



Mehefin 2024

Ar gyfer pwy mae'r cyngor hyn

Mae'r cyngor hwn yn seiliedig ar ganllawiau [Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU \(UKHSA\)](#), rheolwyr gofal cymdeithasol ar sut i leihau risgiau tywydd poeth i iechyd a lles y bobl maen nhw'n gofalu amdanynt nhw. Mae gan reolwyr gofal cymdeithasol rôl hanfodol wrth weithredu'r cyngor hwn a'u rhannu â staff cyn ac yn ystod tywydd poeth.

Mae'r cyngor hyn yn cynghori wedi'u haddasu lle bo angen i sicrhau bod y wybodaeth a ddarperir yn berthnasol i Gymru. Dylid ei ddarllen hefyd ar y cyd â'r Risg Iechyd Oherwydd Gwres: Nodyn Cyngor i Bartneriaid System Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru gan Lywodraeth Cymru.

Mae'n bwysig bod rheolwyr hefyd yn rhannu [cyngor ar dywydd poeth](#) gyda staff sy'n darparu gofal i gleientiaid gofal cymdeithasol (gan gynnwys yn eu cartrefi eu hunain), i gael cyngor ar gadw cartrefi'n oer yn ystod cyfnodau o dywydd poeth.

Dylai gofaluwyr eraill sy'n darparu gofal uniongyrchol i bobl, gan gynnwys yn eu cartrefi eu hunain, adolygu [cyngor ar dywydd poeth](#) hefyd.

Prif negeseuon

Gall tywydd poeth achosi i bobl fynd yn sâl drwy [ddadhydradu](#), [gorludded gwres a thrawiad gwres](#), a gall gynyddu'r risg o drawiad ar y galon, strôc, problemau gyda'r ysgyfaint a chlefydau eraill.

Ym mhob lleoliad, gallwch leihau'r risgiau sy'n gysylltiedig â thywydd poeth i'r rheini rydych chi'n gofalu amdanynt nhw drwy wneud y canlynol:

- Sicrhau bod yr holl staff gofal cymdeithasol yn gyfarwydd â'r cyngor hyn.
- Ystyried newidiadau i'r adeilad a allai leihau'r cysylltiad â gwres yn y cartref neu'r lleoliad gofal.
- Sicrhau bod y rheini yng ngofal eich gwasanaeth yn yfed digon o hylifau drwy gydol y dydd, bod staff yn monitro pobl yn eu gofal am newidiadau sylweddol mewn statws hydradu o'i gymharu â'r hyn sy'n arferol iddyn nhw (er enghraifft, gwneud dŵr yn llai aml, teimlo'n chwil neu deimlo'n benysgafn) a gwybod pa gamau i'w cymryd os bydd y newidiadau hyn yn digwydd.
- Cynllunio gweithgareddau ar gyfer adegau o'r dydd pan fydd yn oerach, fel y bore neu'r nos.
- Gweithio gyda staff i gadw'r rhai y maent yn gofalu amdanynt allan o'r haul ar adeg boethaf y dydd, rhwng 11am a 3pm fel arfer.

Os ydych chi'n gweithio mewn lleoliad sy'n darparu gofal yng nghartrefi eich cleientiaid, dylech hefyd:

- Sicrhau bod staff yn gwybod pwy sydd mewn mwy o berygl o salwch sy'n gysylltiedig â gwres a sut i leihau'r risg honno.
- Gwneud yn siŵr bod gennych chi gynlluniau ar waith ar gyfer yr unigolion rydych chi'n gyfrifol amdanynt nhw i'w cadw nhw a'u cartref yn oer.

Mehefin 2024

Ynglŷn â thywydd poeth ac iechyd

Mae tywydd poeth difrifol yn beryglus i bawb. Gall tywydd poeth ddigwydd yn sydyn, ac mae cynnydd cyflym mewn tymheredd yn effeithio ar bobl sydd mewn mwy o berygl yn gyflym iawn a gall fod yn angheuol. Mae newid yn yr hinsawdd yn golygu bod tywydd poeth peryglus yn dod yn fwy cyffredin yn y DU.

