



# Manual de Protección

**Identifique  
peligros**

**Haga un plan  
de desastre**

**Agáchese, cúbrase  
y agárrese**

**Evalúe daños**





## Unidos por el empoderamiento de las Comunidades Latinxs Indígenas Migrantes

En Centro del Pueblo creamos espacios de encuentro. Promovemos nuestros derechos y la revitalización cultural de nuestras raíces, a través de diferentes proyectos. Tenemos oficinas en Eureka, California.



**Jardín Santuario-Comida del Pueblo**  
Tenemos derecho a una alimentación saludable representativa de nuestra cultura. CdP lucha por la soberanía alimentaria. Jardín Santuario está en 11 y F, Arcata. Puedes ser voluntario, te esperamos los sábado de 10 am a 12pm.



## Hermana Flor

Espacios de danza, bordado y cultivo, para reflexionar y compartir posibles soluciones sobre problemas que enfrentan las mujeres Indígenas Migrantes en Humboldt, ante la falta de acceso a servicios.





## Conoce tus derechos-Ley Santuario

El propósito de la Ley es alentar el respeto y la confianza entre agencias de seguridad pública y residentes del condado, proteger recursos locales y promover la cooperación.

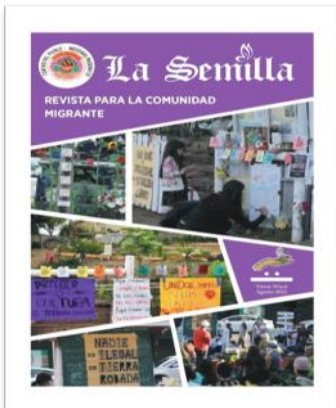


**Programas de Radio en Español**  
Radio centro, transmitido sábado y domingo 1pm por la 96.7kzzh.

La Semilla, transmitido el tercer lunes de cada mes, a las 7pm por KMUD 91.1, 9.5 90.3 88.1 FM.



Compartimos diferentes miradas y voces en español con temas de interés para nuestra comunidad.



## La Semilla

Revista en español por inmigrantes, es publicada cada 4 meses al año y tiene secciones como: artistas, comida del pueblo, voces de la raza, recursos.

Encuétrala en comercios locales y en nuestra página [www.cd pueblo/follow](http://www.cd pueblo/follow)

## Vivimos en una zona de alto riesgo debemos cuidarnos y organizar a nuestra comunidad

“Un sismo o terremoto es un movimiento brusco de la tierra, causado por la liberación repentina de energía dentro de la misma tierra”.

El 20 de diciembre del 2022 a las 2:34 de la madrugada, el Condado de Humboldt fue sorprendido por uno de los desastres naturales más poderosos de los últimos años, el Terremoto Ferndale de magnitud 6.4, fue feroz.

“...fue la tercera sacudida más alta jamás registrada en un terremoto de California” (Lori Dengler, 2022). Y representa el terremoto más significativo en California desde julio de 2019, dejando daños estructurales en casas y carreteras, y al 55% de la población de Humboldt sin electricidad.

Sabemos que son instantes traumáticos y de incertidumbre, por eso, Centro del Pueblo te acompaña y brinda información importante para estar preparados.

### No estamos solos



@centrodelpueblo



Teléfono: (707) 683-5293



[www.cdphumboldt.com](http://www.cdphumboldt.com)



[cdphumboldt@gmail.com](mailto:cdphumboldt@gmail.com)

# ÍNDICE



## BLOQUE

### Antes de un terremoto

# 01

Plan de emergencia	6
Evalúe su hogar	7
Documentos importantes	8
Contactos de emergencia	9
Conoce tus derechos	10
Mochila de emergencia	11

## BLOQUE

### Durante un terremoto

# 02

“Agáchese, cúbrase y agárrese”	12
Consejos: conduciendo y al exterior	13

## BLOQUE

### Después de un terremoto

# 03

Manténte seguro	14
Qué hacer en caso de lesiones	15

## BLOQUE

### No estamos solos

# 04

Nota sobre los niños	16
Nuestra Raza Solidaria	17

## Prepárese con anticipación

Asegúrese de que su familia sepa qué hacer cuando ocurran desastres naturales y otros sucesos.



