

**Construyamos cultura preventiva,  
¡¡protejamos la vida informando!!**



**PROGRAMA DE EDUCACIÓN  
EN PREVENCIÓN DE RIESGOS**



**O F I C I A L I A M A Y O R D E C U L T U R A S**

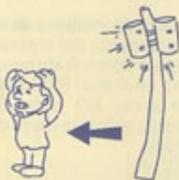
# DURANTE

## EN EL AUTOMOVIL

- 1 En cuanto pueda trate de parar el vehículo en un lugar abierto y permanezca en el automóvil
- 2 NO se estacione junto a postes, edificios u otros elementos que pueden caer. NI tape señales de seguridad.
- 3 Si va en la carretera maneje hacia algún lugar alejado de puentes o vías elevadas y permanezca en su vehículo hasta que pase el sismo.

## EN LA CALLE

- 1 Aléjese de edificios, muros, postes, cables y otros objetos que puedan caer. Evite pararse cerca de desagües o sumideros.



- 2 Si es posible vaya a un área abierta lejos de edificios, casas o edificaciones y quédese ahí hasta que termine de temblar.

## TELEFONOS DE EMERGENCIA

Línea gratuita COE	134
Radio Patrullas	110
Bomberos	119
Red de Emergencia	118
Hospital de Clínicas	2244882
Defensa Civil	800102005



# DESPUÉS

- 1 Efectúe con cuidado una completa verificación de los posibles daños de la casa.
- 2 Retírese del inmueble si presenta daños visibles.
- 3 No se ocupe de retirar sus objetos materiales mientras no esté seguro de que todo el temblor pasó y que no se dañaron las estructuras de su vivienda.
- 4 NO encienda fósforos, velas o aparatos eléctricos, hasta asegurarse de que no haya fugas de gas. En caso de fugas de agua o gas, repórtelas inmediatamente a los teléfonos 110, 119 y 134.
- 5 Compruebe si hay incendios o peligro de incendio y repórtele a los bomberos.
- 6 Verifique si hay lesionados y busque ayuda médica de ser necesaria.
- 7 Evite pisar o tocar cualquier cable suelto o caído.
- 8 Limpie inmediatamente líquidos derramados como medicinas, materiales inflamables o tóxicos.
- 9 No coma ni beba nada contenido en recipientes abiertos que hayan tenido contacto con vidrios rotos.
- 10 No use el teléfono excepto para llamadas de emergencias; encienda la radio para enterarse de los daños y recibir información.
- 11 Colabore con las autoridades



La Cebra te enseña



## ¿QUE HACER ANTE UN

# SISMO?



Comparte esta información con tu familia y tus amigos

Oficialía Mayor de Culturas  
Dirección de Cultura Ciudadana

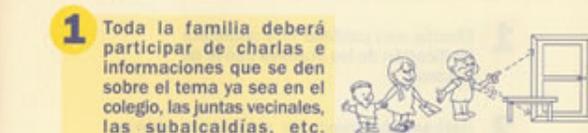


# ¿QUE HACER ANTE UN SISMO?

## ¿QUE HACER ANTE UN SISMO?

- La ciencia actual no ha encontrado la manera de saber cuándo se producirá un sismo.
- Por eso no pueden haber informaciones que "adivinen" por adelantado si habrá un sismo.
- La Paz es una ciudad que por sus características geológicas e hidrometeorológicas es más vulnerable a deslizamientos, derrumbes, inundaciones, mazamorras y sifonamientos.
- Los ciudadanos no podemos hacer nada contra la ocurrencia de desastres naturales pero sí podemos reducir al mínimo los daños que pueden causar estos desastres.
- Por eso es importante adoptar ciertas medidas básicas de seguridad para evitar los daños personales y patrimoniales.
- Es necesario saber qué hacer ANTES, DURANTE Y DESPUÉS de cada desastre.

EN ESTA OPORTUNIDAD EL GMLP TE DARA ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA ADOPTAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LOS SISMOS.



## ANTES

**1** Toda la familia deberá participar de charlas e informaciones que se den sobre el tema ya sea en el colegio, las juntas vecinales, las subalcaldías, etc.