Mae modd atal marwolaethau a morbidrwydd o ganlyniad i dywydd poeth ac mae angen paratoi'n ofalus. Mae angen i gynlluniau fod ar waith **cyn** i dymheredd uchel gael ei ragweld.

Pwy sydd mewn perygl?

Er bod tywydd poeth yn gallu effeithio ar unrhyw un, mae rhai grwpiau mewn mwy o berygl nag eraill. Mae pobl yn addasu i wres gydag ymatebion ffisiolegol (fel chwysu) a newidiadau mewn ymddygiad (newid dillad). Mae unigolion mewn mwy o berygl oherwydd gwres pan fo un neu fwy o'r mecanweithiau hyn yn gyfyngedig, er enghraifft oherwydd salwch (gan gynnwys problemau iechyd corfforol a meddyliol/gwybyddol), eiddilwch, neu feddyginiaeth.

Ystyriwch:

- Beth yw ffactorau risg yr unigolyn ar gyfer bod yn sâl yn ystod tywydd poeth.
- Beth ellir ei newid i'w hamddiffyn.

Mae risg unigolyn yn gysylltiedig â chyfuniad o ffactorau sy'n ymwneud â'i iechyd, ei ymddygiad a'i amgylchedd.

Mae pobl hŷn a'r rheini sydd â chyflyrau meddygol isorweddol yn arbennig o agored i effeithiau tywydd poeth. Mae hyn yn golygu bod pobl sy'n byw mewn pob math o gartrefi gofal, y rheini nad ydynt yn gallu gofalu amdanynt eu hunain neu'r rheini sydd angen cymorth gyda'u gweithgareddau bob dydd, mewn mwy o berygl o fynd yn sâl. Mae grwpiau risg uchel yn cynnwys:

- Pobl hŷn dros 65 oed.
- Pobl â chyflyrau iechyd isorweddol, yn enwedig problemau gyda'r galon, problemau anadlu, dementia, diabetes, clefyd yr arenau, clefyd Parkinson neu broblemau symudedd.
- Pobl ar rai meddyginiaethau.
- Pobl â phroblem iechyd meddwl difrifol.
- Pobl sydd eisoes yn sâl ac wedi dadhydradu (er enghraifft oherwydd dolur rhydd a chwydu).
- Pobl â dibyniaeth ar alcohol neu gyffuriau.
- Pobl sy'n ddigartref, gan gynnwys pobl sy'n cysgu allan a'r rheini nad ydynt yn gallu gwneud addasiadau i'w llety byw fel pobl sy'n syrffio soffas neu'r rheini sy'n byw mewn hosteli.
- Pobl sy'n byw ar eu pen eu hunain ac sy'n methu gofalu amdanynt eu hunain.

Gall [llygredd aer](#), ynghyd â thywydd poeth, hefyd waethygu symptomau pobl sydd â phroblemau anadlu neu gyflyrau'r galon.

Mehfin 2024

Sut mae adnabod gorludded gwres a thrawiad gwres a beth i'w wneud yn eu cylch

Prif achosion salwch a marwolaeth yn ystod tywydd poeth yw clefydau resbiradol a chardiofasgwlaidd. Fodd bynnag, gall salwch penodol sy'n gysylltiedig â gwres fel gorludded gwres a thrawiad gwres effeithio ar y rhan fwyaf o grwpiau sydd mewn perygl a'r boblogaeth yn gyffredinol yn ehangach.

Gorludded gwres

Mae gorludded gwres yn digwydd pan fydd person wedi colli gormod o ddŵr. Mae symptomau cyffredin gorludded gwres yn cynnwys:

- blinder
- gwendid
- teimlo'n benysgafn
- cur pen
- crampiau cyhyrau
- teimlo'n sâl neu chwydu
- chwysu'n drwm a syched dwys
- tymheredd craidd rhwng 38°C a 40°C.

Beth i'w wneud os oes gan rywun symptomau gorludded gwres

Dylai'r gofalwyr gymryd camau ar unwaith i oeri person sydd â'r symptomau hyn. Fel arfer, nid oes angen rhoi sylw meddygol brys i orludded gwres os bydd y person yn oeri o fewn 30 munud. Os na chymerir camau i helpu'r person i oeri, gall gorludded gwres arwain at drawiad gwres.

