

PREPARACIÓN PARA TODOS Y TODAS

Recomendaciones para personas en situación de mayor vulnerabilidad ante sismos y tsunamis



PERÚ

Ministerio de Defensa



INDECI
DEFENSA CIVIL, tarea de todos



BICENTENARIO
PERÚ 2021



¿Cómo prepararnos ante sismos y tsunamis?

Es muy importante que ls niñas, niños y adolescentes, mujeres gestantes, personas con discapacidad, personas adultas mayores y personas con enfermedades crónicas estemos preparados/as para responder ante una emergencia o desastre debido al impacto de un sismo fuerte o tsunami.



TSUNAMI

Es la llegada de grandes olas a la costa debido a terremotos debajo del mar, actividad volcánica o grandes deslizamientos.



PANDEMIA

Propagación mundial de una enfermedad generada por un microorganismo que se transmite de forma eficaz y es capaz de producir casos por transmisión comunitaria en múltiples lugares.



SISMO

Liberación de energía debido a movimientos bruscos en el interior de la Tierra, que se propagan como vibraciones en forma de ondas y llegan a la superficie terrestre.



Prestemos atención a estas recomendaciones para prepararnos mejor:

- Identifiquemos cómo podemos apoyar en caso de tsunami y sismo.
- Participemos activamente en la elaboración del Plan Familiar de Emergencia con enfoque inclusivo, considerando nuestras capacidades y necesidades específicas.
- Eliminemos o promovamos la eliminación de las barreras físicas que haya en nuestra casa, centro de estudios o trabajo y que puedan dificultar nuestra evacuación.

Las barreras físicas son obstáculos estructurales en entornos naturales o hechos por las personas, los cuales impiden o bloquean la movilidad (desplazamiento por el entorno) o el acceso. Por ejemplo, las escaleras.



- Identifiquemos y también reduzcamos aquellos elementos que incrementan la vulnerabilidad ante una emergencia, tales como pisos en mal estado, desniveles, desagües sin tapa, entre otros.
- Identifiquemos lugares seguros donde podríamos protegernos de objetos pesados o peligrosos que pueden caernos o vidrios rotos que podrían causarnos heridas.
- Identifiquemos una red de apoyo que podría ayudarnos, como familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, entre otros.



Aspectos que debemos tener en cuenta para establecer nuestra red de apoyo:

- Deben ser, de preferencia, tres o más personas que estén cerca y puedan ayudarnos de inmediato
- Deben saber cómo entrar a nuestra casa para verificar si estamos heridos o si no podemos abrir la puerta.
- Deben estar enterados de dónde estamos, solemos estar o si salimos de viaje; cuál es para nosotros la mejor manera de asistirnos, cómo operar cualquier equipo necesario, entre otros.
- Deben identificar todos nuestros equipos o ayudas mecánicas o recetas médicas en función a nuestra información personal actualizada.



- Tengamos lista nuestra Mochila para Emergencias, incluyendo recetas, medicinas, un juego de lentes, bastón plegable, y otras ayudas técnicas que necesitemos. Asimismo, en caso de contar con un perro guía, consideremos alimento para este.
- Si tenemos alguna dificultad para desplazarnos, nuestra Mochila para Emergencias puede reemplazarse por un bolso ligero para ponernos en el cuello y movilizarnos sin inconvenientes.

Recordemos:

Conozcamos a detalle las zonas seguras en caso de sismo y asegurémonos que las rutas de evacuación sean libres y accesibles para poder realizar la evacuación.



- Si vivimos cerca de la playa, familiaricémonos con las rutas de evacuación en caso de tsunamis y las zonas seguras ante estos. Asegurémonos que sean accesibles y sin obstáculos.
- Si somos personas sordas, ensayemos distintas formas para recibir información, o mensajes de alerta o alarma para la evacuación.
- Elaboremos un protocolo de evacuación, de acuerdo a nuestras necesidades específicas y practiquémoslo continuamente.
- Participemos activamente en simulacros. En contexto de pandemia por la COVID-19, participemos en el Simulacro Familiar sin salir de casa. Recordemos que este no requiere evacuación.
- Participemos activamente en organizaciones sociales para la preparación y promovamos la conformación de nuestro Comité Comunitario ante Emergencias y Desastres.