# Plan de emergencia



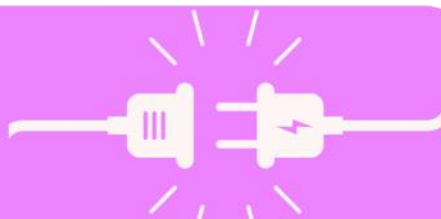
**1** Prepare dos formas de evacuar su hogar



**2** Ubique las salidas de emergencia



**3** Tenga en cuenta a sus mascotas en el plan de emergencia



**4** Durante la evacuación evite usar interruptores de encendido, electrodomésticos o teléfonos.



**5** Decidan un punto de encuentro con su familia después de la evacuación













**6** Practiquen varias veces su plan de emergencia

## Revisión de seguridad en su hogar

Conozca donde está la caja principal de electricidad y las conexiones de gas, para que ante un desastre natural apáguelos y ciérrelos, podría evitar cortos circuitos y fugas.

*Identifique y corrija peligros en su hogar, y tenga herramientas de seguridad a la mano.*



  <p>No cuelgue cuadros pesados sobre camas y sofás, guarde cosas grandes abajo</p>	 <p>Instale alarmas de humo</p>	 <p>Asegure puertas con cerrojos y aparatos con abrazaderas</p>	 <p>Revise que su generador de reserva funcione</p>
 <p>Si utiliza paneles solares, tenga a la mano el teléfono de emergencia de su instalador</p>	 <p>Ponga conectores flexibles en calentadores de agua y aparatos de gas</p>	 <p>Tenga o ubique dónde hay un extinguidor y aprenda a usarlo</p>	 <p>Aprenda a abrir manualmente la puerta del garaje</p>

@ CENTRODEL PUEBLO

FUENTES DE INFORMACIÓN

[HTTPS://PUBS.USGS.GOV/GIP/2007/41/INDEX.HTML](https://pubs.usgs.gov/gip/2007/41/index.html)

[WWW.PGE.COM/ES\\_US/SAFETY/EMERGENCY-PREPAREDNESS/NATURAL-DISASTER/EARTHQUAKES/EARTHQUAKES.PAGE#KNOWWHATTODO](http://www.pge.com/ES_US/SAFETY/EMERGENCY-PREPAREDNESS/NATURAL-DISASTER/EARTHQUAKES/EARTHQUAKES.PAGE#KNOWWHATTODO)

Después del terremoto es probable que los fusibles fallen y deba restablecer el interruptor, aprenda a hacerlo en

[www.pge.com](http://www.pge.com)

Teléfono para atención en español:

**800-660-6789**







# Lista de contactos de emergencia

Nombre de amigos, familiares y contacto de trabajo

Dirección y Teléfono

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Dependencias

Teléfono

Emergencia Inmediata  
Departamento de Policía

911

Control de Envenenamiento

Departamento de Bomberos

Consulado San Francisco

877-487-2778 y 888-874-7793

Abogado

Salud Pública de Humboldt

707 441-5000

Iglesia Sagrado Corazón

707- 443- 8429

Centro del Pueblo

707- 683- 5293

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

# CONOCE TUS DERECHOS

*Todas las personas tenemos derechos en este país  
sin importar el estado migratorio*

Asegúrese que usted, sus familiares, vecinos, y compañeros de trabajo, conozcan sus derechos en caso de que ICE o la policía lleguen a su casa, vecindario o lugar de trabajo.

Usted puede encontrar más información sobre sus derechos visitando las siguiente páginas:

[www.ilrc.org](http://www.ilrc.org)

[www.cdpueblo.com](http://www.cdpueblo.com)

Centro del Pueblo distribuirá mochilas de emergencia  
gracias a: **Disaster Response & Resilience Fund**  
**HAF, Patagonia**

## Prepare suministros

- ⇒ **Abastézcase de suficientes suministros** para una semana. Colóquelos en contenedores a prueba de agua y guárdelos en un lugar de fácil acceso.
- ⇒ **Si usted va a refugiarse en su casa** o va a evacuar durante una situación de desastre, necesitará una mochila de emergencia.



