

GUÍA DE SEGURIDAD

¡Qué hacer frente a los SISMOS!



CARTILLA ELABORADA EN EL MARCO DEL PROGRAMA: REDUCCIÓN DEL RIESGO EN ÁREAS VULNERABLES DE PAMPLONA ALTA, DISTRITO SAN JUAN DE MIRAFLORES, PROVINCIA DE LIMA, PERÚ



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



LOS SISMOS

Los Sismos son movimientos violentos generados por la ruptura de la corteza terrestre asociado a la fricción entre las placas tectónicas y/o a fallas geológicas activas. En algunos casos los movimientos sísmicos ocurren asociados a procesos de reactivación volcánica.

Los movimientos sísmicos representan la liberación de la energía interna de la tierra, son conocidos como **TERREMOTOS** cuando son violentos y si son leves se conocen como **TEMBLORES**.

La severidad de un sismo se puede medir por su Magnitud y la Intensidad. La Magnitud representa la energía que se libera, en cambio, la Intensidad refiere al nivel de daños percibidos por el hombre en la edificación u otras instalaciones.

Coordinadora del Proyecto:
ROSARIO QUISPE CÁCERES

Adaptación de contenidos:
ARTURO LIZA RAMÍREZ
Especialista en GRD

Diagramación:
NATALIA LESCANO MARTINEZ
Comunicadora del Proyecto

@PREDES, Fondo Editorial
Centro de Estudios y Prevención de
Desastres

Martín de Porres 161 San Isidro, Lima
27
Teléfonos: (01)2210251 / (01) 4423410

Oficina SJM: José del Carmen
Verastegui 485
Teléfono: (01)7702085

e-mail: postmast@predes.org.pe /
www.predes.org.pe

CÓMO PREVENIR, REDUCIR Y PREPARARNOS

Antes de construir debemos evaluar el terreno, **ver que este ubicado en un lugar seguro y no cerca a barrancos, en pendientes o al pie de cerros inestables.** Se debe conocer el tipo de suelo sobre el cual se va a construir.



Construir viviendas sismorresistentes con diseños adecuados, **empleando materiales apropiados.** Pueden ser de ladrillos, cemento, fierro, quincha mejorada, etc., con buenos cimientos, columnas y vigas.



Tener un **Plan Familiar de Emergencia**, que ayude a entender qué hacer y a dónde ir en caso de sismos.

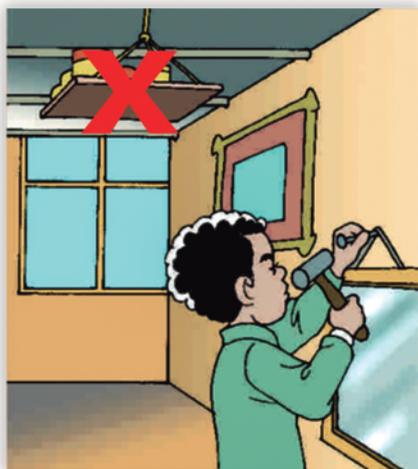


Distribuir funciones o responsabilidades entre todos los miembros de la familia en relación a sus capacidades.

Fijar bien a las paredes los **estantes, cuadros, espejos o cualquier objeto pesado** que pudiera desprenderse con el sismo.

No tener objetos pesados colgados de las paredes o de los techos.

Evaluar las instalaciones y hacer las mejoras necesarias **para reducir la vulnerabilidad.**



Ten preparada tu **mochila básica de emergencias con alimentos no perecibles, agua, ropa de abrigo**, botiquín, entre otros artículos necesarios para poder pasar las primeras 24 horas de ocurrido el evento.

Si las condiciones te permiten ten **TU COMBO DE EMERGENCIA** preparado.



Identifica las **vías de evacuación y las zonas seguras en tu casa**, si no existieran, ubica una zona segura externa y ten las vías de evacuación libres de obstáculos.

CÓMO PREVENIR, REDUCIR Y PREPARARNOS

En las **Instituciones Educativas y en la Comunidad**, identifiquemos las zonas de mayor riesgo ante sismos y delimitémoslos (casas antiguas y mal construidas, zonas próximas a cerros inestables, lugares donde puedan producirse deslizamientos, caída de rocas, etc.)



Organicémonos en **Brigadas de emergencias, en la comunidad, Instituciones Educativas y en el hogar** para actuar adecuadamente ante la ocurrencia de un sismo y participemos activamente en los simulacros de preparación y evaluación promovidos por la Plataforma distrital de Defensa Civil.

Recuerda que la **INTERVENCIÓN INICIAL** en emergencias es nuestra responsabilidad, sobre la base del Principio de Autoayuda de la Gestión del Riesgo de Desastres.



CÓMO DEBEMOS RESPONDER

Mantener la calma, ubícate en las zonas seguras previamente identificadas. **De ser necesario sigue las vías de evacuación hacia las zonas seguras externas.**



Alejarse de las ventanas y espejos, muebles altos y lugares donde pueda producirse fuego. Apagar y desconectar artefactos eléctricos, cocinas y otros.

