

GUÍA DE SEGURIDAD

# PREPARADOS ANTE SISMOS Y OTROS PELIGROS EN TIEMPOS DE PANDEMIA



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA

**predes**  
Centro de Estudios y  
Prevención de Desastres

# PREPARADOS ANTE SISMOS Y OTROS PELIGROS EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Las placas tectónicas de la Tierra están en constante cambio, la liberación súbita de energía dentro de las placas produce sismos. Este movimiento en la corteza terrestre puede ser medido por su magnitud e intensidad.

En Lima Sur, los movimientos sísmicos pueden generar graves daños; no solo en las viviendas, sino también, en la salud de las personas y sus medios de vida. Además, pueden desencadenar otros peligros como tsunamis, derrumbes y caídas de rocas. En zonas de ladera, el riesgo aumenta por las pendientes pronunciadas y la mala construcción de las bases de las viviendas cuando se ubican sobre suelos inestables o sobre la base de pircas.

Esta guía tiene como finalidad orientar a la población y las autoridades locales para que, con el conocimiento de sus riesgos, puedan reducir sus condiciones de vulnerabilidad y responder oportunamente a emergencias y desastres en el contexto de la pandemia por el COVID-19.

La presente publicación ha sido elaborada en el marco del proyecto **“Fortalecimiento de la reducción de riesgos con enfoque vecinal, con el apoyo de redes sociales, en áreas vulnerables de tres distritos de Lima Sur: SJM, VMT y VES, provincia de Lima, Perú”**, financiado por la USAID y ejecutado por el Centro de Estudios y Prevención de Desastres - PREDES.

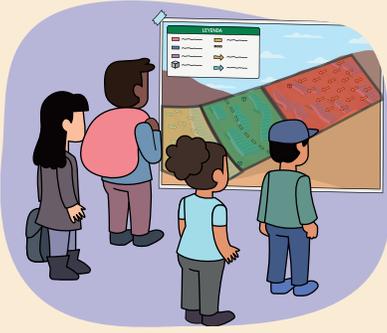
## ¿Por qué es importante estar preparados ante estos eventos en el contexto de la pandemia por el COVID-19?

La crisis sanitaria generada por el COVID-19 nos presenta limitaciones y consigo la necesidad de implementar medidas sanitarias y de bioseguridad de manera preventiva como la reducción del aforo en lugares públicos, el distanciamiento físico, el uso de mascarillas y protector facial, entre otras.

Ante estas nuevas normas y disposiciones en la nueva normalidad, es aún más necesario estar preparados en familia y en comunidad ante la posibilidad de que ocurra una emergencia o desastre. Es así que, durante una evacuación por sismo u otro peligro, sabremos cómo actuar y qué medidas tomar para reducir el riesgo de contagio y de esta manera evitar la propagación del COVID-19.



## ¿CÓMO IDENTIFICAR LOS RIESGOS?



Participa activamente en las reuniones de tu comunidad para reconocer a qué peligros (sismos, derrumbes, caída de rocas, incendios, etc.) podrían estar expuestos. Recuerda utilizar mascarilla y mantener el distanciamiento físico en todo momento.

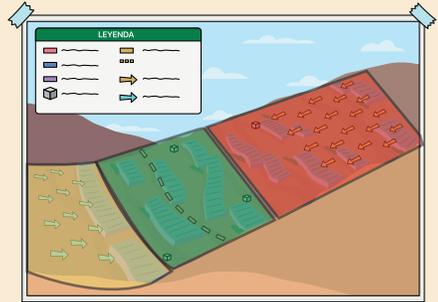
Identifiquen las condiciones de vulnerabilidad en sus viviendas (material de construcción, columnas, pircas, muros, etc.) y en su comunidad (vías de acceso, escaleras, muros de contención, etc.).



Organícense y realicen un inventario de las capacidades existentes en su comunidad (herramientas, vehículos, materiales) así como del personal preparado ante emergencias.