Sut i oeri rhywun os oes ganddo symptomau gorludded gwres:

- Symudwch i rywle oerach fel ystafell gydag aerdymheru neu rywle yn y cysgod, neu oeri'r ystafell os nad yw'n bosibl eu symud.
- Tynnwch unrhyw ddillad diangen fel siaced neu sanau.
- Helpwch nhw i yfed diod ddadhydradu neu ddŵr oer.
- Rhoi dŵr oer drwy chwistrell neu sbwng ar groen noeth. Gall pecynnau oer wedi'u lapio mewn lliain, a'u rhoi dan y ceseiliau neu ar y gwar, helpu hefyd.

Os yw person yn oeri ac yn teimlo'n well o fewn 30 munud, mae hyn yn awgrymu ei fod yn gwella. Fodd bynnag, os nad yw hyn yn digwydd, os ydych chi'n poeni am symptomau, neu os ydyn nhw'n gwaethygu, gofynnwch am gyngor meddygol drwy gysylltu â GIG 111. Mewn argyfwng, neu os ydych chi'n meddwl bod rhywun yn cael trawiad gwres, ffoniwch 999.

Mae rhagor o wybodaeth am [symptomau gorludded gwres a thrawiad gwres](#) ar gael ar wefan y GIG.

Trawiad gwres

Cefnogi pobl agored i niwed cyn ac yn ystod tywydd poeth: cyngor iechyd cyhoeddus i reolwyr gofal cymdeithasol

Mehefin 2024

Mae trawiad gwres yn digwydd pan nad yw'r corff yn gallu oeri mwyach a bod y tymheredd craidd yn uwch na 40°C am fwy na 45 munud. Mae symptomau cyffredin trawiad gwres yn cynnwys:

- tymheredd uchel iawn
- croen poeth nad yw'n chwysu ac a allai edrych yn goch (gall hyn fod yn anoddach ei weld ar groen brown a chroen du)
- curiad calon cyflym
- anadlu'n gyflym neu ddiffyg anadl
- dryswch a diffyg cydlyniant
- trawiad neu ffit
- colli ymwybyddiaeth

Mae trawiad gwres yn argyfwng meddygol: os ydych chi'n amau bod rhywun wedi cael trawiad gwres, dylech ffonio 999. Wrth i chi aros am gymorth, rhowch nhw yn yr ystum adfer os ydyn nhw wedi mynd yn anymwybodol, a pharhau â'r ymdrechion i'w hoeri (fel uchod).

Sut mae lleihau risgiau tywydd poeth

Mae modd atal llawer o'r niwed sy'n cael ei achosi gan gysylltiad â gwres drwy gymryd rhai camau syml.

Mae effeithiau gwres yn digwydd yn gyflym, a dylid ystyried camau paratoadol drwy gydol y flwyddyn er mwyn i'ch ymateb i dywydd poeth fod yn effeithiol.

Paratoi ar gyfer tywydd poeth

I baratoi ar gyfer tywydd poeth, mae camau y gallwch eu cymryd yn dibynnu ar eich rôl. Ym mhob lleoliad, dylech wneud y canlynol:

- Sicrhau bod yr holl staff gofal cymdeithasol yn gyfarwydd â'r cyngor hyn.
- Sicrhau bod staff wedi ymgymryd â hyfforddiant perthnasol.
- Gwneud yn siŵr bod oergelloedd yn gweithio ar y tymheredd cywir ac, ar gyfer y rheini lle mae meddyginiaethau'n cael eu storio, gwneud yn siŵr eu bod wedi cael eu gosod yn briodol, eu cynnal a'u cadw a'u monitro.
- Os yw eich lleoliad yn defnyddio ffaniau neu unedau aerdymheru, gwnewch yn siŵr eu bod yn lân, yn gweithio, yn cael eu gwasanaethu ac wedi cael [Prawf Dyfeisiau Cludadwy](#).
- Gwranddo ar y newyddion a gwiriwch eich [rhagolygon tywydd](#) lleol fel eich bod yn gwybod pryd y disgwylir tywydd poeth.
- Cadw llygad am gyngor ynghylch beth i'w wneud os yw'n debygol y bydd hyn yn effeithio ar wasanaethau fel pŵer, cyflenwadau dŵr a thrafnidiaeth.
- Gwirio [rhagolygon a chyngor llygredd aer](#) (gall llygredd waethygu effeithiau gwres ymysg y rheini sydd â phroblemau anadlu).
- Pan ddisgwylir tywydd poeth, gwnewch yn siŵr bod y staff yn cynllunio unrhyw weithgareddau i osgoi bod y tu allan yn ystod rhan boethaf y dydd rhwng 11am a 3pm.