¿Cómo responder ante sismos en contexto de pandemia?

DURANTE EL SISMO

- Mantengamos la calma, ubiquémonos en una zona segura ante sismos. Agachémonos, cubrámonos y/o sujetémonos.
- Si usamos silla de ruedas, intentemos ubicarnos de inmediato en una zona segura ante sismos y coloquemos el freno. No intentemos bajar o transferirnos de la silla de ruedas o cama mientras esté temblando (debemos esperar a que el sismo pase para hacerlo).
- Podemos proteger nuestra cabeza y cuello, con un casco, una almohada, cojín o con los brazos.
- Si nuestra casa no tiene zonas seguras o es autoconstruída, procuremos evacuar en los primeros segundos del sismo, cuando este aún es leve. Tengamos cuidado de los riesgos fuera de nuestra vivienda.



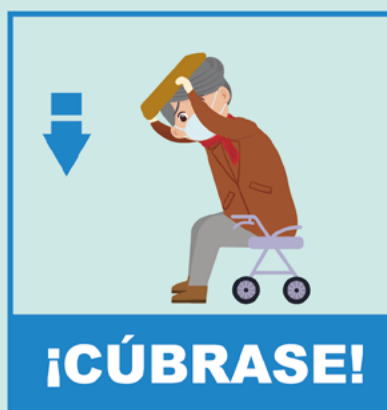
¡PROTÉJASE DURANTE EL SISMO!



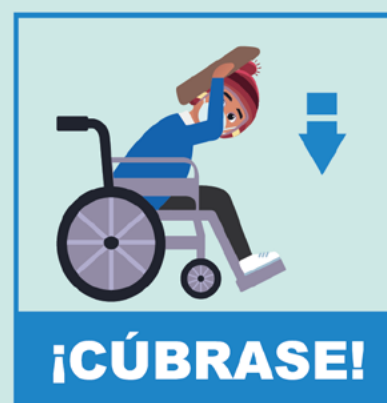
SI ES POSIBLE



SI USA BÁSTON



SI USA ANDADERA



SI USA SILLA DE RUEDAS

CUANDO EL SISMO HAYA PASADO

- Evacuemos por nuestros propios medios o, si lo necesitamos, pidamos apoyo a nuestra familia o vecinos. ¡No olvidemos llevar bien puestas dos mascarillas! En caso de tsunami, dirigirse a zonas seguras altas.
- Las personas más vulnerables a la COVID-19, como lo somos las personas adultas mayores, mujeres gestantes o personas con enfermedades crónicas, debemos abrigarnos y colocarnos bien doble mascarilla para evacuar. Si lo requerimos, pidamos apoyo a nuestra familia o vecinos.
- Tengamos en cuenta los cuatro NO de la evacuación: No empujar, No gritar, No correr, No regresar.



Los cuatro NO de la evacuación



**NO
EMPUJAR**



**NO
GRITAR**



**NO
CORRER**



**NO
REGRESAR**

- Recordemos que es muy importante que, en las zonas seguras, las personas más vulnerables a la COVID-19 tratemos de mantener una distancia prudente.
- Si somos personas ciegas, evacuemos con precaución, ya que muchos objetos pueden haberse caído, lo cual dificultaría nuestro traslado.



- Recordemos llevar nuestra Mochila para Emergencias adaptada a nuestras necesidades.
- Si hemos quedado atrapados/as, mantengamos la calma y pidamos auxilio evitando gritar desesperadamente. Si tenemos limitaciones para hacerlo, podemos dar señales dando golpes con algún objeto o parte de la estructura.
- Estemos preparados/a para las réplicas poniéndonos a buen recaudo en zonas seguras externas.
- Hablemos con nuestra familia acerca de cómo nos sentimos. Es importante prestar atención a nuestro estado de ánimo, sobre todo a niños, niñas y personas adultas mayores.



¿Cómo participar en los simulacros familiares en contexto de pandemia por COVID-19 ?

