

Las fuertes lluvias pueden provocar inundaciones en zonas costeras y bajas cerca de arroyos y ríos, con consecuencias potencialmente graves para su hogar y su salud, entre ellas:

- Cortes de energía que pueden volver a los alimentos y medicamentos no aptos para el consumo
- Agua potable no apta para el consumo
- Crecimiento de moho que puede afectar su respiración
- Riesgo de lastimarse o enfermarse



Visite [redcross.org/prepare](https://www.redcross.org/prepare) para obtener más información

Antes de una inundación

- Consulte con su agente de seguros para ver si ofrecen cobertura contra inundaciones.
- Guarde documentos importantes, como certificados de nacimiento y registros médicos, en un lugar seguro y de fácil acceso. Colóquelos en una bolsa de plástico con cierre para ayudar a mantenerlos secos.
- Limpie las canaletas y bajantes para evitar que se acumule agua alrededor de su casa.
- Mueva artículos peligrosos como pintura, combustible y baterías fuera de las áreas propensas a inundaciones. Visite el [sitio web del Departamento de Protección Ambiental de Maine](#) para obtener información.
- Abastézcase de alimentos no perecederos, como alimentos enlatados y agua embotellada.
- **Regístrese para recibir alertas meteorológicas** y haga un **plan de evacuación** para su familia y mascotas.
- Consulte con su médico o farmacéutico sobre el manejo de los medicamentos en caso de corte de electricidad.



Durante una inundación

- No camine, nade ni conduzca a través de zonas inundadas.
- Las aguas rápidas de una inundación pueden derribarlo, arrastrarlo o dejarlo atrapado en su vehículo. Las aguas de inundación también pueden contener escombros, aguas residuales y productos químicos tóxicos.
- Si no está seguro de dónde ir o qué hacer, llame al 211, o si está en peligro inmediato, llame al 911.



Después de una inundación

- Pregunte a su agencia distrital de agua local si su agua potable es segura. Si tiene un pozo privado y se inundó, siga [los consejos de análisis de agua de pozo del CDC de Maine](#).
- Los congeladores mantienen los alimentos seguros durante 1 a 2 días sin electricidad; los refrigeradores hasta por 4 horas. **Conozca más**. No coma alimentos que hayan entrado en contacto con aguas de inundación.
- Consulte el [sitio web de la FEMA](#) para obtener consejos sobre cómo limpiar el moho después de una inundación.
- Use botas de goma y guantes de plástico si necesita ingresar a zonas inundadas.
- Deseche todo aquello que haya entrado en contacto con aguas de inundación y que no se pueda limpiar.
- Visite [StrengthenME.com](https://www.strengthenme.com) para obtener consejos sobre cómo controlar el estrés.