## • EL MAPA COMUNITARIO DE RIESGO

Es una representación de las características de una comunidad con información referente a los peligros y vulnerabilidades existentes, así como de los recursos disponibles con los que se cuenta para hacer frente a los peligros.



En este ejercicio es necesario pensar en emergencias que han ocurrido con anterioridad en la comunidad.

Conociendo el riesgo en el que vivimos, podemos identificar medidas que nos ayuden a prevenir, reducir el riesgo y prepararnos para responder a emergencias y desastres.



## ¿CÓMO PREVENIR Y REDUCIR EL RIESGO?

- **Construcciones nuevas:**

Antes de construir, debes evaluar el terreno teniendo en cuenta que se ubique:

1. En un lugar seguro.
2. Alejado de zonas de riesgo.
3. En un terreno plano.
4. En un lugar con suelo firme y resistente.



- **Debes asegurarte de construir buenos cimientos.** Si tu terreno está en desnivel, construye buenas pircas con una adecuada asistencia técnica.

- **Construye viviendas sismorresistentes con diseños adecuados y utiliza materiales apropiados.** Estos pueden ser ladrillos con cemento y fierro, quincha mejorada, etc. Las viviendas de albañilería deben tener una forma simétrica con muros confinados por vigas y columnas de concreto y acero.



- **Reforzamiento de columnas, vigas y pircas:** Debes reforzar tus columnas, cimentación, vigas, entre otros, que se hayan podido identificar dañadas en la evaluación de nuestra vivienda. Si tu vivienda está ubicada en una ladera, deberás perfilar y nivelar las pircas colocando una malla electrosoldada y revistiéndola, de manera que se logre estabilizar.



- **Reforzamiento de muro de albañilería:** Debes reparar las fisuras con una mezcla de mortero y utiliza mallas electrosoldadas, las cuales se anclarán a los muros y vigas, recubriéndolos con mortero (cemento y agregado).

- **Reforzamiento para lograr un ambiente seguro dentro de la vivienda (caja de seguridad):** Se puede habilitar un espacio seguro en viviendas de ladrillo con cemento y en viviendas rústicas (madera, triplay, etc).





- **Organicen faenas comunales** para el mejoramiento de escaleras, desquinchado de piedras y construcción de muros de protección.

- **Construcción de muros de contención en laderas:** Para reforzar una zona de pendiente, se debe construir muros de contención, los cuales nos protegerán de derrumbes, caída de rocas y sismos.



Es importante que el muro tenga una buena cimentación ya que es la base que soportará el peso del terreno. Para la construcción de muros de contención se debe buscar asesoría técnica. Evita la acumulación natural de agua detrás del muro. Para ello, deberás crear canales de drenaje y dirigirlos fuera de casa cuidando de no dañar edificaciones vecinas.

## ¿CÓMO NOS PREPARAMOS EN FAMILIA?

Aprovecha el tiempo en familia para dialogar sobre los peligros de origen natural (sismo, tsunami, caídas de rocas, etc.) y los ocasionados por la actividad humana (incendios, explosiones, etc.) que podrían ocurrir. Conversen y acuerden cómo se organizarán para responder ante estos en contexto de pandemia.



Elabora tu Plan Familiar de Emergencia aprendiendo el **IUEAO** de una familia preparada propuesto por el INDECI. Así sabremos qué hacer y a dónde ir en caso de sismos u otros peligros.



### PASO 1: IDENTIFICAMOS



Conoce los riesgos a los que tu vivienda y tu comunidad se encuentran expuestos. Identifica a los miembros de tu familia, priorizando a los más vulnerables, así como los recursos con los que cuentan.

## PASO 2: UBICAMOS

Una parte fundamental del **Plan Familiar de Emergencia** es ubicar las zonas seguras internas y externas (puntos de reunión), las rutas de evacuación, y los puntos de encuentro. Todos los miembros de la familia deben identificar y acordar un lugar para reunirse si se encuentran separados durante la emergencia.