- Repasemos con toda nuestra familia el Plan Familiar de Emergencia. Recordemos a nuestra familia aquellas actividades en las que participaremos activamente y resaltemos nuestras necesidades específicas y quién conformaría nuestra red de apoyo.
- Revisemos con frecuencia que, en nuestras Mochilas para Emergencias, se encuentren en buen estado todos los artículos específicos adaptados a nuestras necesidades y esté vigente la fecha de vencimiento de los medicamentos y alimentos no perecibles.
- Ubiquémonos en las zonas seguras internas ante sismo y practiquemos agacharnos, cubrirnos y/o sujetarnos.

Si no podemos agacharnos, bajemos lo más que podamos y mantengámonos lejos de ventanas u objetos que nos puedan caer encima. Protejamos nuestra cabeza y cuello con los brazos considerando las posiciones mostradas anteriormente.



¿Qué consideraciones adicionales de preparación y respuesta debemos tener las personas con **discapacidad** en caso de sismos?

Personas con discapacidades físicas o limitaciones de movimiento

El movimiento del sismo puede afectar nuestro balance y hacer que nuestra movilidad sea más difícil.



Personas sordas o con problemas de audición

Como parte de nuestra preparación, identifiquemos y probemos diversas formas para recibir mensajes de alerta o de alarma, que nos avisen que debemos evacuar. Asimismo, tengamos en cuenta los siguientes aspectos:

- Si usamos dispositivos para escuchar o comunicarnos, tengamos baterías y artículos extras en nuestra Mochila para Emergencias.
- Tengamos papel y lapicero en nuestra Mochila para Emergencias, así podremos comunicarnos y recibir información.



Personas ciegas o con baja visión

Los sismos pueden causar que los objetos se caigan y que los muebles se desplacen, por lo cual debemos desplazarnos con mucho cuidado. Es posible que los sensores de sonido no estén funcionando después del movimiento. Asimismo, tengamos en cuenta los siguientes aspectos:

- Si necesitamos evacuar, caminemos lentamente y mantengámonos pendientes de los obstáculos. Recordemos las técnicas de protección personal alta, es decir extender el brazo hacia delante para detectar algún objeto que nos pueda dañar.
- Si hay muchos escombros, tratemos de caminar con la punta de los pies.



- Coloquemos más bastones, baterías adicionales u otro equipo necesario para nuestros dispositivos de apoyo.
- Aprendamos la ubicación de nuestra Mochila para Emergencias y rotulemos sus elementos con letra grande, cinta adhesiva reflectiva, Sistema Braille, o cualquier otra manera que nos sea útil.



Personas con discapacidades cognitivas o intelectuales

Si tenemos dificultades para comprender, recordar o aprender :

- Tengamos a mano una lista sencilla con información importante y los pasos a seguir con lenguaje concreto y claro.
- Tengamos cartillas con señales de información clave (fotos, láminas, frases cortas). Incluyamos en nuestra Mochila para Emergencias estas cartillas y materiales con indicaciones que cualquier persona sepa usar para poder orientarnos, si lo necesitamos.



- Si usamos un dispositivo de comunicación portátil, incluyamos baterías extra en nuestra Mochila para Emergencias.
- Practiquemos constantemente nuestra respuesta durante los simulacros para así recordar más fácilmente qué hacer y poder mantenernos tranquilos/as en caso de emergencias.



Esta publicación ha sido posible gracias al trabajo en conjunto con el Subgrupo de Gestión Inclusiva del Riesgo de Desastres de la Mesa de Concertación de la Lucha contra la Pobreza.

El Instituto Nacional de Defensa Civil (INDECI) expresa su agradecimiento especial a las organizaciones sociales de personas en situación de mayor vulnerabilidad que participaron activamente en su elaboración:

- **Comisión de Damas Invidentes del Perú (CODIP).**
- **Red ANAMPER.**
- **Humanity & Inclusion.**
- **Fraternidad cristiana de Personas Enfermas y con Discapacidad (FRATER).**
- **Centro Nacional Voluntariado (CENAVOL)- USMP.**
- **Asociación Psico Inclusiva Kipu Lllaxta.**

105
Policía

116
Bomberos

119
Mensajes
de Voz

106
Emergencias
SAMU

113
LÍNEA
COVID-19

100
Denuncias de
violencia



PERÚ Ministerio de Defensa



INDECI
DEFENSA CIVIL, tarea de todos



BICENTENARIO
PERÚ 2021