**2** Se deberá participar de cualquier programa de preparación para futuros desastres que incluyan simulacros de evacuación.

**3** Cumplir con las normas de construcción y uso del suelo establecidos por el Gobierno Municipal de La Paz.

**4** Recurrir a técnicos y especialistas para la construcción o reparación de las viviendas, de este modo tendrá mayor seguridad ante un sismo o cualquier otro desastre.

**5** Se deberá revisar periódicamente, las instalaciones de GAS, AGUA, y SISTEMA ELECTRICO para que se encuentren en buen estado.

**6** Se deberá sujetar bien a las paredes repisas, cuadros, armarios, estantes, espejos y libreros.

**7** Se deberá evitar colocar objetos pesados en la parte superior de los muebles para no sufrir accidentes por la caída de estos objetos.

**8** Se deberá tener a mano los números telefónicos de emergencia 110, 119, 134, un botiquín, una linterna con pilas y el carnet de identidad

## DURANTE

### SI USTED SE ENCUENTRA BAJO TECHO

**1** Conserve la calma y tranquilice a las personas de su alrededor.

**2** Si tiene oportunidad de salir rápidamente del inmueble hágalo inmediatamente, pero en orden. RECUERDE: NO grite, NO corra, NO empuje, y dirijase a una zona segura.

**3** Si vive en edificio, NO utilice los ascensores.

**4** Aléjese de libreros, vitrinas, estantes u otros muebles que puedan caer, así como de las ventanas, espejos y tragaluces que puedan romperse y caer.



**5** En caso de encontrarse lejos de una salida, ubíquese debajo de una mesa o escritorio resistente, que no sea de vidrio.

**6** Cúbrase con ambas manos la cabeza y colóquelas junto a las rodillas. En su caso, dirijase a alguna esquina, pilar o colóquese debajo del marco de una puerta.

**7** Una vez terminado el sismo desaloje el inmueble y recuerde: NO grite, NO corra, NO empuje.

### SI USTED SE ENCUENTRA EN LUGARES DONDE HAY MUCHA GENTE

**1** Si se encuentra en un cine, tienda o cualquier lugar muy congestionado y no tiene una salida muy próxima, quédese en su lugar, cúbrase la cabeza con ambas manos colocándolas junto a las rodillas.

**2** Si tiene oportunidad colóquese en un lugar seguro para protegerse como ser una esquina, un pilar o colóquese debajo del marco de una puerta.

**3** Si está próximo a una salida desaloje con calma el inmueble lo más lejos posible de casas o edificios.

### EN UN EDIFICIO ALTO

**1** Protéjase debajo de una mesa, debajo de un escritorio resistente, aproxímese al lado de un pilar o colóquese debajo del marco de una puerta.



**2** NO se precipite hacia la salida NI utilice ascensores.



## SIFONAMIENTOS

### ¿Qué es un sifonamiento?

- Es un hundimiento del terreno sobre un embovedado debido al desgaste del mismo.

### ¿Qué debo hacer para prevenir sifonamientos?

- No construyas tu vivienda sobre embovedados.
- Mantén las alcantarillas, ríos, canales y embovedados limpios.
- No tires basura ni escombros en ellos pues truncan el curso del agua y el agua estancada remoja los suelos.

### ¿Qué hago durante el sifonamiento?

- Aléjate del lugar del desastre lo más pronto posible.

### ¿Qué hago después del sifonamiento?

- Comunícate con la Sub - Alcaldía de tu zona e infórmale de los daños ocurridos.

## MAZAMORRA

### ¿Qué es una mazamorra?

- Es el desprendimiento de lodo y rocas que por precipitaciones pluviales se deslizan a gran velocidad.

### ¿Qué debo hacer antes de una mazamorra?

- Averigua los antecedentes del lugar o sitio donde pretendes construir tu vivienda.
- Utiliza el mapa de riesgos para conocer las zonas seguras en las que puedes construir. Acude a la Dirección de Cuencas del GMLP o visita la página [www.lapaz.bo](http://www.lapaz.bo)
- Acuerda con tus vecinos un tipo de alarma para que puedan estar alertados.