Si estamos en el colegio o la comunidad, **mantener la calma y ayudar a controlar el pánico.** Ubicarse en las zonas de seguridad interna señalizados y si no los hubiera busque las zonas de encuentro de vigas,



Si se encuentran en la Institución Educativa, **seguir las indicaciones de los profesores y las brigadas escolares,** manteniéndose en campo abierto, lejos de construcciones altas o postes y cables de electricidad.

Si se encuentra en un lugar donde hay mucha gente, evite correr hacia las puertas, mantenga la calma y **busque un lugar seguro dentro del local.**

CÓMO DEBEMOS RESPONDER

Reúnete con tu familia en la zona segura previamente identificada y permanece allí hasta que las Brigadas te den las indicaciones respectivas.



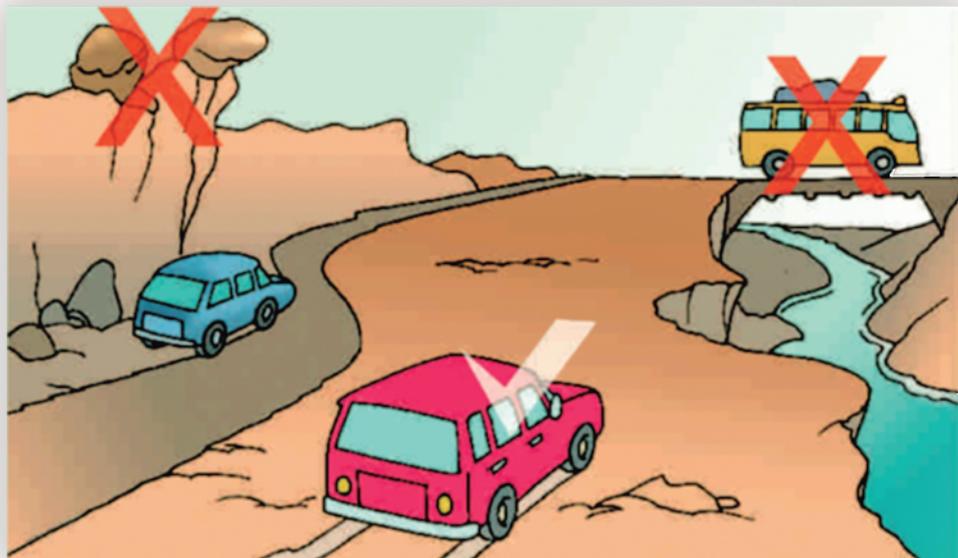
Ayuda a las personas lesionadas, adulto mayor, niños, gestantes, personas con discapacidad u otras personas que no puedan valerse por sí solas, trasladándolos hacia las zonas de seguridad o puntos de atención, si el caso lo requiere.



Tenemos que ayudar a que toda la población evacúe hacia las zonas de seguridad establecidas, evitando que puedan presentarse nuevas víctimas producto del colapso de la infraestructura dañada por la ocurrencia de réplicas.

CÓMO DEBEMOS RESPONDER

Si se encuentra dentro de un vehículo en marcha, **hágalo detener a un costado de la carretera**, no en puentes ni debajo de cables eléctricos ni en faldas de cerros que puedan derrumbarse.



#COENRecomienda

En caso de emergencia



Enciende la radio y atiende las recomendaciones de las autoridades y de la **Plataforma de Defensa Civil**.

Efectúe con cuidado una revisión de su casa y mobiliario. **No haga uso de ella si presenta daños graves.**

Después del terremoto se pueden presentar réplicas que puedan ocasionar más daños, así que es mejor estar preparados y escuchar las indicaciones que dará el **Centro de Operaciones de Emergencias del distrito**.

SÉ PARTE DE LA SOLUCIÓN

Cuando ocurren desastres, **no solo hay que estar preparados para actuar de manera adecuada**, recuerda que tus capacidades son importantes para ser parte de la respuesta a la emergencia, por eso, desde el espacio en el que te desenvuelves o la actividad que desarrollas, **puedes ser parte de la solución**:

Si tienes conocimiento de primeros auxilios, ayuda a **brindar atención prehospitalaria** y a determinar la prioridad de atención de las personas heridas.



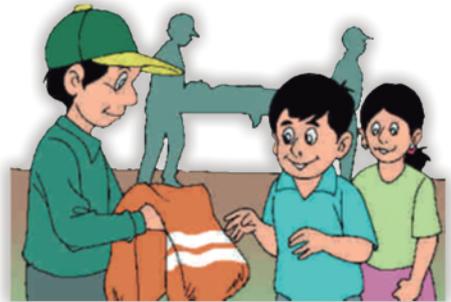
Ayuda a tu Plataforma de Defensa Civil a realizar la **Evaluación de los Daños**, así como en la remoción de los escombros.