Cefnogi pobl agored i niwed cyn ac yn ystod tywydd poeth: cyngor iechyd cyhoeddus i reolwyr gofal cymdeithasol

Mehefin 2024

- Sicrhau bod staff perthnasol yn gwybod sut i wirio a chofnodi tymheredd ystafelloedd a dilyn gweithdrefnau mewnol os canfyddir achos pryder.
- Ystyried a fydd angen staff neu gymorth ychwanegol yn ystod cyfnodau o dywydd poeth.
- Sicrhau bod gan staff ffordd o fesur tymheredd ystafell lle mae cleientiaid yn treulio'r rhan fwyaf o'u hamser.
- Os ydych chi'n poeni, siaradwch â'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol perthnasol i weld a oes angen newid meddyginiaethau yn ystod gwres eithafol, gan y gallai rhai meddyginiaethau roi unigolion mewn mwy o berygl o dywydd poeth.
- Ystyried ychwanegu gwiriadau perthnasol at system rheoli gwaith eich lleoliad i atgoffa staff i gadw cleientiaid a mannau risg uchel yn oer.

Mewn cartrefi gofal a lleoliadau preswyl eraill, dylech:

- Sicrhau bod y staff yn gwybod pa gamau i'w cymryd i gadw'r cartref, nhw eu hunain, a'r rheini maen nhw'n gofalu amdany'n nhw'n oer ac wedi'u hydradu yn ystod tywydd poeth.

Os ydych chi'n gweithio mewn lleoliad sy'n darparu gofal yng nghartrefi cleientiaid, dylech sicrhau bod staff a'r rheini sy'n talu am ofal (cleientiaid eu hunain, teuluoedd, awdurdodau lleol) yn gwybod pwy sydd fwyaf mewn perygl mewn tywydd poeth, a'u bod yn ymwybodol o ba gymorth lleol a chenedlaethol sydd ar gael i wneud gwelliannau i gartrefi a diogelu'r unigolion hyn. Gallai hyn gynnwys:

- Cynyddu'r cysgod allanol, ar ffurf caeadau, mannau cysgodol, coed neu blanhigion deiliog.
- Defnyddio paent adlewyrchol i helpu i gadw'r adeilad yn oer.
- Cynyddu gwyrddni y tu allan gan ei fod yn helpu i oeri drwy weithredu fel cyflyrydd aer naturiol.
- Ychwanegu deunydd inswleiddio sydd wedi'i ddylunio'n dda i'r adeilad, sy'n gallu helpu i'w gadw'n gynnes yn y gaeaf ac yn oerach yn yr haf.

Ymateb i dywydd poeth

Cadw amgylchedd y cartref yn oer

Gall cartrefi orboethi a mynd yn anghyfforddus yn ystod tywydd cynhesach, yn enwedig pan fydd pobl yn ceisio cysgu.

Gall grwpiau risg uchel sy'n agored i effeithiau gwres ei chael yn anodd oeri eu hunain yn effeithlon ar ôl i'r tymheredd godi'n uwch na 26°C.

Ym mhob lleoliad, gwnewch yn siŵr bod staff yn:

- Gwirio rhagolygon y tywydd yn rheolaidd, a gwirio a chofnodi tymheredd y tu mewn a'r tu allan yn rheolaidd yn ystod y cyfnodau poethaf.
- Cau'r ffenestri pan fydd y tymheredd yn yr awyr agored yn uwch na'r tymheredd dan do (er enghraifft yn ystod y dydd).
- Cau unrhyw gaeadau allanol neu gysgodion, bleindiau a llenni – mae hyn yn cadw aer oerach i mewn ac aer poethach allan.