### ¿Qué hago después de la mazamorra?

- Mantente alejado del lugar del desastre hasta que el personal especializado te indique que puedes volver.



### ¿Cómo organizarse a nivel vecinal?

En estos casos es muy importante la ORGANIZACIÓN VECINAL, es decir que trabajes de manera conjunta con tus vecinos. Pueden organizarse:

- Informándose de los riesgos de desastres en tu zona, esto lo pueden hacer acudiendo a la Dirección de Cuencas del GMLP o consultando el mapa de riesgos en la página [www.lapaz.bo](http://www.lapaz.bo)
- Solicitando apoyo técnico de tu Sub-Alcaldía.
- Organizando reuniones de barrio para tomar acciones de prevención y control.
- Preparando un plan de seguridad familiar, escolar, vecinal y barrial.
- Formando brigadas en coordinación con instancias como el Centro de Operaciones de Emergencia COE y el Grupo de Atención a Emergencias Municipales GAEM.



### TELEFONOS DE EMERGENCIA

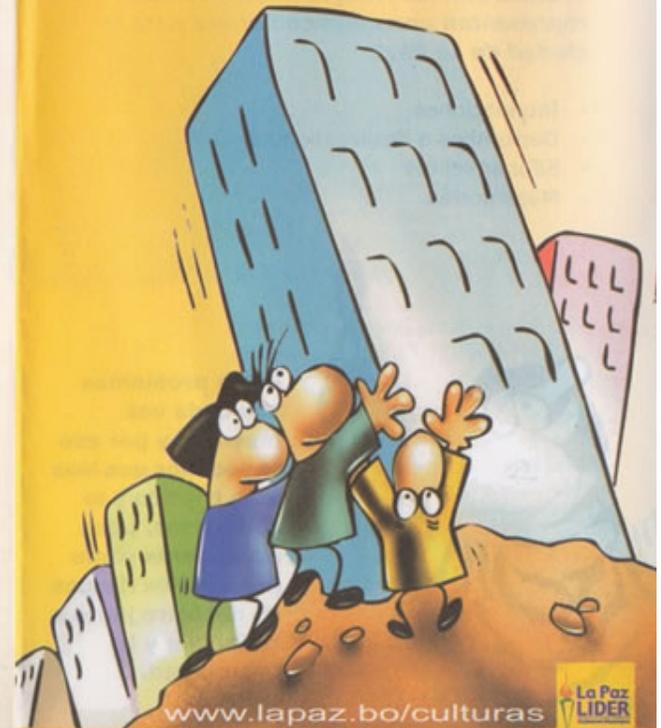
Línea Gratuita COE	134
Radio Patrullas	110
Bomberos	119
Red de Emergencia	118
Hospital de Clínicas	2244882
Defensa Civil	800102005
Sub-Alcaldía de Cotahuma (Distrito 1)	2419674
Sub-Alcaldía de Max Paredes (Distrito 2)	2454553
Sub-Alcaldía Periférica (Distrito 3)	2461312
Sub-Alcaldía de San Antonio (Distrito 4)	2232084
Sub-Alcaldía de la Zona Sur (Distrito 5)	2783631
Sub-Alcaldía de Mallasa (Distrito 6)	2745156
Sub-Alcaldía Centro (Distrito 7)	2336564
Sub-Alcaldía de Jampaturi (Distrito 22)	2213587
Sub-Alcaldía de Zongo (Distrito 23)	2285959

Ilustraciones: Proyecto Prevención de Desastres Naturales  
CEPAS - CARITAS, 2004

## La Cebra te enseña



# A PREVENIR DESASTRES



[www.lapaz.bo/culturas](http://www.lapaz.bo/culturas)



OFICIALIA MAYOR DE CULTURAS

La Paz es una ciudad vulnerable a los riesgos de desastres debido a:

**Factores Naturales como:** pendientes, terrenos geológicamente inestables, más de 200 ríos y riachuelos que la atraviesan, fuertes lluvias y la erosión.

