



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables

# RECOMENDACIONES ANTE SISMOS

Oficina de Defensa Nacional

---

*Estamos contigo...  
MIMP te acompaña*

## RECOMENDACIONES ANTE SISMOS

Ten en cuenta estos 3 pasos

Prepárate



**1**  
Elabora tu Plan de Evacuación  
Ten lista tu Mochila para Emergencias

Ubícate



**2**  
En una Zona Segura

Evacua



**3**  
Hacia la Zona de Seguridad Externa  
En caso de TSUNAMI es preciso evacuar a partes altas

**DEFENSA CIVIL TAREA DE TODOS**

Oficina de Defensa Nacional

**PARA TU SUPERVIVENCIA  
PREPARA TU MOCHILA Y  
CAJA DE RESERVA  
DE EMERGENCIA**



*Estamos contigo...  
MIMP te acompaña*

## ANTES

- Mantener libre de obstáculos los pasillos y puertas, cambia de lugar objetos o muebles que puedan lastimar o caer encima de las personas.
- Prepara una Mochila para Emergencias, fácil de llevar en casos de evacuación.
- Si vives en edificio, coordina previamente con la administración del edificio para contar con luces de emergencia y extintores operativos.
- Verificar que los pasadizos de acceso a zonas de escape y puertas, que conducen a las escaleras de escape, se puedan abrir hacia afuera y estén libres de obstáculos.
- No utilices los ascensores en caso de sismo.

## **DURANTE**

- Conserva la calma en todo momento; evalúa la situación y ayuda a los demás. Ejecuta lo practicado.
- Aléjate de ventanas, repisas o de cualquier utensilio, artefacto u objeto que pueda rodar o caer en la Vía de Evacuación.
- Si no puedes salir, ubícate la Zona de Seguridad Interna previamente identificada, como al costado de las columnas o muros estructurales o cerca a la caja del ascensor.
- Evacúa con tu Mochila para Emergencias.

## DESPUÉS

- Revisa si el inmueble está habitable y si el suministro eléctrico, así como las conexiones de gas y agua están en buen estado, a fin de evitar incendios o inundaciones.
- Solo haz uso de tu linterna. No enciendas fósforos ni velas.
- Según lo acordado en el Plan de Emergencia Familiar elegir un número telefónico para usar la mensajería gratuita de voz “119”:
  1. Para grabar un mensaje en teléfono fijo: 119+1+código del departamento + N° de teléfono elegido.
  2. Para grabar un mensaje en celular elegido: 119+1+N° de celular.
  3. Para escuchar el mensaje dejado en teléfono fijo: 119+2+código del departamento + N° de teléfono.
  4. Para escuchar el mensaje dejado en celular: 119+2+N° de celular
- Acude al Punto de Encuentro previamente establecido, con tus hijos y familiares, una vez concluido el sismo.
- Si estás en zona costera, aléjate de la playa lo antes posible para evitar un eventual Tsunami.

## **EQUIPAMIENTO DE EMERGENCIA**

- ❖ La **Mochila de Emergencias** debe contener alimentos no perecibles, agua potable, linterna, radio portátil, bolsas de plástico, mascarillas, encendedor, manta polar y gel antibacterial.



- ❖ Por otro lado, la **Caja de Reserva** consiste en una pequeña despensa que deberá contener una mayor cantidad de alimentos no perecibles, ropa de abrigo, pilas de reserva y artículos de higiene, así como una mayor cantidad de agua para el consumo humano

# MIMP

Ministerio de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables

*Estamos contigo...*

*MIMP te acompaña*

[www.mimp.gob.pe](http://www.mimp.gob.pe)

---