



**SABES QUE  
HACER ANTE UN  
SISMO**



↑ **Evalúa las estructuras de tu casa o centro de trabajo, identifica los peligros y adopta las medidas correctivas.**



↑ **Identifica y despeja las rutas de escape y señaliza las zonas de seguridad.**

# PREPÁRATE



↑ **Realiza simulacros con tu familia y compañeros de trabajo.**



↑ **Ten en un lugar visible una linterna, un extintor y un Botiquín de primeros auxilios.**



Conserva la calma, infunde serenidad y ayuda a los demás. ↑



Si no puedes evacuar el lugar, ubícate en la zona de seguridad.

# UBÍCATE



Aléjate de las ventanas, repisas y objetos que puedan rodar y caer. No uses los ascensores.



Si estás en tu vehículo, estacionalo en un lugar fuera de peligro, lejos de edificios y puentes.



Si estas en la calle busca protección lejos de edificios, árboles, cables y vehículos en marcha. Ubícate en parques, patios, playas de estacionamiento, jardines, etc.



↑ **Revisa el inmueble para determinar si es habitable y evalúa los daños.**

**No trates de mover a los heridos graves o con fracturas.** →



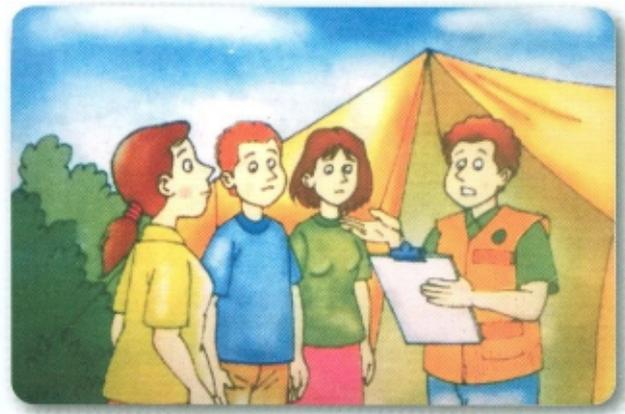
**Si estas preparado, ayuda a los lesionados, niños, ancianos y discapacitados.** ↑



# EVACÚA



↑ **Reúnete con tus familiares en el lugar común de encuentro previamente establecido.**



↑ **Sigue las recomendaciones de las autoridades y del Comité de Defensa Civil.**

**Atención de Emergencias a Nivel Nacional:**

**115**

# El COMBO de la SUPERVIVENCIA

ARTÍCULOS para EMERGENCIAS



1

**MOCHILA PARA EMERGENCIAS**

Artículos para LLEVAR

(Primeras 24 horas)

2

**CAJA DE RESERVA**

Artículos para GUARDAR

(2º a 4º día)

## El COMBO de la SUPERVIVENCIA

2

### CAJA DE RESERVA - para ALMACENAR

- Contiene artículos para utilizar del 2do al 4to día de la emergencia.
- Se debe almacenar en un lugar seco y protegido.
- La cantidad de artículos depende de cada familia.

✓ Marcar el producto ya obtenido

#### Artículos NECESARIOS

##### BEBIDAS Y ALIMENTOS NO PERECIBLES

- Agua embotellada sin gas de 2.5 litros
- Sopa instantánea
- Comida enlatada
- Leche en polvo/evaporada
- Barra de cereal
- Caramelos
- Chocolates

##### ROPA Y ABRIGO

- Casaca/Chompa
- Ropa interior
- Medias
- Manta polar

##### HIGIENE

- Toallas de mano y de baño
- Cepillo de dientes y pasta dental
- Jabón de tocador



##### DIVERSOS

- Olla
- Termo
- Platos vasos, y cubiertos descartables
- Envoltura plástica transparente
- Papel periódico
- Imperdibles
- Plástico para piso o techo
- Pilas de reserva
- Paraguas

#### NOTA:

- Los artículos se pueden adecuar según la realidad de cada zona geográfica.
- Se deben renovar según fecha de caducidad, mientras permanezcan almacenados.



Calle Ricardo Angulo 694  
Urb. Corpac - San Isidro, Lima - Perú  
Tel: 225-9898

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

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME A:



Síguenos en:



/indeci

@indeciperu

A. Artículos INDISPENSABLES

✓ Marcar el producto ya obtenido

- HIGIENE**
  - Gel antibacterial
  - Papel higiénico
  - Toalla de mano y cara
  - Paquete de paños húmedos
- BOTIQUÍN**
  - Botiquín de Primeros Auxilios
- BEBIDAS Y ALIMENTOS NO PERECIBLES**
  - Comida enlatada
  - Barra de cereal
  - Agua en botella sin gas (1,2litro)
  - Chocolates
- ABRIGO**
  - Manta polar
  - Calzado
- DINERO**
  - En efectivo S/.

# 1 MOCHILA para EMERGENCIAS

- Contiene artículos para las primeras 24 horas.
- Se debe llevar durante la evacuación.



**Características (Referenciales)**  
 TIPO DE MOCHILA: Con bolsillos internos, laterales y frontales según disponibilidad.  
 PESO TOTAL APROX: 8 Kg.

- COMUNICACIÓN**
  - Linterna y pilas
  - Radio portátil
  - Pilas de repuesto
  - Silbato
  - Agenda con teléfonos de emergencias
  - Útiles para escribir
- DIVERSOS**
  - Bolsas de plástico resistente
  - Cuchilla multipropósito
  - Guantes de trabajo
  - Cuerdas de poliéster
  - Encendedor
  - Plástico para piso o techo
  - Cinta adhesiva multiusos
  - Tapete (alfombra para piso)
  - Mascarillas

B. Artículos ESPECÍFICOS  
 Según lo necesario para cada persona

PARA BEBÉS E INFANTES	PARA BEBÉS E INFANTES	DEL ADULTO MAYOR	DIVERSOS
<input type="checkbox"/> Lata de leche en polvo/evaporada	<input type="checkbox"/> Medicamentos	<input type="checkbox"/> Pañales geriátricos	<input type="checkbox"/> Duplicado de llaves
<input type="checkbox"/> Biberón	<input type="checkbox"/> Ropa de cambio	<input type="checkbox"/> Ropa de cambio	<input type="checkbox"/> Lentes adicionales
<input type="checkbox"/> Popilla	<input type="checkbox"/> Juguetes	<input type="checkbox"/> Medicamentos	<input type="checkbox"/> Fotocopia: DNI, licencia de conducir y pasaporte
<input type="checkbox"/> Pañales descartables	<b>USO FEMENINO</b>		<input type="checkbox"/> Fotocopia: Carnés de seguros y escrituras
<input type="checkbox"/> Juego de cubiertos para niños	<input type="checkbox"/> Toallas higiénicas		