

# II SIMULACRO NACIONAL ESCOLAR 2012

# 31 DE MAYO

HORARIOS:

10:00

15:00

20:00



## SISMOS

### ANTES

- ✓ Conoce el Plan de Contingencia de tu institución educativa frente a sismos.
- ✓ Identifica las señales y rutas de evacuación hacia las zonas seguras.
- ✓ Participa en los simulacros de evacuación con responsabilidad.

### DURANTE

- ✓ En calma abandona el aula hacia las zonas seguras ya identificadas.
- ✓ Permanece en tu zona segura y verifica la presencia de tus compañeros, esperando las indicaciones de la Comisión de Gestión del Riesgo.

### DESPUÉS

- ✓ Retorna a tu aula cuando la Comisión de Gestión del Riesgo lo considere.
- ✓ Si se diera el caso, reúnete con tus padres en un lugar común, previamente acordado.



## HELADAS

### ANTES

- ✓ Prepara el Plan de Contingencia de tu institución educativa y casa ante las heladas.
- ✓ Repara las paredes, ventanas y puertas de tu institución educativa y casa para conservar la temperatura interna y evitar filtraciones de aire frío.
- ✓ Estale atento a la información que proporciona el SENAMHI.
- ✓ Promueve medidas de protección teniendo a la mano ropas gruesas de la zona y calzado cerrado.
- ✓ Consume frutas y verduras ricas en vitaminas A y C como pimientos, coles, espinacas, coliflor, papas, mangos, plátano, piña, manzana y el melón.
- ✓ Almacena agua y alimentos no perecibles de la zona: menestras, charqui, chuño, conservas, chocolate negro, así como leña o carbón para cocinar o generar calor en las noches.

### DURANTE

- ✓ Pon en práctica el Plan de Contingencia.
- ✓ Abrígate con ropa gruesa de la zona, protegiéndote el rostro y la cabeza.
- ✓ Consume bebidas tibias y alimentos que proporcionen energía e incrementen la capacidad de resistencia al frío, según la zona.
- ✓ Realiza actividades físicas y lúdicas en el interior del aula como correr, saltar, mover extremidades, etc.

### DESPUÉS

- ✓ Esté atento a la información que proporciona el SENAMHI.
- ✓ Evalúa el estado de paredes, ventanas y puertas de la institución educativa y participa de su mantenimiento.



## FRIAJES

### ANTES

- ✓ Prepara el Plan de Contingencia de tu institución educativa ante friajes.
- ✓ Infórmate del pronóstico del tiempo y de los planes de operaciones ante friajes.
- ✓ Almacena agua y alimentos no perecibles de la zona, así como leña o carbón para cocinar o generar calor en las noches.
- ✓ Ten disponible ropa de abrigo como mantas y otras prendas para protegerte del frío.

### DURANTE

- ✓ Pon en práctica el Plan de Contingencia.
- ✓ Cúbrete del frío con ropa de la zona y bebe líquidos tibios, en caso sea necesario solicita atención médica.
- ✓ Evita el cambio brusco de temperatura. Cúbrete el rostro y la boca para evitar el ingreso de aire frío a los pulmones.
- ✓ Consume alimentos balanceados ricos en grasas y azúcares como palta, semillas de ajonjolí, chocolate negro y frutas secas a fin de incrementar la capacidad de resistencia al frío.

### DESPUÉS

- ✓ Mantente informado y cumple con las indicaciones del SENAMHI.
- ✓ Evalúa el estado de paredes, ventanas y puertas de la institución educativa y participa de su mantenimiento.

LA DIECA FORTALECE EL SISTEMA DE GESTIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS