío, deberá generar más calor en su cuerpo: corriendo, saltando, moviendo piernas y brazos, etc. También deberá beber líquidos calientes y sumergir las extremidades afectadas en agua de temperatura superior a la del cuerpo. Si el malestar continúa ve al puesto asistencial más cercano.
- Evita los cambios bruscos de temperatura. Los niños y las personas mayores no deben exponerse al frío, en lo posible evita salir de casa.
- Utiliza ropa y calzado adecuados para esta temporada. Protege tu cabeza, rostro y boca para evitar la entrada de aire frío a los pulmones. Usa varias frazadas durante la noche.
- Consume azúcar, grasas, papa, maca y otros productos propios de la zona con alta caloría y carbohidratos, para incrementar la capacidad de resistencia al frío.
- Al dormir no dejes encendidos los lamparines.
- Sólo en caso de ser necesario, evacúa hacia el refugio temporal más cercano.
- No quemes excremento animal para producir calor.



Abrígate



No salgas



Cúbrete la boca

Después

- Participa con el Comité de Defensa Civil de tu distrito verificando viviendas y lugares de concentración de ganado y las tareas de rehabilitación de tierras de cultivo, pastos y tratamiento de ganado.