Agua potable: 1 galón de agua por persona por día

Latas de comida

Abrelatas, tenedores, cucharas y cuchillos

Alimento para bebés y mascotas

Linternas

Baterías de repuesto

Radio

Teléfono móvil

Cargador portátil

Botiquín de primeros auxilios

Medicamentos y anteojos

Cobijas y ropa abrigadora, zapatos resistentes y guantes gruesos

Jabón, cepillo, pasta dental, papel, toallas húmedas

Manual de Protección Centro del Pueblo

Silbato



### La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) informa:

Usted puede ser elegible para aplicar a asistencia por desastre: vivienda provisional, reparaciones, pérdida de propiedad y otras necesidades urgentes relacionadas con el desastre o gastos no cubiertos por un seguro u otras fuentes.

- ◆ Personas con estatus de refugiado, bajo asilo o con suspensión de deportación, extranjeros con permiso condicional, víctimas de crueldad extrema o víctimas de trata humana. Si un solicitante no cumple con los criterios requeridos de ciudadanía o estatus migratorio al momento en que llena la solicitud, la familia puede solicitar y ser considerado para algunas alternativas de asistencia.

[www.fema.gov/es](http://www.fema.gov/es)

## “AGÁCHESE, CÚBRASE Y AGÁRRESE”

- ◆ Métase abajo de una mesa o mueble resistente y agárrase, si no hay donde cubrirse agáchese contra la pared y proteja su cabeza y cuello con sus brazos.
- ◆ No se pare abajo de puertas.
- ◆ Aléjese de paredes y ventanas exteriores.
- ◆ No se quede cerca de muebles altos y cuadros o espejos colgados.
- ◆ Apague el interruptor principal y cierre válvulas de gas.
- ◆ Si está en un edificio no use los elevadores.
- ◆ Después del sacudimiento de tierra, prenda el radio para escuchar información acerca del terremoto.



## Si va en auto:

- ◆ No se detenga sobre ni debajo de puentes, túneles, cerca de cables de electricidad, postes de luz, árboles o carteles.
- ◆ Pare con cuidado a un lado del camino, ponga el freno, permanezca en su automóvil hasta que el terremoto pare.



**AGÁCHESE**



**CÚBRASE**



**AGÁRRESE**



**CÁLMESE**

En la medida de lo posible trate de mantenerse tranquilo



**EN EL INTERIOR**

Aléjese de muebles, ventanas y lámparas



**EN EL EXTERIOR**

Aléjese de edificios, muros y postes eléctricos



Si está conduciendo pare en un lugar seguro, encienda las luces de emergencia y permanezca dentro del vehículo



Si utiliza silla de ruedas, frénela en lugar seguro y protéjase la cabeza con los brazos



Si está en un lugar de asistencia masiva protéjase la cabeza con los brazos o resguárdese debajo de asientos y mesas

# Manténgase seguro después de un terremoto:

- ◆ Revise su vivienda para saber si hay algún daño. Si piensa que hay una fuga de gas, no use interruptores, electrodomésticos y teléfonos.
- ◆ Desconecte la electricidad con el interruptor eléctrico principal. Apague los electrodomésticos, esto evitará daños en los aparatos cuando se restablezca la energía.
- ◆ Evacúe el edificio, busque un teléfono fuera del edificio y llame al **9-1-1**; luego llame a PG&E al **800-743-5000**.
- ◆ Si es posible hacerlo de manera segura, cierre la válvula de suministro de gas, suele esta cerca del medidor de gas.

