

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	presidenciaigrll@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

Sismo

en el Centro de Trabajo

Cómo actuar y qué hacer antes y después



Defensa Civil, Tarea de Todos



Liberación súbita de energía generada por el movimiento de grandes volúmenes de rocas en el interior de la Tierra, entre su corteza y manto superior, y se propaga en forma de vibraciones a través de las diferentes capas terrestres, incluyendo los núcleos externo o interno de la Tierra.

Los **SISMOS** no dan aviso, por eso "saber qué hacer" puede reducir las consecuencias y marcar una gran diferencia en cómo este fenómeno natural afectará tu hogar o centro de trabajo.

Sismo

en el Centro de Trabajo

Cómo actuar y qué hacer antes y después

Antes

- ➔ Evalúa las estructuras de tu casa o centro de trabajo, identifica los peligros, señaliza las zonas seguras y adopta las medidas correctivas.
- ➔ Identifica rutas de escape y zonas de seguridad. Distribuye los muebles y equipos para despejar las rutas de escape. Asegura las repisas y lámparas.
- ➔ Practica con tu familia y compañeros de trabajo, el **Plan de Contingencia** (*) y realiza simulacros con la finalidad de corregir y mejorar las acciones a realizar en caso de sismo.
- ➔ Ten a mano un botiquín de primeros auxilios con alcohol, agua oxigenada, aseptil rojo, algodón, esparadrapo y vendas, igualmente una linterna y un extintor.



Durante

- ➔ Conserva la calma, infunde serenidad y ayuda a los demás.
- ➔ Si no pueden evacuar el lugar, ubíquense en las zonas de seguridad.
- ➔ Aléjate de las ventanas, repisas y de cualquier utensilio o artefacto caliente o de objetos que puedan rodar o caer. No uses los ascensores, puedes quedar atrapado. Si el sismo te sorprende dentro, sal de inmediato e impide que otras personas ingresen.
- ➔ Si estás en la calle busca protección lejos de edificios, árboles, cables y vehículos en marcha. Ubícate en parques, patios, playas de estacionamiento, jardines, etc.
- ➔ Si te encuentras en tu vehículo, maneja serenamente hacia un lugar que quede lejos de puentes o vías y estacionate en un sitio fuera de peligro.



Después

- ➔ Revisa el inmueble para determinar si es habitable o no y evaluar los daños.
- ➔ Si estás preparado, coopera proporcionando ayuda y atención de Primeros Auxilios. Ayuda a los lesionados, niños, ancianos y a las personas discapacitadas.
- ➔ No trates de mover a los heridos graves o con fracturas.
- ➔ Sigue las recomendaciones de las autoridades y del Comité de Defensa Civil.
- ➔ Reúnete con tus hijos y familiares en el lugar común de encuentro previamente establecido, luego de ocurrido el sismo.



ZONAS DE SEGURIDAD INTERNAS

Unión de columnas, bajo los umbrales de las puertas, debajo de mesas y muebles resistentes.

ZONAS DE SEGURIDAD EXTERNAS

Patios, jardines, campos deportivos, playas de estacionamiento.

Comité de Defensa Civil. Grupo de personas que dirigen las acciones de Defensa Civil en el Distrito, Provincia o Región.

(*) Plan de Contingencia. Los Planes de Contingencia son instrumentos de gestión que definen los objetivos, estrategias y programas que orientan las actividades institucionales para la prevención, la reducción de riesgos, la atención de emergencias y la rehabilitación en casos de desastres permitiendo disminuir o minimizar los daños, víctimas y pérdidas que podrían ocurrir a consecuencia de fenómenos naturales, tecnológicos o de producción industrial, potencialmente dañinos.

Brigada de Defensa Civil. Es el grupo de personas de la localidad constituido voluntariamente bajo un mando para apoyar a los Comités de Defensa Civil Regionales, Provinciales y Distritales en las actividades de Defensa Civil.