



Estar informados es estar preparados ante un

sismo o tsunami



Las instrucciones
que encontrarás
en esta cartilla te
ayudarán a
proteger tu vida y
la de tu familia.

Cartilla de Bolsillo

Fuente: INDECI / Unidad de Imagen Institucional / DG / CB

Estimado vecino:

Estar preparados para afrontar un sismo o tsunami es una tarea permanente. Por ello, pensando en tu seguridad te alcanzamos la siguiente cartilla con información, que podrás compartir con tu familia, amigos y vecinos.

Hay tres aspectos claves que debes considerar ante un sismo o tsunami:



- 1 **Identifica las Zonas Seguras en tu casa, vecindario, centro de estudios y lugar de trabajo.**
- 2 **Saber cómo prevenir, qué hacer durante la emergencia y después de ésta.**
- 3 **Conocer cuál es el rol de nuestras autoridades locales en la prevención y en la respuesta ante una emergencia.**

Ubica las Zonas de Seguridad y las Rutas de Evacuación

1 ¿Qué tipos de Zona de Seguridad existen?

Existen 3 tipos de Zonas Seguras

- **Zona de Seguridad Interna:** son los lugares de mayor seguridad dentro de una edificación; deben emplearse en caso no sea posible una inmediata y segura evacuación al exterior. Pueden ser columnas, muros estructurales ó los exteriores de un ascensor.
- **Zona de Seguridad Externa:** pueden ser los parques, plazas, áreas verdes, playas de estacionamiento o campos deportivos u otra área libre determinada por la Oficina de Defensa Civil de tu Municipalidad.
- **Zonas/Puntos de Concentración:** son los lugares de abastecimiento temporal de agua potable y alimentos; así como, de atención y primeros auxilios definidos por la autoridad local de Defensa Civil y a donde deberás dirigirte en caso de un sismo de gran magnitud o de un tsunami.



2 ¿Qué son Vías o Rutas de Evacuación?

Son de dos tipos:

- **Internas:** Vías de desplazamiento dentro de tu casa, edificios, centros de trabajo o estudio.
- **Externas:** Rutas de desplazamiento que son determinadas por las Oficinas de Defensa Civil de las Municipalidades. Permiten que las personas se alejen de la zona afectada con facilidad y se ubiquen posteriormente en las Zonas de Seguridad Externas y Puntos de Concentración.



Emplea Vías y Rutas de Evacuación predeterminadas

Responsabilidad de las autoridades ante un Sismo o Tsunami

Cada municipalidad distrital tiene responsabilidades ya definidas para promover acciones de prevención, organización, atención y ayuda ante un sismo o tsunami. Tú puedes pedir a la Oficina de Defensa Civil lo siguiente:

- Definir y señalar las Zonas de Seguridad, Rutas de Evacuación y Puntos de Concentración.
- Informar dónde están ubicados los puestos de emergencia, como son las postas médicas, hospitales, compañías de bomberos y comisarías.
- Realizar simulacros periódicos.
- Difundir información y organizar charlas de capacitación sobre medidas de prevención ante un posible sismo o tsunami.
- Promover el reforzamiento de las edificaciones que están en estado precario.
- Revisar y actualizar el stock de los almacenes de emergencia.



Señalar Rutas de Evacuación y Zonas de Seguridad

La Preparación empieza por casa y el vecindario

1 Si vives en zona de laderas (cerros)

- Evalúa la seguridad de las estructuras de tu casa. Refuézalas con asistencia de un profesional de arquitectura o ingeniería civil.
- Verifica que no existan piedras que puedan caer sobre tu casa.
- Ubica las Zonas de Seguridad y Rutas de Evacuación de tu vecindario determinados por la Oficina de Defensa Civil de tu Municipalidad. Verifica que no estén expuestas a caídas de piedras o rocas.

2 Si vives cerca de la costa (playa, malecón, puerto o caleta)

- Ubica las Zonas de Seguridad en terrenos altos y Rutas de Evacuación alejadas de la costa, determinados por la Oficina de Defensa Civil de tu Municipalidad.
- Participa en los simulacros de sismo (y probable tsunami si estás cerca de la costa) y conoce los sistemas de alerta de tu comunidad; éstos pueden ser sirenas, campanas, altoparlantes, entre otros.

3 Si vives en una casa o vecindario antiguo

- Identifica los puntos débiles de tu casa (muros agrietados, ventanales rajados, balcones, techos y paredes con fisuras); repárala con apoyo de un profesional de arquitectura o ingeniería civil.
- Conversa y organízate con tus vecinos y coordinen con la Municipalidad para establecer las Zonas de Seguridad y las Rutas de Evacuación.
- Si en tu vecindario hay casas en estado ruinoso o con daños en las tuberías de agua e instalaciones eléctricas, comunícalo a tus vecinos y autoridades para que se tomen las medidas correspondientes.



Identifica y repara muros agrietados

4 Si vives o trabajas en un edificio

- Coordina con la administración del edificio para contar con un Plan de Seguridad y equipamiento básico: luces de emergencia, señalización y extintores.
- Exige la señalización de Zonas de Seguridad y Rutas de Evacuación.
- Verifica si las Rutas de Evacuación están iluminadas y libres de obstáculos.
- Realiza constantemente simulacros de evacuación.

