

## Prevenir nos da un mejor Porvenir

### Prepárate para los riesgos no estacionales como los terremotos

#### Prevención Comunitaria

- Organízate y difunde las zonas seguras a tus vecinos
- Identifica los Peligros y Amenazas
- Participa en Simulacros
- Participa en la elaboración del Plan Comunitario de Defensa Civil
- Identifica las zonas seguras para la construcción de viviendas y Obras Públicas
- Construye Viviendas y Obras Públicas Sismo-resistentes
- Participa en el Comité de Defensa Civil y organízate con tus vecinos en Brigadas de Defensa Civil



#### Prevención Familiar

- Identifica las zonas seguras internas y externas: bajo los umbrales de puertas, debajo de mesas y muebles resistentes, patios, jardines, campos deportivos.
- Ten siempre a mano, radio con baterías y linterna
- Elabora un Plan Familiar de Seguridad
- Evita construir casas en zonas de riesgo
- Señaliza las zonas seguras y de evacuación

# 2010

### Prepárate para los Huaycos, Deslizamientos, Inundaciones

#### Prevención Comunitaria

- Rehabilita los Canales de Riego, carreteras e Infraestructuras Públicas
- Construye Defensas Ribereñas y Muros de Contención
- Fumiga las zonas críticas



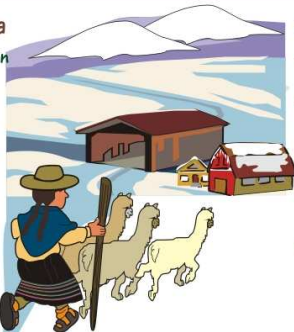
#### Prevención Familiar

- Protege el techo de tu vivienda, coloca sacos de arena o drenajes para las lluvias
- No arrojes basura a los canales o drenajes
- Determina con tus vecinos sistemas de vigilancia y alerta temprana (silbatos, trompetas)

### Prepárate para las Heladas y los Vientos Fuertes

#### Prevención Comunitaria

- Estar atento a la información meteorológica que se transmite por la radio
- Informa a las autoridades sobre la ubicación de personas en riesgo (ancianos, niños)
- Almacena bosta, leña o gas
- Sella puertas y ventanas con papel periódico para evitar que se escape el calor acumulado de la casa



#### Prevención Familiar

- Almacena alimentos y víveres
- Prepara ropa abrigadora para protegerte del frío
- Asegura forraje para alimentar a los animales
- No dejes a los animales a la intemperie
- En lo posible evita salir de casa

### Prepárate para las Enfermedades Respiratorias

#### Prevención Comunitaria

- Cuida y protege a los niños y ancianos de las enfermedades respiratorias agudas como la neumonía
- Respiración rápida: rápido al puesto de salud



#### Prevención Familiar

- Evita los cambios bruscos de temperatura
- No expongas a los niños y ancianos al frío
- Come frutas y verduras amarillas ricas en vitaminas A y C
- Bebe líquidos calientes

### Prepárate para las Sequías y los Incendios Urbanos y Forestales

#### Prevención Comunitaria

- Programa cultivos alternativos que necesiten poca agua
- Ayuda a una eficiente Administración del agua



#### Prevención Familiar

- No dejes velas encendidas
- Si hay niños en casa guarda los fósforos y toda sustancia inflamable en lugares seguros

E  
N  
E  
R  
O

7	15	23	30			
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

M  
A  
R  
Z  
O

7	15	23	30			
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

M  
A  
Y  
O

6	14	21	28			
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
		1	2			
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

J  
U  
L  
I  
O

4	11	18	26			
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

S  
E  
T  
I  
E  
M  
B  
R  
E

1	8	15	23			
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

N  
O  
V  
I  
E  
M  
B  
R  
E

6	13	21	28			
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



F  
E  
B  
R  
E  
R  
O

6	14	22	28			
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

A  
B  
R  
I  
L

6	14	21	28			
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

J  
U  
N  
I  
O

4	12	19	26			
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

A  
G  
O  
S  
T  
O

3	10	16	24			
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

O  
C  
T  
U  
B  
R  
E

1	7	14	23	30		
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

D  
I  
C  
I  
E  
M  
B  
R  
E

5	13	21	28			
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



¡Mientras más informados estemos, mejor preparados estaremos!