Cefnogi pobl agored i niwed cyn ac yn ystod tywydd poeth: cyngor iechyd cyhoeddus i reolwyr gofal cymdeithasol

Mehefin 2024

- Cau a chysgodi ffenestri'n gynnar iawn yn y bore fel nad yw'r gwres yn codi.
- Ystyried ychwanegu cysgod mewnol neu allanol dros dro at unrhyw ffenestri sydd heb fleindiau, caeadau na llenni, yn enwedig os ydynt yn wynebu tua'r dwyrain, y gorllewin neu'r de.
- Agor ffenestri (os yw'n ddiogel) pan fydd yr aer yn oerach y tu allan na'r tu mewn, er enghraifft yn y nos – ceisiwch gael aer yn llifo drwy'r adeilad.
- Gwirio bod unrhyw wres wedi'i ddiffodd, a diffodd goleuadau ac offer trydanol nad ydynt yn cael eu defnyddio i leihau'r tymheredd dan do.

Mewn cartrefi gofal a lleoliadau preswyl eraill:

- Sicrhau bod ystafell neu ardal oer (y gellir ei chynnal o dan 26°C) lle gall pobl fynd i oeri – gellir datblygu ardaloedd oer gyda chysgod priodol dan do ac yn yr awyr agored, awyru, defnyddio planhigion dan do ac yn yr awyr agored ac, os oes angen, system aerdymheru.
- Sicrhau bod y staff yn gwybod beth yw'r prif gamau i'w cymryd i oeri unigolion na ellir eu symud i ardaloedd oer, neu y gallai symud fod yn rhy ddrislyd iddynt (gweler isod).
- Ystyried annog aelodau o'r teulu i ymweld yn y bore a gyda'r nos i atal gwres ychwanegol yn ystod y prynhawn oherwydd bod mwy o bobl yn bresennol.

Os ydych chi'n gweithio mewn lleoliad sy'n darparu gofal yng nghartrefi eich cleientiaid, dylech sicrhau bod staff yn:

- Defnyddio thermomedr i fesur y tymheredd ac i nodi pryd mae ystafell yn rhy boeth (uwchben 26°C).
- Gwirio cynlluniau a gweithdrefnau lleol ar gyfer beth i'w wneud os canfyddir achos pryder.

Cadwch y bobl rydych chi'n gofalu amdany'n nhw'n oer

Mae pethau y gallwch eu gwneud i atal pobl rhag gorboethi pan fydd y tywydd yn boeth. Ym mhob lleoliad, dylech sicrhau bod staff yn:

- Monitro cleientiaid yn ofalus am unrhyw arwyddion cynnar o salwch sy'n gysylltiedig â gwres a dechrau triniaeth briodol pan fo angen.
- Ymwybodol o ba ddefnyddwyr gwasanaeth sy'n cymryd meddyginiaethau a allai gynyddu risg unigolyn o ddatblygu salwch sy'n gysylltiedig â gwres, fel gwrthgeulyddion, fasgyfyngiadau, gwrthhistaminau, cyffuriau sy'n lleihau gweithrediad arenol, diwretigion, a chyffuriau gwrth-gorbwysedd.
- Defnyddio ffaniau trydan os yw tymheredd yr aer yn is na 35°C.
- Peidio â defnyddio ffaniau os yw'n boethach na 35°C, gan eu bod yn gallu codi tymheredd y corff.
- Peidio ag anelu ffaniau yn uniongyrchol at gyrff pobl gan y gall hyn arwain at ddadhydradu.
- Os ydych chi'n defnyddio ffaniau, cofiwch y gallai'r rhain ledaenu germau, malurion neu lwch o amgylch y lleoliad – peidiwch â chwythu aer o un person i'r llall, a dilynwch gyngor lleol a chyngor y GIG ar lanhau, gwasanaethu a diheintio.
- Monitro'n ofalus am unrhyw arwyddion o ddadhydradu – mae hyn yn arbennig o bwysig i'r rheini nad ydynt mor symudol.

