

Håll dig och lägenheten sval i sommar!

När det blir varmt ute kan temperaturen inomhus stiga under flera dagar. Forskning visar att några enkla åtgärder kan göra stor skillnad för att hålla bostaden svalare.

Stäng ute solen – en av de viktigaste åtgärderna

En stor del av värmen kommer in genom fönstren, så se till att stoppa den!

- Dra ner persienner eller gardiner **innan** solen når fönstren
- Har du markis eller annat utvändigt solskydd – använd det

Därför gör det nytta: Genom att hindra solens strålar från att värma upp bostaden kan temperaturen hållas lägre under dagen.

Vädra när det är svalare ute – ger stor effekt

- Vädra på morgon eller på kväll när utomhusluften är svalare än luften inomhus
- Om det går, skapa korsdrag genom att öppna fönster på olika sidor av bostaden

Därför gör det nytta: Den svala luften hjälper till att kyla ner både luften i lägenheten och byggnadens stomme. Då håller bostaden sig svalare längre.

Håll värmen ute under dagen

- När utomhustemperaturen är hög är det bäst att hålla fönster och dörrar stängda.

Därför gör det nytta: Om varm utomhusluft släpps in värms bostaden upp snabbare.

Undvik onödiga värmekällor

Ugn, spis, torktumlare, datorspelande och annan elektronik avger värme.

- Försök att använda dem på morgonen eller kvällen om det är möjligt.

Därför gör det nytta: Om mindre värme tillförs inomhus minskar det temperaturökningen.

Använd fläkt om du har en

En fläkt sänker inte temperaturen, men den får luften att röra sig.

Därför gör det nytta: Luftrörelsen hjälper kroppen att kylas och gör att det känns svalare.

Ta hand om dig och varandra

- Drick ordentligt med vatten.
- Undvik fysisk ansträngning under dagens varmaste timmar.
- Hjälp gärna äldre grannar eller andra som kan vara extra känsliga för värme.

Kontakt

Har du frågor eller upplever långvarigt höga inomhustemperaturer? Kontakta din hyresvärd.