**Factores Ocasionados por el Hombre como:** aguas estancadas, fugas de agua, rupturas de alcantarillado, acumulación de basura en ríos, quebradas y bocas de tormenta, vaciado de aguas servidas desde las laderas hacia los vecinos.

**¿Cuáles son los riesgos naturales que representan una mayor amenaza para la ciudad de La Paz?**

- Inundaciones
- Derrumbes o deslizamientos
- Sifonamientos
- Mazamorras



**Estos problemas son cada vez mayores y por eso te pedimos que leas este tríptico y lo compartas, pues aprenderás cómo prevenir los riesgos de desastre junto a tu familia y tu comunidad.**

## INUNDACIONES

**¿Qué es una inundación?**

- Es una invasión de aguas producida por abundante lluvia o por el desborde de ríos.

**¿Qué debo hacer ANTES de una inundación y cómo la prevengo?**

- Construye tu vivienda en una zona segura, no cerca de los ríos donde puede inundarse.
- Realiza con tus vecinos tareas de forestación y reforestación para que las riberas de los ríos estén sólidas y no se desplomen.
- No eches basura en las alcantarillas, ríos, canales ni embovedados porque puedes causar taponamiento y el agua se acumulará y rebalsará con fuerza.



**¿Qué debo hacer DURANTE la inundación?**



- Si estás en la intemperie dirígete a un lugar fijo y seguro, como árboles y rejas, y sujétate fuertemente a éstos con tu cinturón o chompa para que no te arrastre la corriente.
- Protégete a ti mismo y a los tuyos, poniéndose en un lugar seguro, lejos de las zonas de escurrimiento o en lugares altos.
- No utilices tu auto, y si quedas atrapado en la inundación abandónalo y refúgiate en un lugar seguro.

**¿Qué hago DESPUÉS de la inundación?**

- No vuelvas a tu casa hasta que el personal especializado verifique que el lugar volvió a ser seguro.
- Raciona la comida y bebida que tengas disponible.
- No utilices equipos electrónicos mojados, te puedes electrocutar.
- Mantente alejado de las zonas de desastre.

## DERRUMBES O DESLIZAMIENTOS

**¿Qué es un derrumbe o deslizamiento?**

- Es cuando una parte de terreno se desplaza o pierde estabilidad y se cae. Usualmente se produce cuando el terreno se erosiona o presenta muchas filtraciones.

**¿Qué debo hacer ANTES de un derrumbe o deslizamiento y cómo lo prevengo?**

- Construye tu vivienda en una zona segura, no en un lugar de suelo húmedo o erosionado.
- Cuida los árboles porque permiten que el suelo esté firme.
- Realiza conexiones de alcantarillado adecuadas y mantenlas en buen estado. De lo contrario, humedecen el suelo y lo hacen deleznable.
- Identifica zonas seguras y rutas de evacuación en caso de que tengas que abandonar tu vivienda por un desastre.

**¿Qué debo hacer DURANTE un derrumbe o deslizamiento?**

- Aléjate del lugar del desastre lo más pronto posible.
- Coloca a tu familia y quédate con ella en un lugar seguro y en terreno estable.
- No intentes salvar tus cosas materiales o pertenencias.
- ¡¡Tu seguridad y la de tu familia están primero!!

**¿Qué hago DESPUÉS del derrumbe o deslizamiento?**

- Mantente alejado del lugar del desastre hasta que personal especializado determine que puedes volver.
- Raciona la comida y bebida que tengas disponible para que dure lo más posible.
- Verifica los daños causados en tu vivienda y repórtalos a las empresas de suministro de servicios públicos.



