

# För varmt i lägenheten? Så svalkar du dig själv och din bostad

Med sommar och sol kommer också varma lägenheter. Vi har satt ihop några tips på vad du själv kan göra för att hålla bostaden och dig själv sval under heta sommardagar.

## 1. Öppna ventiler

Öppna eventuella ventiler i din bostad

## 2. Stäng fönstren på dagen

Ha stängda fönster under dagtid när temperaturen är högre utomhus än inomhus. Vädra på kvällar och nätter.

## 3. Skydda dina fönster

Skydda dina fönster med persienner, gardiner eller rullgardiner så att solen inte lyser in. Har du inget av detta kan du sätta för fönstret med ett ljust lakan

## 4. Stäng av datorn

Stäng av datorer och annan elektronik som blir varma.

## 5. Ordna svalka

- En sval dusch är mest effektiv.
- En blöt handduk runt nacken är ett alternativ.
- Använd löst sittande kläder i naturmaterial, de är svalare än åtsittande syntetkläder
- Införskaffa en fläkt. Ställ en skål med mycket is framför fläkten så kyla luften ännu mer.

## 6. Drink mer

Vänta inte på att du blir törstig. Ät vätskerik mat som t.ex. grönsaker och frukt. Undvik stora mängder söta drycker och alkohol. Tänk på att personer i din närhet kan behöva hjälp med att dricka.