房贷忘了还了，借款人应该立即将当月应还的欠款全额还清，之后要记得按时还款，不再出现逾期的情况。如果借款人资金紧张暂时还不上，可以向贷款机构申请延期还款。要注意，一般房贷逾期之后，借款人的征信记录中会产生不良信用记录，只要借款人以后按时还款，不再逾期，不良信用记录在5年后可以自动消除。