 <p><b>CIERRE</b> llaves de agua, luz y gas</p>	 <p><b>UTILICE</b> las escaleras</p>	 <p><b>NO UTILICE</b> los ascensores</p>	 <p>Esté alerta ante las posibles réplicas que puedan ocurrir</p>	
 <p><b>APAGUE</b> todo tipo de fuego</p>	 <p><b>ILUMINE</b> con linterna, no con fuego</p>	 <p><b>NO ENTRE</b> en edificios dañados</p>	 <p>No use el teléfono a menos que sea estrictamente necesario</p>	
 <p><b>Si está atrapado</b></p>	<p>Cúbrase la boca y la nariz, evite gritar porque puede asfixiarse con el polvo. Golpee con un objeto para indicar su posición</p>	 <p><b>Si hay heridos</b></p>	<p>No mueva a las personas gravemente heridas a menos que estén en peligro inminente de sufrir daños</p>	 <p>Sólo haga caso de informaciones de organismos y autoridades oficiales</p>

Si está atrapado Golpee con un objeto para indicar su posición

Si hay heridos peligro inminente de sufrir daños

Si hay heridos informaciones de organismos y autoridades oficiales

## En caso de lesiones:

- ◆ Protéjase la boca, nariz y los ojos del polvo.
- ◆ Si una persona está sangrando, presione la herida y eleve la parte lesionada. Si tiene, utilice gasas o telas limpias.
- ◆ Si una persona no está respirando, haga respiración de rescate.
- ◆ Si una persona no tiene pulso, comience RCP (resucitación cardiovascular).
- ◆ No mueva a las personas que estén lesionadas seriamente, al menos que haya peligro inmediato.
- ◆ Cubra a las personas lesionadas con cobijas o ropa adicional para mantener una temperatura normal del cuerpo.

## ¿Qué hacer en caso de desmayo?



Asegúrate de que las vías respiratorias de la persona estén despejadas.



Comprueba que la persona respira.



Comprueba que el corazón late.



911

Si la persona no recobra la conciencia en pocos minutos, busca ayuda médica de emergencia.



Si recobra la conciencia, ayúdale a recostarse cómodamente durante 10 o 15 minutos.



También puede sentarse echado hacia delante, con la cabeza entre las rodillas.



Comprueba si está lesionado de alguna manera.



Ofrécele agua o hielo.



## Información importante sobre atención a los niños

Si los terremotos nos asustan, piense en los niños. Es importante pasar tiempo con los niños que tenga a su cuidado antes del próximo terremoto para explicarles por qué ocurren.

Después del terremoto los niños están bajo muchísima tensión nerviosa, pueden estar asustados, su rutina será probablemente interrumpida, y las réplicas no los dejarán olvidar la experiencia.

Paso a Paso, Providence, St. Joseph Hospital  
**707-441-4477.**

Perinatal Services, Public Health, DHHS (Parenting)  
**707-445-6211 Toll free: 800- 698-0843.**

Women, Infant, Children (WIC), Public Health, DHHS (Eureka) **707-445-6255, 707-726-9427.**

Changing Tides Family Services: Servicios de salud, terapia individual y grupal destinados a ayudar a niños y jóvenes hasta los 20 años. **707-268-2800**



Para más información  
visita

[www.cdpueblo.com/  
ley-santuario](http://www.cdpueblo.com/ley-santuario)





## Taquería Los Giles, con sabor Tlaxcalteca

El 12 de enero North Coast Journal publicó un reportaje especial sobre Los Giles y el gran papel de solidaridad que hicieron para toda la comunidad afectada por el Terremoto del 20 de diciembre en Humboldt.

No solo donaron más de 700 comidas, alimentaron la esperanza y el alma de nuestros paisanos, un gesto para el que no hay palabras pero sí todo nuestro reconocimiento. Bravo Los Giles, Bravo Esmeralda.

**Lee el reportaje completo en:**  
**@centrodelpueblo**







# NOTAS IMPORTANTES



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 7

## Pasos para prepararse para un terremoto

Identifique peligros potenciales en su hogar y comience un plan de reparación.



Haga un plan de desastre.



Prepare equipos de provisiones en caso de un desastre.



Identifique debilidades de su edificio y comience un plan de reparación.



Protéjase durante el sacudimiento de un terremoto: agáchese, cúbrase y agárrese.



Después de un terremoto, revise lesiones y daños.



Cuando esté a salvo, haga plan de reparaciones.

