

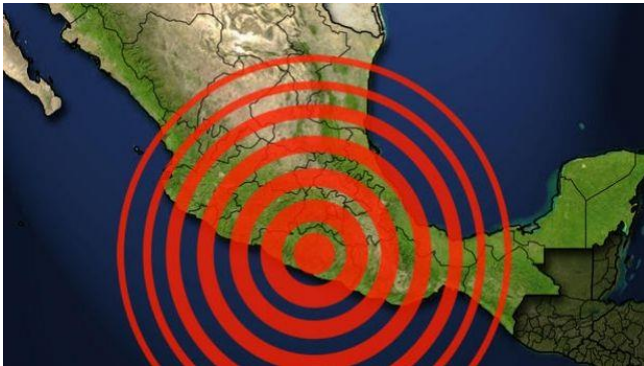
¿Qué hacer en caso de sismo?

Medidas de Prevención

Oficina de Prevención, Seguridad y Salud.

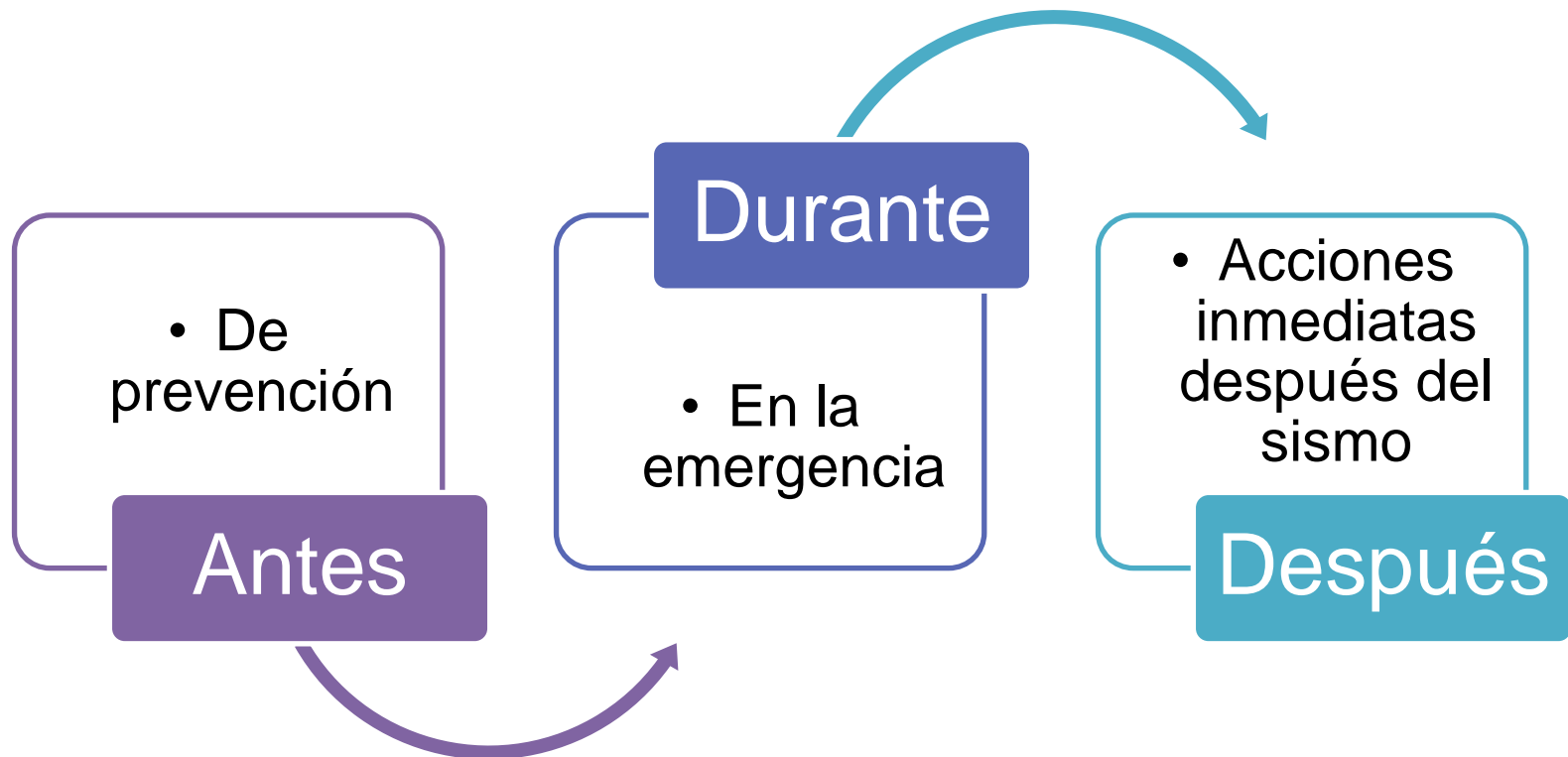
¿Qué es un sismo?