Repasen en familia las recomendaciones habituales ante los diferentes peligros, ya que estas no pierden vigencia, sino que deben complementarse con las medidas de distanciamiento y uso de elementos de barrera, como la mascarilla.

## PASO 3: ELABORAMOS

Elaboren su mapa de evacuación y recursos en el que identifiquen las rutas de escape y las zonas seguras. También deben elaborar su combo de supervivencia (mochila para emergencias y caja de reservas) y definir un número telefónico al que enviarán mensajes utilizando el 119 para casos de emergencia.



Conversen en familia sobre la importancia de identificar las rutas de evacuación y las zonas seguras (internas y externas) cuando vayan a lugares públicos como farmacias, mercados, bancos, supermercados, etc.



Passar más tiempo en casa es una buena oportunidad para repasar las acciones de preparación y respuesta que realizaremos en caso de una emergencia, por ejemplo:



Prepara tu Mochila para Emergencias asegurando elementos cruciales para prevenir el contagio de COVID-19: mascarilla, guantes, alcohol en gel y un envase de lejía bien cerrado. No olvides incluir medicinas para personas con enfermedades crónicas.

***¡Asegura el alcohol en gel y jabón en la Mochila para Emergencias!  
Estos son imprescindibles para la desinfección de manos.***

Si tú o algún miembro de tu familia es paciente COVID-19 positivo, deberán incluir en su Mochila para Emergencias la medicina, utensilios, menajes y alimentación que deberá ser de uso exclusivo.



## MOCHILA PARA EMERGENCIAS



**BOTIQUÍN DE  
PRIMEROS  
AUXILIOS**



**ABRIGO:  
MANTA POLAR**



**KIT ANTI  
COVID-19**



**BEBIDAS Y ALIMENTOS  
NO PERECIBLES**



**DINERO:  
EN MONEDAS Y  
BILLETES**



**COMUNICACIÓN**



**HIGIENE**



La **Mochila de Emergencia**, de preferencia, debe ser de uso personal y por tanto su peso debe ser acorde al usuario.

## ¿Qué debo incluir en mi mochila para emergencias?\*

ABRIGO	
Manta polar	<input type="checkbox"/>
DINERO	
En monedas y billetes	<input type="checkbox"/>
COMUNICACIÓN	
Linterna y pilas	<input type="checkbox"/>
Radio portátil	<input type="checkbox"/>
Silbato	<input type="checkbox"/>
Agenda con teléfonos de emergencia	<input type="checkbox"/>
Libreta y lapicero	<input type="checkbox"/>
Plumón grueso	<input type="checkbox"/>
DIVERSOS	
Bolsas de plástico resistente	<input type="checkbox"/>
Cuchilla multipropósito	<input type="checkbox"/>
Guantes de trabajo	<input type="checkbox"/>
Cuerda de poliéster	<input type="checkbox"/>
Encendedor	<input type="checkbox"/>
Plástico para piso o techo	<input type="checkbox"/>
Cinta adhesiva multiusos	<input type="checkbox"/>



Coloca un check al costado de lo que ya tengas en tu mochila para emergencias

BIOSEGURIDAD	
Mascarillas	<input type="checkbox"/>
Protector facial	<input type="checkbox"/>
Guantes	<input type="checkbox"/>
HIGIENE	
Gel antibacterial	<input type="checkbox"/>
Papel y toallas higiénicas	<input type="checkbox"/>
Toalla de mano y cara	<input type="checkbox"/>
Paquete de paños húmedos	<input type="checkbox"/>
Alcohol de 70°	<input type="checkbox"/>
BEBIDAS Y ALIMENTOS NO PERECIBLES	
Comida enlatada	<input type="checkbox"/>
Paquete de galletas	<input type="checkbox"/>
Agua embotellada sin gas	<input type="checkbox"/>
Chocolate en barra	<input type="checkbox"/>

\*Debe contener artículos básicos para las primeras 24 horas.