Cefnogi pobl agored i niwed cyn ac yn ystod tywydd poeth: cyngor iechyd cyhoeddus i reolwyr gofal cymdeithasol

Mehefin 2024

- Cofio y gall padiau a matresi plastig wneud i rywun deimlo'n gynhesach yn ystod tywydd poeth ac ystyried dewisiadau eraill os yw hynny'n ymarferol.
- Gwirio bod y rheini rydych chi'n gofalu amdany'n nhw'n gwisgo dillad ysgafn, llac, lliw golau.
- Os ydych chi'n mynd allan yn yr awyr agored, ystyriwch ddillad fel crysau hir, trowsus neu sgertiau ffabrigau gwead clos i amsugno chwys ac atal llid ar y croen yn ogystal â'u hamddiffyn rhag yr haul.
- Annog pobl i aros yn rhannau oeraf yr adeilad gymaint â phosibl.
- Mynd y tu allan os yw'n oerach y tu allan yn y cysgod neu ystyried symud pobl i ran oerach o'r adeilad, yn enwedig ar gyfer cysgu, os yn bosibl.

Mewn cartrefi gofal a lleoliadau preswyl eraill, dylech sicrhau bod staff yn:

- Monitro tymheredd y corff, cyfradd curiad y galon, pwysedd gwaed a hydradu (ystyriwch fesur pwysau'r corff yn rheolaidd i asesu faint o ddŵr sy'n cael ei gollu – gweler y wybodaeth uchod am orludded gwres a thrawiad gwres).
- I'r rheini nad oes modd eu symud, neu y gallai symud fod yn rhy ddryslyd iddynt, cymerwch gamau i'w hoeri (er enghraifft hylifau, weips oer) a byddwch yn wyliadwrus am arwyddion o ddadhydradu neu salwch sy'n gysylltiedig â gwres.
- Gwirio bod gennych gyflenwad digonol o ffaniau a sbyngau (neu debyg), a bod y rhain yn cael eu cynnal yn unol â chyngor y GIG ar lanhau, gwasanaethu a diheintio.
- Rhoi dŵr oer yn rheolaidd ar groen noeth y corff, er enghraifft gyda chadach neu sbwng llaith ar y gwar i helpu i reoli tymheredd.
- Trefnu cawodydd neu faddonau oer, os oes modd.

Atal dadhydradu

Galluogwch y staff i atal dadhydradu drwy wirio bod defnyddwyr gwasanaeth yn yfed digon o hylifau drwy gydol y dydd, gan gefnogi'r rheini nad ydynt yn gallu yfed heb gymorth, a'u hannog i yfed dros nos. Dylent yfed digon fel bod eu hwrin yn lliw gwellt golau.

Sicrhewch fod dŵr a rhew ar gael yn eang, a bod dewis da o ddiodydd addas ar gael i staff eu rhannu gyda defnyddwyr gwasanaeth. Mae dŵr a sgwash wedi'i wanhau neu laeth braster is yn ddewisiadau da. Cyfyngwch ar sudd ffrwythau, smwddis a diodydd meddal, sy'n gallu bod yn uchel mewn siwgr ac yn gallu dadhydradu'r corff. Yn lle hynny, cyfnewidiwch am fathau deiet neu heb siwgr neu sgwash.

Gall lolis a bwydydd llawn dŵr fod yn ddewisiadau amgen i unigolion nad ydynt yn yfed llawer o hylif.

Mae alcohol yn cael effaith ddadhydradu ar y corff, felly mae'n syniad da dewis opsiynau heb alcohol, neu ddiodydd alcoholig bob yn ail gyda gwydraid o ddŵr.

Os yw'r rhai yr ydych yn gofalu amdanynt yn mynd allan, cymerwch botel y gellir ei hail-lenwi â dŵr.

Cefnogi pobl agored i niwed cyn ac yn ystod tywydd poeth: cyngor iechyd cyhoeddus i reolwyr gofal cymdeithasol

Mehefin 2024

Cynlluniwch i addasu bwydlenni i gynnwys prydau oer (yn ddelfrydol gyda chynnwys dŵr uchel, fel ffrwythau a saladau) mewn ymgynghoriad â'r rhai rydych chi'n gofalu amdanynt.