¿Qué debes hacer en caso de sismo?



1 Medidas de preparación

- Conoce las Zonas de Seguridad y las Rutas de Evacuación.
- Mantén las Rutas de Evacuación iluminadas y libres de obstáculos.
- Prepara un Plan de Emergencia y Evacuación Familiar: quién carga a los niños, quién cierra la llave del gas, quién abre las puertas, quién lleva la Mochila para Emergencias y entre otras acciones.
- Define los Puntos de Encuentro para los miembros de tu familia que no estén en casa durante la emergencia: dónde se reunirán y quién buscaría a quién.
- Ten lista una Mochila para Emergencias que contenga: comida enlatada, agua, linterna, radio, pilas, silbato, agenda telefónica, guantes, cuerda, encendedores, botiquín de primeros auxilios, artículos de higiene personal, abrigo, dinero en efectivo, entre otros.
- Participa en los simulacros de sismo y tsunami; infórmate sobre los sistemas de alerta en tu comunidad.

2 En la Emergencia

- Si tu casa no es segura, evacúa inmediatamente a la Zona de Seguridad Externa. Utiliza las Rutas de Evacuación previamente determinadas y no olvides llevar contigo la Mochila para Emergencias.
- Si tu casa es segura, ubícate en una Zona de Seguridad Interna, cerca de columnas, muros estructurales o la parte exterior del ascensor; aléjate de ventanas, mamparas y objetos colgantes. Cuando culmine el sismo, utiliza las Rutas de Evacuación hasta llegar a las Zonas de Seguridad Externas.
- Si estás en un edificio, no utilices los ascensores para evacuar. Usa las escaleras de emergencia. Recuerda utilizar estas Rutas de Evacuación solo después que ha terminado el movimiento sísmico.

3 Acciones inmediatas después de un sismo

- Conserva la calma en todo momento.**
 - Verifica tu estado de salud y el de las personas que te acompañan.
 - Revisa si el inmueble y si las conexiones de gas, agua y luz están en buenas condiciones.
 - En lo posible, evita mover a personas heridas o con fracturas, salvo que estén en peligro de lesiones mayores.





b. Si tu casa ha sido dañada por el sismo, trasládote a los Puntos de Concentración.

- Recuerda que existen Puntos de Concentración predeterminados por la Oficina de Defensa Civil de tu Municipalidad.
- Aléjate de muros debilitados o rajados, balcones, ventanales y paredes.
- Para evitar congestión o pánico, evita desplazarte de un lugar a otro innecesariamente. Espera la evaluación de los especialistas de la Oficina de Defensa Civil de la Municipalidad para determinar si tu casa se encuentra habitable o no.

c. Ante la posibilidad de un tsunami (quienes viven cerca al mar)

- Si te encuentras cerca al mar y el sismo no te permite mantenerte de pie, y/o el mar se retira de la playa, aléjate de la costa y dirígete de inmediato a zonas altas o edificios seguros (Evacuación Vertical), sin esperar la alerta de tsunami a zonas altas inmediatamente!
- Colabora con la evacuación de adultos mayores, personas con discapacidad y niños.
- Por ningún motivo regreses a la playa; hazlo solo cuando las autoridades de la Oficina de Defensa Civil de tu Municipalidad lo indiquen.

Si te encuentras en la vía pública cuando ocurre un sismo

Si estás en un automóvil

1. Busca un lugar cercano y seguro para estacionarte hasta que termine el sismo. Cede el paso a los vehículos de emergencia como ambulancias y automóviles de Bomberos.
2. Si estás en la carretera, aléjate de las zonas de deslizamiento como cerros, acantilados o laderas.
3. Si vas en un vehículo de transporte público, exige que se detenga y baja con calma hacia lugares abiertos.

Si estás caminando

1. Busca un lugar seguro, de preferencia zonas despejadas como parques, plazas y avenidas amplias.
2. Aléjate de edificios, muros, avisos luminosos, cables, postes de alumbrado eléctrico, vidrios, postes y árboles.
3. Si te encuentras en una vía de alto tránsito, ten cuidado con los vehículos que circulan por la zona.

Si te encuentras en un lugar público

1. Mantén la calma y dirígete hacia una Zona de Seguridad.
2. Evacúa en orden siguiendo las instrucciones de los responsables de seguridad. No grites, no corras, no empujes. ¡Camina!

RECUERDA:



- Utiliza el teléfono solo para llamadas breves y necesarias; colabora en mantener las líneas telefónicas des congestionadas.
- Es preferible utilizar mensajes de texto o de internet para comunicarte con tus familiares.
- Los números de emergencia son gratuitos y se pueden marcar desde cualquier teléfono.

Teléfonos disponibles en una situación de emergencia



POLICÍA NACIONAL
DEL PERÚ



CUERPO GENERAL
DE BOMBEROS
VOLUNTARIOS DEL PERÚ



www.indeci.gob.pe

Calle Ricardo Angulo Ramírez N° 694 Urb. Corpac - San Isidro Lima Perú
Central Telefónica: (51) 1 225-9898

Guarda esta cartilla en un lugar visible