# INUNDACIONES EN EL AUTO

▶ Si nota que el nivel del río sube, no cruce por el puente porque las aguas pueden crecer bruscamente

▶ Si alguien cae al río, comuníquelo inmediatamente el hecho a la red 134, no arriesgue su vida para salvar a la víctima, lo hará personal especializado

▶ Si el agua rebasa el puente, no debe cruzar por él. Llame a la Red 134 para alertar sobre el hecho y pida a los demás peatones y conductores que den vuelta



▶ Si cruza un puente en época de lluvias, debe hacerlo mirando el río en sentido de bajada para evitar ser sorprendido por las aguas



**No te olvides que para evitar las inundaciones debes limpiar periódicamente los sumideros**

## TELEFONOS DE EMERGENCIA

Línea gratuita COE **134**  
 Radio Patrullas **110**  
 Bomberos **119**  
 Red de Emergencia **118**  
 Hospital de Clínicas **2244882**  
 Defensa Civil **800102005**

Sub - Alcaldía de Cotahuma (Distrito 1) **2419674**  
 Sub - Alcaldía de Max Paredes (Distrito 2) **2454553**  
 Sub - Alcaldía Periférica (Distrito 3) **2461312**  
 Sub - Alcaldía de San Antonio (Distrito 4) **2232084**  
 Sub - Alcaldía de la Zona Sur (Distrito 5) **2783631**  
 Sub - Alcaldía Mallasa (Distrito 6) **2745156**  
 Sub - Alcaldía Centro (Distrito 7) **2336564**  
 Sub - Alcaldía de Hampaturi (Distrito 22) **2213587**  
 Sub - Alcaldía de Zongo (Distrito 23) **2285959**



# La Cebra te enseña

Oficialía Mayor de Culturas  
 Dirección de Cultura Ciudadana

## ¿QUE HACER ANTE UNA INUNDACION?



**ESTAMOS EN EMERGENCIA INFORMATE!!!**

[www.lapaz.bo/culturas](http://www.lapaz.bo/culturas)



## INUNDACIONES DENTRO DE SU CASA

▶ Ante todo conserve la calma

▶ Si las puertas o ventanas no se cierran o no abren, desaloje su vivienda



▶ Desaloje su hogar si la situación así lo amerita o las autoridades así lo indican

▶ Manténgase alerta escuchando los avisos sobre la inundación, en su radio a pilas

▶ Respete las indicaciones de las autoridades

▶ Corte las conexiones de luz, agua y gas para evitar accidentes



▶ Prepárese para trasladarse a un lugar alto y seguro junto a su familia

▶ Luego de la inundación o las fuertes lluvias, no vuelva a su casa hasta que el personal especializado verifique que el lugar volvió a ser seguro

▶ Racione la comida y la bebida que tenga disponible

▶ No intente rescatar sus pertenencias materiales, lo hará equipo especializado

▶ Protéjase a sí mismo y a los suyos

## INUNDACIONES EN LA CALLE

▶ Suba a un lugar alto y permanezca allí



▶ Evite caminar por aguas en movimiento. Tan sólo 15 centímetros de agua en movimiento pueden hacerle caer y llevarlo con la corriente

▶ Tome en cuenta que en una inundación, usted puede ser golpeado por el arrastre de árboles, piedras, o animales muertos

▶ Evite cruzar puentes y cauces de ríos evitando subidas repentinas de agua

▶ No debe caminar sobre el área inundada. Si fuera inevitable, camine donde el agua no se esté moviendo y use un palo para verificar la firmeza del suelo frente a usted

▶ Tenga precaución al caminar sobre agua, ya que las tapas de las cámaras de agua suelen salirse debido a la presión, y usted puede caer dentro

▶ No se acerque a postes o cables de electricidad, recuerde que el agua es conductora de electricidad



▶ Si vende en la calle protéjase a sí mismo y a su familia, no trate de rescatar sus pertenencias materiales puede poner en peligro su propia vida

## INUNDACIONES EN EL AUTO

▶ Respete las indicaciones de las autoridades

▶ Si su vehículo llegara a quedar atrapado, salga de él y busque un refugio seguro



▶ No utilice su automóvil. Es muy difícil conocer las condiciones del camino inundado y puede ocurrirle un accidente

▶ Si existe lluvia intensa y/o granizo no avance. Parquee el automóvil en un lugar seguro, y pendo las luces.



▶ Si llega a un área inundada, dé la vuelta y tome otra dirección

▶ Durante la época de lluvias, conserve en su movilidad una cuerda, de más de siete metros, puede que la requiera en emergencia