SÉ PARTE DE LA SOLUCIÓN

Ayuda a realizar el **Análisis de las Necesidades**, apoya también en la elaboración de las **estrategias para brindar la Ayuda Humanitaria a las familias damnificadas**.

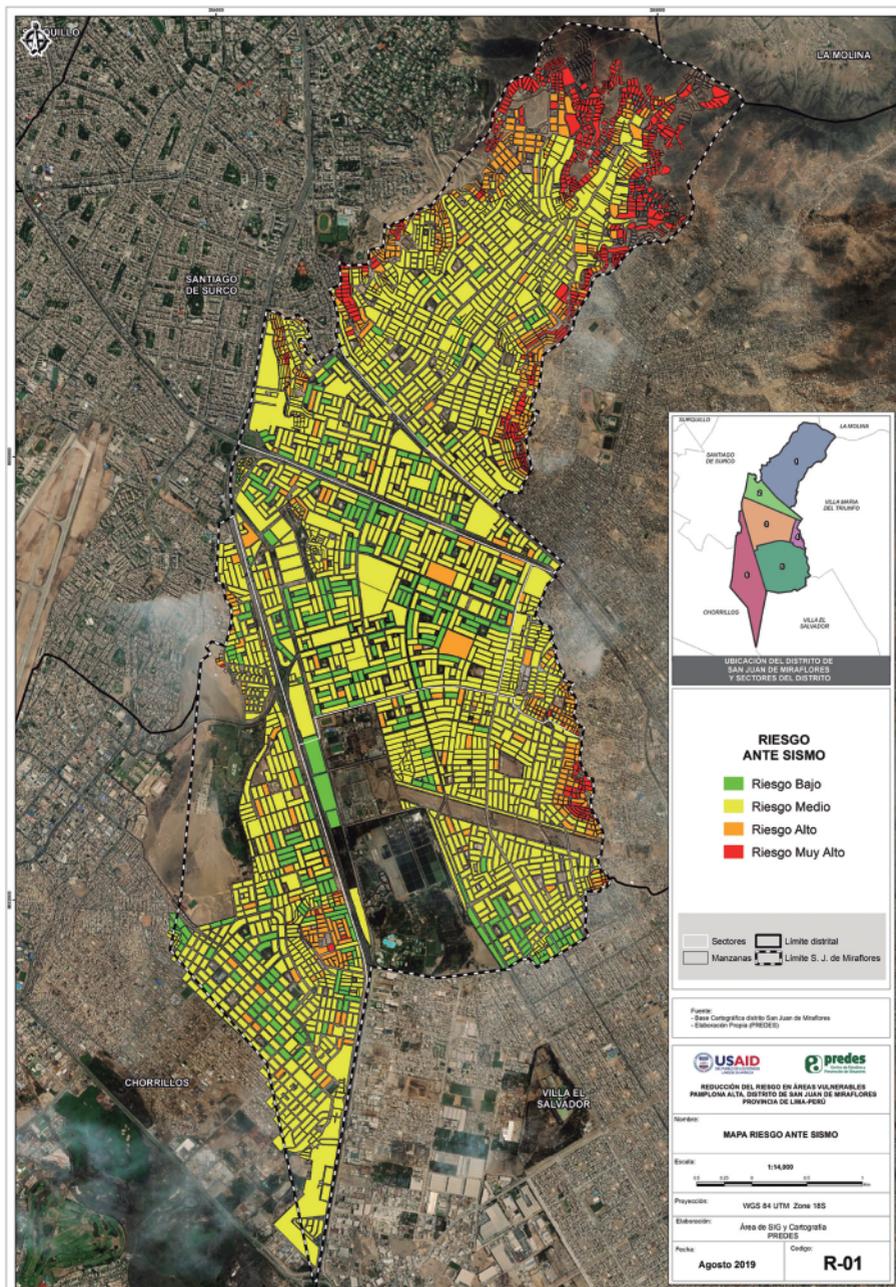
Formemos parte del **Servicio de Voluntariado en Emergencia y Rehabilitación**, y participemos activamente en las labores de distribución de Ayuda Humanitaria, Instalación de Albergues, entre otras tareas.



Recuerda que, ocurrido un sismo o cualquier otro evento destructivo, si tu vivienda está ubicada en una zona de riesgo, **tienes que asegurarte de que tu familia esté protegida**.

Luego, recuerda que tu **participación en las labores de respuesta a la emergencia** es muy importante, por eso, no solo tenemos que estar preparados para actuar ante un desastre, sino también para **poder responder de manera adecuada y ser parte de la solución**.

MAPA DE RIESGO SÍSMICO DEL DISTRITO DE SAN JUAN DE MIRAFLORES





USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



PROGRAMA:
"REDUCCIÓN DEL RIESGO EN ÁREAS VULNERABLES DE
PAMPLONA ALTA, DISTRITO DE SAN JUAN DE
MIRAFLORES, PROVINCIA DE LIMA"



Predes



www.predes.org.pe

Únete al grupo de facebook: VAMOS BARRIO, reduciendo el riesgo de desastre