### CARACTERÍSTICAS (referenciales)

- Tipo de mochila: Con bolsillos internos y frontales según disponibilidad.
- Peso total aproximado laterales 8 kg.

## PASO 4: ASIGNAMOS

Deben asignar roles entre los miembros de la familia en la preparación, así como en la respuesta.

- Reduzcan la vulnerabilidad fijando objetos que puedan caer durante un sismo.
- Revisen el estado de las instalaciones de agua, saneamiento, electricidad, gas, entre otros, y corrijan lo que sea necesario.
- Determinen quiénes apoyarán a los más vulnerables en el proceso de evacuación, quién llevará la mochila para emergencias, entre otras tareas.



## PASO 5: ORGANIZAMOS



Deben asegurar una adecuada organización en la familia y poner en práctica su **Plan Familiar de Emergencias**, organizando y participando en ejercicios de simulacros. De esa manera, aplicando el rol asignado, podrán interiorizar la respuesta que darán en una situación real.

## ¿Y CÓMO NOS PREPARAMOS EN COMUNIDAD?



Es muy importante que coordinemos con nuestros vecinos para establecer acciones ante la ocurrencia de una emergencia en contexto del COVID-19.

Coordinemos entre vecinos las medidas de organización para practicar la autoayuda, es decir, que podamos apoyarnos mutuamente.

*Además, difundamos las recomendaciones de actuación en caso de emergencias en contexto de COVID-19.*



Identifiquemos y habilitemos más zonas seguras externas para evitar las aglomeraciones e intentemos organizar los espacios donde se colocará cada familia en caso de evacuación. Así reduciremos el riesgo de contagio.



Empadronemos a las familias de la comunidad para identificar a la población más vulnerable y brindar recomendaciones a las familias cuyas viviendas están ubicadas en zonas de peligro.

Asegurémonos que las rutas de escape estén despejadas para permitir el distanciamiento durante el proceso de evacuación.



Para ser autosuficientes en los primeros días de la emergencia, podemos preparar un pequeño almacén comunitario con alimentos no perecibles y, por supuesto, mascarillas, guantes, alcohol en gel, jabón, lejía, útiles de aseo y de limpieza suficientes para los miembros de nuestra comunidad.

## ¿CÓMO ACTUAR SI SUCEDE UN EVENTO?

En caso de sismos, mantén la calma y ubícate en las zonas seguras dentro de tu casa. Estas pueden ser: esquinas o encuentros de vigas y columnas, o debajo del marco de las puertas. Si lograste hacerlo, ubícate en tu caja de seguridad.



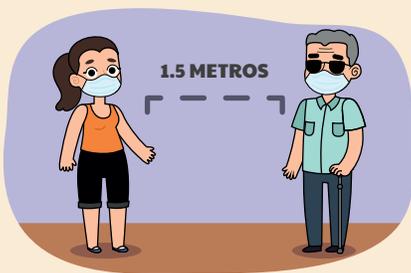
**Recuerda:** Si tu vivienda es de madera u otro material liviano, puedes ubicar las áreas libres como zonas seguras.

Ante otros peligros como caída de rocas o incendios debemos mantener la calma y aplicar las recomendaciones de seguridad:

- Apaga y desconecta los artefactos eléctricos, cocinas y otros.
- Aléjate de las ventanas y espejos, muebles altos y lugares donde pueda producirse fuego.
- Si es necesario evacuar, hazlo usando la mascarilla en todo momento y evita aglomeraciones durante la evacuación.



*¡No olvides tu Mochila para Emergencias!*



Utiliza la mascarilla y guantes en todo momento, evita la aglomeración de personas en las zonas seguras o puntos de reunión de tu barrio o comunidad y mantén tu distancia con los demás (entre 1.5 a 2 metros).

### Importante:

Si estás en un lugar público como farmacias, mercados, supermercados, bancos, entre otros, colabora con las brigadas y aplica las recomendaciones de acuerdo al tipo de peligro. Si debes evacuar, no olvides guardar una distancia prudente durante tu recorrido por las rutas de evacuación y en las zonas seguras externas.

