

Mưa lớn có thể gây ra lũ lụt ở các vùng ven biển và vùng trũng thấp gần suối và sông, có khả năng gây ra những tác động nghiêm trọng đến ngôi nhà và sức khỏe của bạn, bao gồm:

- Mất điện có thể khiến thực phẩm và thuốc men không an toàn
- Nước uống không an toàn
- Sự phát triển của nấm mốc có thể gây hại cho đường hô hấp của bạn
- Nguy cơ bị thương hoặc bị bệnh



Hãy truy cập redcross.org/prepare để biết thêm thông tin

Trước Khi Xảy Ra Lũ Lụt

- Hãy kiểm tra với đại lý bảo hiểm của bạn để xem họ có cung cấp bảo hiểm lũ lụt hay không.
- Giữ các giấy tờ quan trọng như giấy khai sinh và hồ sơ bệnh án ở nơi an toàn, dễ lấy. Cho chúng vào túi nhựa có khóa kéo để giữ khô ráo.
- Làm sạch máng xối và ống thoát nước để tránh nước tích tụ xung quanh nhà bạn.
- Di chuyển các vật dụng nguy hiểm như sơn, nhiên liệu và pin ra khỏi khu vực dễ bị ngập lụt. Truy cập [trang web của Sở Bảo Vệ Môi Trường Maine](#) để biết thông tin.
- Tích trữ thực phẩm bảo quản được lâu như đồ hộp và nước đóng chai.
- **Đăng ký để cảnh báo thời tiết** và thực hiện **kế hoạch sơ tán** cho gia đình và thú cưng.
- Tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc dược sĩ về cách quản lý thuốc nếu mất điện.



Trong Khi Xảy Ra Lũ Lụt

- Không đi bộ, bơi hoặc lái xe qua vùng nước lũ.
- Dòng nước lũ chảy xiết có thể hút ngã, cuốn trôi hoặc khiến bạn bị mắc kẹt trong xe. Nước lũ cũng có thể chứa mảnh vụn, nước thải và hóa chất độc hại.
- Nếu bạn không chắc chắn nên đi đâu hoặc làm gì, hãy gọi 211 hoặc nếu bạn đang gặp nguy hiểm trước mắt, hãy gọi 911.



Sau Lũ Lụt

- Hãy hỏi cơ quan cấp nước địa phương xem nước uống của bạn có an toàn không. Nếu bạn có giếng nước riêng và bị ngập, hãy làm theo [lời khuyên về xét nghiệm nước giếng của CDC tại Maine](#).
- Tủ đông có thể bảo quản thực phẩm an toàn trong 1-2 ngày khi mất điện; tủ lạnh có thể bảo quản thực phẩm an toàn trong tối đa 4 giờ. **Tìm hiểu thêm**. Không ăn thực phẩm đã dính nước lũ.
- Truy cập [trang web của FEMA](#) để biết lời khuyên về làm sạch nấm mốc sau lũ lụt.
- Mang ủng cao su và găng tay nhựa nếu bạn phải đi vào vùng nước lũ.
- Vứt bỏ bất cứ thứ gì dính nước lũ mà không thể làm sạch được.
- Truy cập [StrengthenME.com](#) để biết lời khuyên về cách kiểm soát căng thẳng.

