



## Ta hand om dig i värmen

Visst är det härligt när sommaren kommer med värme och fågelkvitter. Ibland kan värmen bli en utmaning, och då finns det några tips som är bra att ha med sig:

- **Håll koll på inomhustemperaturen.** En utetemperatur på mer än 26 grader tre dagar i rad kan öka hälsoproblemen påtagligt.
- **Drick mycket vatten.** Ät vätskerik mat som till exempel frukt och grönsaker.
- **Gör inomhusmiljön så sval som möjligt** genom att dra för gardiner, dra ner persienner och markiser. Öppna fönster under dygnets svalare timmar. En bordsfläkt sänker temperaturen.
- **Svalka.** Duscha kallt. Lägg en blöt och sval handduk runt nacken. De flesta värmekuddar går även att förvara i frysen och kan sedan placeras på kroppen för svalka. Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.



Foto: Bru-nO

- **Minska den fysiska aktiviteten** under dygnets varmaste timmar.
- **Var extra uppmärksam vid tecken på värmepåverkan.** Det kan till exempel vara förhöjd kroppstemperatur, nyttillkommen yrsel och onormal trötthet. Kontakta sjukvården för råd vid nyttillkomna eller förvärrade besvär.



Foto: Calimiel Pixabay

## Senior i Stockholm

På webbplatsen Senior i Stockholm finns en sida som bland annat tipsar om aktiviteter för seniorer i vår vackra huvudstad. Här kan du också läsa om vad du ska tänka på om det blir varmt: [Senior.stockholm/sommar/](http://Senior.stockholm/sommar/)

### Mer information om råd vid värmebölja hittar du här:

- [1177.se](http://1177.se)
- [Karolinska.se](http://Karolinska.se)
- [Folkhalsomyndigheten.se](http://Folkhalsomyndigheten.se)

---

## Häggspinnmal i staden

Runt om i Stockholm kan man just nu se tillsynes kalätna träd som är insvepta i en tunn vit väv. Det är häggspinnmalen som tagit över träden. Dessa fjärilslarver angriper och lever på olika lövfällande träd och buskar. Ofta pågår angreppen under flera år i rad och ibland är larverna så många så att träden blir helt kala. Larverna kläcks och blir fjärilar under sommaren. I de flesta fall överlever träden dessa angrepp och brukar vanligtvis få tillbaka bladen under samma säsong.

Häggspinnmalen angriper främst häggen, men kan även angripa bland annat slån, häggmispel, samt olika äppelträd. Den tar sig inte in i våra fastigheter och är inte farlig för människor. Vi kommer därför att

låta dessa träd vara, eftersom träden troligtvis kommer att hämta sig av sig självt.



Foto: Micasa Fastigheter



Lejonets tårar/Weeping Lion. Foto: Giulia Cairone

## Levande Sommar 2023

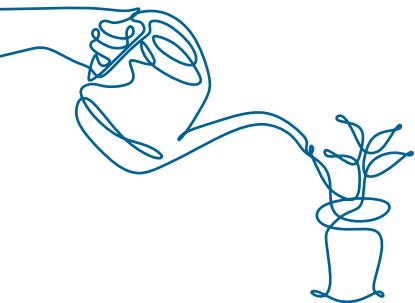
Stockholm är en underbar sommarstad. Under sommaren 2023 görs ett 40-tal platser om till inspirerande ytor för aktiviteter, evenemang och kultur. Även i år samarbetar Stockholm konst med trafikkontoret och presenterar en sommarutställning i stadens offentliga rum.

I årets upplaga ingår sex spännande konstverk i olika tekniker. De visar sig som nya symboler för Stockholm. Varje konstverk är självständigt och förhåller sig till den plats där det visas. Tanken med konstverken är att visa att Stockholm är en dynamisk och internationell stad, där konsten har en självklar plats.

Du kan läsa mer om konsten här: [stockholmkonst.se](http://stockholmkonst.se)



Idrix. Foto: Giulia Cairone



## Maries trädgårdstips

I juli finns det fortfarande mycket man kan så och sedan skörda innan frosten kommer. Exempel på ätbara växter som man kan så sent är sallad, mangold, morötter, rädisor och rucola.

Gödsla gärna dina växter. Grönsaker och ettåriga växter vill ha mycket gödsling.

Det är bra om vi kan hushålla lite med vatten under varma juli, då risken för vattenbrist är stor. Det är bäst att vattna under tidig morgon eller sen kväll för att minimera avdunstningen.



Foto: Filmbetrachter



Foto: Hans

## Vi finns här

**Våra öppettider under sommaren:**

Måndag–onsdag ..... 8–16

Torsdag–fredag ..... 8–14

Telefon: 08-508 360 01

E-post: felanmalan@micasa.se

## Sommarlov för Hyresbladet

Hyresbladet tar sommarlov i augusti och är tillbaka i september igen. Micasa Fastigheter önskar er en fin sommar!