## ¿Qué debemos hacer ante una emergencia si estamos contagiados de COVID-19?

Si estás o no con síntomas, utiliza doble mascarilla, protector facial y guantes para evacuar.

Si presentas síntomas, cúbrete con el antebrazo al toser y, en lo posible, hazlo alejado del resto de personas.

En ambos casos, deberás llevar tu medicación, utensilios, menaje y alimentación en tu Mochila para Emergencias. Evita el contacto con el resto de vecinos en las zonas seguras.



## • CUIDÉMONOS

Si luego de la emergencia hay condiciones para que regreses a tu casa, desplázate usando la mascarilla y laváte las manos con agua y jabón inmediatamente al llegar a casa. Si hay condiciones, toma un baño y cambiáte de ropa.



### Importante:

Si estás en un lugar público como farmacias, mercados, supermercados, entre otros, y la emergencia afecta a toda la localidad (sismo o tsunami), aplica tu Plan Familiar de Emergencia y retorna con cuidado a casa o dirígete al punto de encuentro previamente acordado con los miembros de tu familia.



Si acudes a un albergue, mantén una distancia prudente y utiliza la mascarilla en todo momento.

Evita situaciones de apego, como abrazos y besos luego de la emergencia.

- **TEN EN CUENTA**

Ante un gran sismo o tsunami que impida volver a casa es recomendable que tengas los guantes puestos, ya que es muy probable que el servicio de agua se interrumpa y no puedas lavarte las manos. Recuerda la importancia de no tocarse la cara.



- **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 desarrolles, puedes ser parte de la solución.



Los jóvenes y adultos integrantes de las **Brigadas de Emergencia** ayudarán a evacuar a los infantes, niños y adultos mayores, socorriendo también a los heridos.

## ¡Forma parte de las brigadas de emergencias!

Apoya en las labores iniciales de búsqueda e identificación de víctimas y si las condiciones lo permiten, rescate de personas atrapadas, sin exponer sus vidas. La información deberá ser entregada a los organismos de primera respuesta.



Brinda los primeros auxilios básicos a las personas que hayan resultado heridas en el proceso de evacuación, así como a las personas que hayan sufrido lesiones por el colapso de infraestructura o materiales y que han sido rescatadas por las brigadas de búsqueda y rescate.



Apoya en las labores primarias de extinción de incendios para evitar su propagación, sin exponerte al mismo, así como del control de fuga de gas y otros eventos.

Brinda cobijo a las familias damnificadas en viviendas de familiares o personas con las que comparten lazos históricos, religiosos o de otra índole, ubicadas en comunidades vecinas o sectores no afectados.



Alberga a las familias damnificadas en locales públicos o infraestructura que no hayan sido afectadas o que esté fuera de la zona de afectación, como: comedores populares, locales comunales, entre otros, sobre todo a la población más vulnerable.



Recuerda cumplir con los protocolos de bioseguridad en todo momento para evitar la propagación de la COVID-19.

Utiliza plásticos, frazadas, sábanas, cortinas o telas para improvisar refugios en los que la población pueda pasar la noche y pueda protegerse de la inclemencia del clima utilizando palos, maderas y otros elementos.



Apoya en la instalación de ollas comunes utilizando los artículos alimentarios que se puedan recuperar (mochilas básicas de emergencias) o con el apoyo de familias que no fueron afectadas, así como de apoyo brindado por terceros o de la asistencia alimentaria recibida.



¡Recuerda! La seguridad de uno depende de lo que haces. Protégete y utiliza doble mascarilla en todo momento. Contribuye a ser parte de la solución y no del problema.





**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA



[www.predes.org.pe](http://www.predes.org.pe)



221 0251 - 442 3410



Calle Martín de Porres 159 - 161, San Isidro



[lima.sur@predes.org.pe](mailto:lima.sur@predes.org.pe) | [postmast@predes.org.pe](mailto:postmast@predes.org.pe)