Los sismos son vibraciones ondulatorias de la corteza terrestre ocasionadas por la fractura de rocas en el interior de la Tierra.



Nuestro país está ubicado en una zona altamente sísmica y debemos estar siempre preparados para un sismo de gran intensidad.

¿Qué hacer en caso de sismo?



Antes: Medidas de Prevención

- Revise el estado de las **instalaciones de gas, agua y sistema eléctrico**. Corrija las deficiencias.
- Mantenga **libre de obstáculos, pasillo y puertas**, y cambie de lugar objetos o muebles que le puedan lastimar o caer encima, sobre todo cerca a las camas.
- Establezca, un **Plan de Emergencia y Evacuación Familiar**, (no necesariamente escrito). Reúnase con su familia y vecinos para planificar acciones de prevención y de respuesta.



Antes: Medidas de Prevención

- Tenga un **maletín para emergencias**, de preferencia una mochila, fácil de llevar en casos de evacuación.

- **No utilice los ascensores** para salir.



- **Coordine** previamente **con la administración del edificio** para contar con luces de emergencia, extintores operativos, que los pasadizos de acceso a zonas de escape y que las puertas, que conduce a las escaleras de escape, se puedan abrir hacia afuera y estén libres de obstáculos, como macetas.

Durante: En la Emergencia

SI USTED SE ENCUENTRA BAJO TECHO (EN EL HOGAR O EL CENTRO DE TRABAJO):

1. Conserve la calma en todo momento, tranquilice a las personas de su alrededor, evalúe la situación y ayude a los demás.
2. **Aléjese de las ventanas**, repisas o de cualquier utensilio, artefacto u objeto que pueda rodar o caer en la vía de evacuación.
3. Si tiene oportunidad de salir rápidamente del inmueble hágalo inmediatamente, pero en orden. **RECUERDE: NO grite, NO corra, NO empuje**, y diríjase a una zona segura.
4. **Lleve consigo su maletín de emergencias.**
5. Mientras no pueda evacuar; ubíquese en el **lugar o zona segura** previamente identificada, normalmente será **al lado de las columnas o muros estructurales** o cerca a la caja del ascensor.

Después del Sismo: Acciones Inmediatas

- **Revise si el inmueble está habitable** y el suministro eléctrico, así como las conexiones de gas y agua están en buen estado, a fin de evitar incendios o inundaciones.
- **Solo** haga uso de su **linterna**. No encienda fósforos ni velas.
- Para comunicarse, **use mensajes de texto**. Llame por **teléfono solo si es necesario** y por breves instantes.
- Acuda al **Punto de Encuentro** previamente establecido, con sus hijos y familiares, una vez concluido el sismo.
- Si está en zona costera, **aléjese de la playa** lo antes posible para evitar un eventual Tsunami.
- En lo posible, **evite mover personas heridas** o con fracturas, sin ayuda profesional; salvo que corran peligro de lesiones mayores.

Recomendaciones Generales

- Prevé una reserva de agua (en depósito cerrado) y alimentos no perecibles.
- Organiza un botiquín de emergencia y cuenta con linterna y radio a pilas.
- Ten a la mano los números de teléfono de Bomberos (116) y Policía Nacional (105).
- 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 primera respuesta: rescate, remoción de escombros, primeros auxilios, contra incendios, etc.) según las necesidades originales por los peligros de tu localidad.

Teléfonos de Emergencia

Al efectuar la llamada, se hablará con tranquilidad y brevemente, pero dando la dirección exacta y todos los datos posibles sobre la situación de emergencia:

Compañía de Bomberos	309999 / Emergencia Bomberos 116
Comisaría PNP Piura	307641
Gobierno Regional Piura	284600
Defensa Civil Prov. Piura	302490
ENOSA Piura	284050
EPS Grau	307741
Hospital Cayetano Heredia	342327 / Emergencias 342420
Hospital Jorge Reátegui	323181/303364 Emergencias Anexo 126
Policlínico UdeP	5990 Anexo 1001
Clínica Belén	285960
Clínica Miraflores – Auna	343037
Clínica San Miguel	285210
Clínica El Chipe	329198
Emergencia PNP	105
Emergencia UDEP	5444