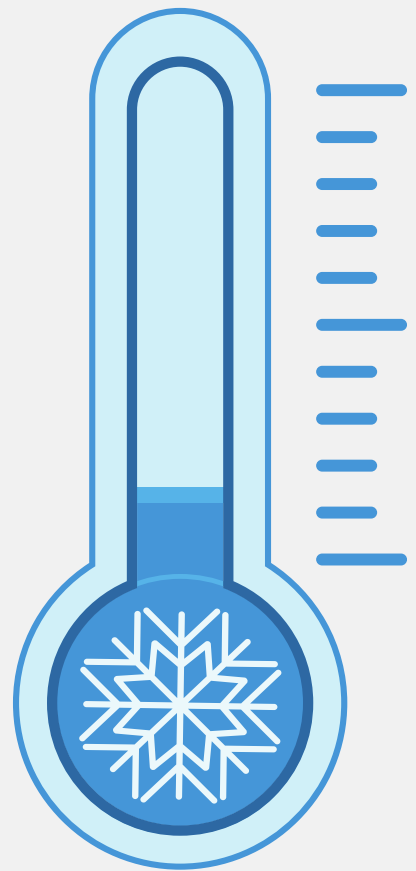
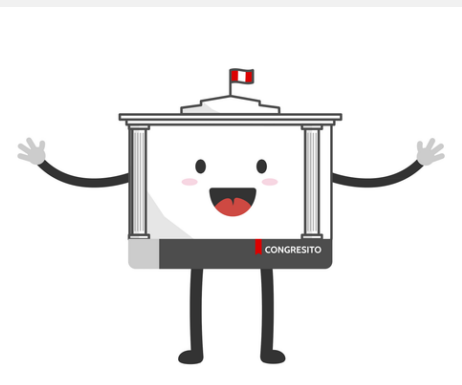


PREPARADOS ANTE BAJAS TEMPERATURAS



Entre abril y octubre, diversas regiones del país sufren el impacto de heladas, friajes, nevadas y granizadas. Especialmente en la sierra, se registran descensos térmicos prolongados por debajo de los 0 °C, alterando la vida de la población y dañando sectores clave como la ganadería y la agricultura.



**OFICINA DE GESTIÓN
DEL RIESGO DE
DESASTRES**

HELADAS

Ocurren cuando la temperatura en zonas altoandinas cae a 0 °C o menos. Se presentan de abril a septiembre, con mayor intensidad en junio y julio.

Según el SENAMHI, las regiones más afectadas son Puno, Arequipa, Tacna, Moquegua, Cusco, Ayacucho, Huancavelica, Pasco, Junín y Apurímac.

NEVADAS

Son precipitaciones sólidas en forma de copos de nieve que ocurren en zonas altoandinas sobre los 3600 m.s.n.m. cuando la temperatura es inferior a 2 °C o 3 °C.

En verano ocurren por encima de los 4000 m.s.n.m., mientras que en invierno son más intensas, se presentan desde los 3400 m.s.n.m. y pueden alcanzar un espesor mayor a 20 centímetros.

FRIAJE

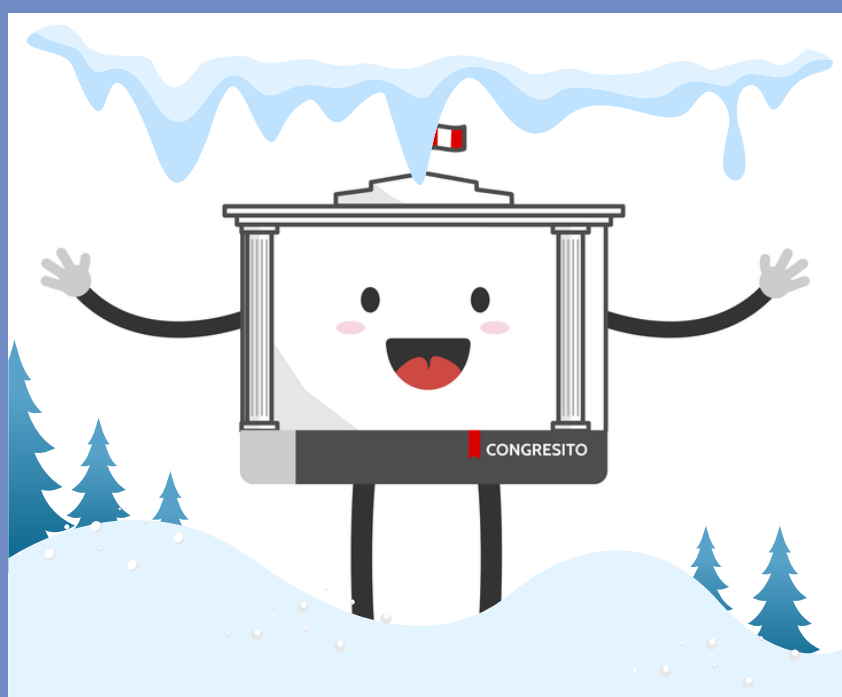
Se presenta en la selva con una caída brusca de temperatura, vientos fuertes y lluvias de corta duración. Es generado por masas de aire frío de origen antártico que ingresan por Madre de Dios (selva sur) y avanzan hacia la selva central y norte según la intensidad del evento.

