

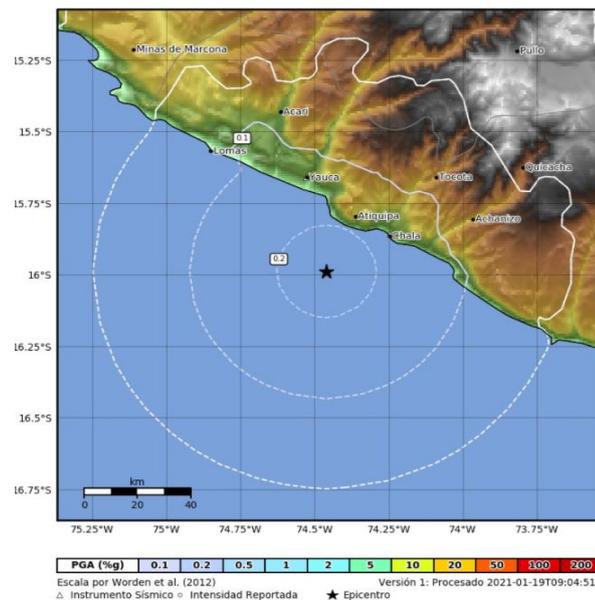
## BOLETIN N°002 – 2021 - MDP – SGDCyGRD

### RECOMENDACIONES FRENTE A UN TERREMOTO

La Sub Gerencia de Defensa Civil te recuerda que la preparación, la planificación y la práctica son fundamentales para sobrevivir a un terremoto.

#### Preparándose Para un Terremoto

- Conozca los lugares seguros en cada habitación de su hogar.
- Haga que toda la familia practique un simulacro de terremoto, especialmente si tiene niños .
- Asegúrese de inspeccionar su casa y sus alrededores para detectar posibles peligros potenciales.
- Sepa dónde y cómo cortar los servicios públicos, como la electricidad, el agua y el gas.
- Ten lista la mochila de emergencia que se pueda utilizar después de un terremoto.
- Recopilar todos los documentos importantes como información médica, números de teléfono de contactos de emergencia, DNIs y dinero.
- Crea un plan de evacuación; al planificar y practicar la evacuación, estará mejor preparado para responder de manera adecuada y eficiente frente a un terremoto.
- Indique el lugar de reunión de su familia al aire libre, después de la emergencia.
- Además de la mochila de emergencia, considere un equipo de suministros de emergencia para limpiar su hogar como: un hacha, una lampa, una escoba, una soga para remolque o rescate, zapatos que pueden brindar protección contra vidrios rotos, clavos, etc. guantes de cuero y un silbato.



¡Recuerda estar alerta a los comunicados y medidas establecidas por la Oficina de Defensa Civil!

## Durante un Terremoto

- ✚ Si está dentro de su hogar, quédese dentro.



- ✚ No corra hacia afuera ni hacia otras habitaciones durante un terremoto, es menos probable que se lesione si se queda dónde está.

- ✚ No se pare en una puerta, estás más seguro debajo de una mesa.

- ✚ Si está afuera, quédese afuera; diríjase a

un área abierta lejos de árboles, postes telefónicos y edificios, y permanezca allí.

- ✚ Si está en un vehículo en movimiento, deténgase lo más rápido y seguro posible.
- ✚ Si está en silla de ruedas, bloquee las ruedas.

## Después de un terremoto

- ✚ Puede experimentar réplicas.
- ✚ Si se encuentra en un área con riesgo de tsunamis, busque un terreno más alto.
- ✚ Si no hay luz eléctrica, use linternas en lugar de velas.
- ✚ Curar las heridas o lesiones para prevenir infecciones
- ✚ Manténgase alejado de las líneas eléctricas.
- ✚ Bebe agua potable y consuma alimentos seguros.
- ✚ Tome medidas para protegerse y proteger a sus seres queridos durante la limpieza de su casa después del terremoto.
- ✚ Mantente conectado e informado; escuche información e instrucciones de emergencia a través de su radio que funcione con pilas.



**¡Recuerda estar alerta a los comunicados y medidas establecidas por la Oficina de Defensa Civil!**