

## Tips om du har för varmt i lägenheten sommartid

Ibland kommer en ordentlig värmebölja och därför har vi listat åtgärder som du som hyresgäst kan ta till när det är som varmast i lägenheten:

- **Stäng ute solen:** Stäng fönster, har du persienner eller gardiner dra för under dagen för att stänga ute värmen. Om inte gardinerna skyddar ordentligt, då kan du hänga för handdukar eller lakan för att täcka fönstren helt.
- **Öppna dina fönster på kvällen:** När solen gått ner och det blivit något svalare ute på kvällen går det bra att öppna fönster och dörrar för att få in kallare luft. Öppna gärna flera fönster eftersom det skapar korsdrag som vädrar igenom lägenheten. Se till så att ventilationsdon inte är övertäckta eller stängda. Vid vädring kan man hänga ett lakan, fuktat med kallt vatten för fönstret detta sänker den inkommande temperaturen.
- **Stäng av värmekällor:** Påslagna elektriska apparater så som dator och tv kan öka värmen inomhus, så stäng gärna av dem helt för att undvika att öka värmen inomhus ytterligare. Värm mat och vatten med mikrovågsugn och vattenkokare istället för att använda spis och ugn.
- **Fläkt:** Äger du en fläkt, placera den så att den får upp den svalare luften från golvet och blåser varm luft upp mot taket.
- **Skål med is framför fläkten:** Fyll en skål med is och ställ framför en fläkt. Detta gör att luften som kommer ifrån fläkten kyls ner i takt med att isen avdunstar.
- **Inglasad balkong:** Tänk på att hålla balkongdörren stängd för att inte släppa in värmen. Öppna gärna korsdrag ute på balkongen för att svalka på kvällen.
- **FTX:** Vår modernaste ventilation som finns bla. på Måsen, Rättvisan och Frelinsgränd. Vädra snabbt igenom lägenheten med korsdrag när det blivit svalare, stäng sedan fönster och balkongdörr så sköter ventilationen med hjälp av den svala nattluften att sänka temperaturen.

**Normalt ligger riktvärdet för hög temperatur inomhus på 24–26 grader.** Sommartid måste man dock acceptera att det i perioder kan bli ännu varmare inomhus. **Kortvarigt ligger riktvärdet då på 28 grader. Riktvärdena gäller inte vid extrema väderförhållanden, så som kraftiga värmeböljor.**

Sist men inte minst - drick extra mycket vatten i värmen, vänta inte tills du blir törstig. Och glöm inte fylla på med salt också.

**Orsabostäder önskar en skön sommar**