Tener a la mano el Combo de Supervivencia, conformado por la Mochila para Emergencias y la Caja de Reserva. Ante cualquier emergencia, pon en práctica tu Plan Familiar de Emergencia.



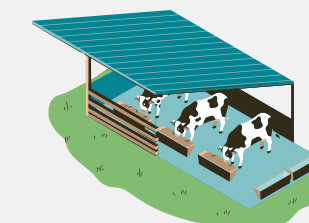
**FIRMEZA
Y SEGURIDAD**

PREPARADOS ANTE HELADAS Y NEVADAS



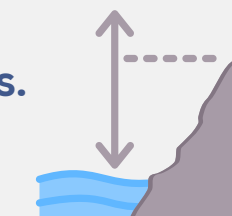
ANTES

- Sigue las alertas de fuentes oficiales: OGRD, COER, Defensa Civil y SENAMHI.
- Vacuna contra la influenza y neumococo a menores de 5 años y adultos mayores.
- Usa ropa abrigadora y asiste a la escuela bien protegido.
- Acondiciona la vivienda (techos y ventanas) para conservar el calor.
- Coloca mantas, tapetes o maderas en el piso para aislar el frío en zonas de juego infantiles.
- Repara y acondiciona cobertizos para proteger a tus animales.
- Almacena agua, forraje, alimentos y leña en un lugar seguro.



DURANTE

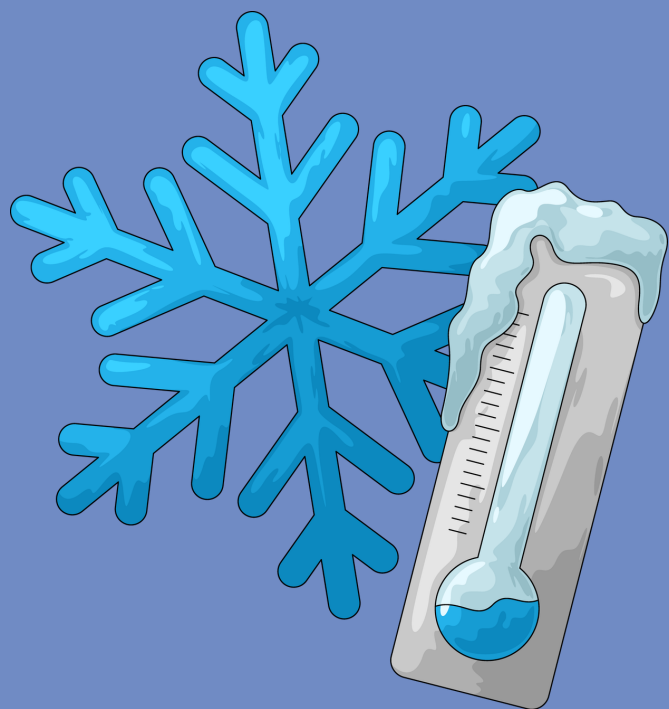
- Si vives a más de 4000 m.s.n.m., procura permanecer dentro de casa.
- Revisa por la noche y madrugada la temperatura de los cuartos de bebés y niños.
- Cubre boca y nariz al salir de lugares calientes; usa paraguas o impermeables.
- Evita caminar sobre la nieve. Si estás en el campo, busca refugio de inmediato.
- Conduce con extrema precaución y pasa lentamente por zonas con acumulación de hielo.
- Evita exponer al frío a bebés, niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas. Si salen, protégelos con gorros y abriga bien sus pies y garganta.



DESPUÉS

- Acude al médico de inmediato si tienes fiebre alta o dificultad para respirar.
- Entibia las extremidades afectadas sumergiéndolas en agua un poco más cálida que el cuerpo.
- Ayuda a la municipalidad a verificar viviendas, ganado y cultivos afectados.
- Asegúrate de apagar por completo fogatas y velas para prevenir incendios.





PREPARADOS ANTE FRIAJE

ANTES

- Mantente informado a través de los reportes oficiales de Defensa Civil, oficinas de gestión del riesgo y el SENAMHI.
- Limpia y refuerza los techos y ventanas de tu vivienda para resistir los vientos fuertes.
- Identifica postes u objetos inestables cerca de tu casa o trabajo que corran riesgo de caer.
- Consume bebidas calientes y alimentos energéticos, y almacena agua y provisiones en un lugar seguro.



DURANTE



- Usar ropa de abrigo como chompas, guantes y gorros.
- Evitar la exposición a cambios bruscos de temperatura, así como cubrirse la cabeza, el rostro y la boca para evitar el ingreso de aire frío a los pulmones.
- Procurar permanecer en la vivienda.



DESPUÉS

- Prestar atención a la información que brinda SENAMHI, INDECI, las Plataformas de Servicio Fijas – Tambos y las autoridades de la localidad.
- En caso de presentarse alguna infección respiratoria, evacuar inmediatamente hacia el centro de salud más cercano.