Os yw'r rhai rydych chi'n gofalu amdanynt yn ymprydio yn ystod tywydd poeth, gwnewch yn siŵr bod eich staff yn deall yr hyn sy'n ddisgwyliedig a'u cefnogi i gael cyngor meddygol a bugeiliol cyn ymprydio.

Mae rhagor o wybodaeth am [arwyddion a symptomau dadhydradu](#) ar gael gan y GIG.

Amddiffyn y rheini rydych chi'n gofalu amdanynt nhw rhag yr haul

Mae'r haul yn aml yn ddigon cryf yn y DU i achosi llosg haul. Yn ogystal â sicrhau bod staff yn ymwybodol o gyngor ar orludded gwres a thrawiad gwres, cefnogwch y staff i ddarparu'r cyngor a'r gefnogaeth ganlynol i ddefnyddwyr gwasanaeth:

- Arhoswch y tu mewn neu yn y cysgod rhwng 11am a 3pm pan fydd yr haul ar ei gryfaf.
- Os ydych chi'n mynd allan, gwisgwch ddillad ysgafn, llac, lliw golau, fel crys hir, trowsus, neu sgerti hir o ffabrigau gwedd clos
- Gwisgwch het lydan i amddiffyn yr wyneb, y llygaid, y pen, y clustiau a'r gwar.
- Gwisgwch sbectol haul sy'n lapio neu sydd â breichiau llydan i amddiffyn eich hun rhag yr haul.
- Defnyddiwch ddigon o eli haul a'i ail-roi yn aml, yn enwedig ar ôl gweithgareddau sy'n ei dynnu, fel nofio neu sychu â thywel – mae'r GIG yn argymhell defnyddio ffactor gwarchod rhag yr haul (SPF) o 30 o leiaf, ac amddiffyniad UVA 4 neu 5 seren.

Mae rhagor o wybodaeth am [eli haul a diogelwch haul](#), gan gynnwys sut i ddefnyddio eli haul, ar gael gan y GIG.

Osgoi gweithgareddau ac ymarfer corff caled

Os yw'n bosibl, helpwch ddefnyddwyr y gwasanaeth i osgoi gweithgareddau neu ymarfer corff yn ystod rhan boethaf y dydd, rhwng 11am a 3pm. Os ydynt eisiau neu angen gwneud unrhyw weithgareddau corfforol, fel ymarfer corff neu arddio, cynlluniwch i wneud y rhain yn ystod y bore neu gyda'r nos pan fydd yn oerach. Dylech hefyd ystyried cyfyngu ar ymdrech staff yn ystod yr oriau poethaf lle bo hynny'n bosibl.

Osgoi manau caeedig poeth

Gall manau bach caeedig fel ceir llonydd fynd yn beryglus o boeth yn gyflym iawn. Gwnewch yn siŵr nad yw'r rheini rydych chi'n gofalu amdanynt nhw yn cael eu gadael ar eu pen eu hunain mewn ceir llonydd neu fannau caeedig eraill.

Storio meddyginiaethau

Dylid cadw'r rhan fwyaf o feddyginiaethau o dan 25°C, felly dylid eu storio yn rhywle oer, sych, allan o lygaid yr haul ac oddi wrth silffoedd ffenestri. Dim ond os nodir hynny y dylid storio meddyginiaethau yn yr oergell. Ystyriwch a oes angen mewnbwn clinigol ar gyfer newidiadau i driniaeth neu feddyginiaethau. I gael rhagor o arweiniad ar storio meddyginiaethau, siaradwch â gwasanaeth fferyllfa'r GIG.

Mehefin 2024

Iechyd a lles staff

Gall staff hefyd fod mewn perygl yn ystod tymereddau uchel. Anogwch a galluogwch staff i gario ddŵr ac yfed digon o ddŵr. Sicrhewch fod staff yn ymwybodol o'r ffactorau risg uchel a allai effeithio arnynt, a'u bod yn gwybod am bryderon am eu hiechyd eu hunain yn brydlon.

Ymgynghorwch â'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch i gael cyngor ar [wisgo cyfarpar diogelu personol \(PPE\) mewn tymereddau uchel](#), ac i gael cyngor ar [reoli tymheredd uchel yn y gweithle](#) yn fwy cyffredinol.