



Mehefin 2024

## Ar gyfer pwy mae'r cyngor hyn

Mae'r cyngor hwn yn seiliedig ar ganllawiau [Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU \(UKHSA\)](#), ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gweithio yn y gymuned, mewn cartrefi gofal neu mewn ysbytai, gan gynnwys y rheini sy'n gweithio mewn swyddi rheoli a swyddi sy'n delio â chleifion mewnol. Mae'r cyngor hyn yn cynnig cyngor ar ofalu am y bobl sydd fwyaf mewn perygl yn ystod tywydd poeth.

Mae ganllawiau UKHSA 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.

## Prif negeseuon

Ym mhob lleoliad, dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol:

- Addasu cynlluniau gofal unigol i ymateb i dywydd poeth.
- Bod â chynlluniau gweithredu ar waith ar gyfer eich sefydliad a/neu fan gwaith sydd wedi'u teilwra i'r cyd-destun lleol.
- Gwybod pwy sydd mewn perygl.
- Gwybod sut mae trin afiechydon sy'n gysylltiedig â gwres.
- Bod yn effro i fwy o gymhlethdodau cardiofasgwlaidd ac anadlol.
- Bod yn ymwybodol o feddyginiaethau sy'n cynyddu risg cleifion yn ystod tywydd poeth (gweler isod).
- Hyrwyddo newidiadau amgylcheddol ac ymddygiadol a allai leihau risgiau tywydd poeth.
- Monitro eich [rhagolygon tywydd](#) lleol.
- Ymgwyfarwyddo â'r [cyngor i'r cyhoedd](#) er mwyn ei rannu â chleifion.

## 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:

# Cefnogi pobl agored i niwed cyn ac yn ystod tywydd poeth: cyngor iechyd cyhoeddus i weithwyr gofal iechyd proffesiynol

Mehefin 2024

- 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 grwpiau risg uchel yn cynnwys:

- Pobl hŷn dros 65 oed.
- Babanod a phlant ifanc dan 5 oed.
- Pobl â chyflyrau iechyd isorweddol, yn enwedig problemau gyda'r galon, problemau anadlu, dementia, diabetes, clefyd yr arenau, clefyd Parkinson neu broblemau symudedd.
- Menywod beichiog.
- 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 gorfforol egniol ac sy'n treulio llawer o amser y tu allan fel rhedwyr, seiclwyr a cherddwyr.
- Pobl sy'n gweithio mewn swyddi mae gwaith llaw neu amser sylweddol y tu allan yn ofynnol.
- 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.

## Effeithiau gwres ar iechyd

Yn ystod tywydd poeth difrifol, mae perygl o ddatblygu gorludded gwres, trawiad gwres a mathau eraill o salwch sy'n gysylltiedig â gwres, gan gynnwys problemau anadlol a phroblemau'r galon.

Fodd bynnag, prif achosion salwch a marwolaeth o ganlyniad i dywydd poeth yw clefydau resbiradol a chardiofasgwlaidd. Y rheswm am hyn yw y gall gwres waethygu cyflyrau sy'n bodoli eisoes, a hefyd gynyddu'r siawns o broblemau iechyd difrifol fel trawiad ar y galon a strôc. Gall peth o'r cynnydd hwn fod oherwydd llygredd aer, sy'n gallu gwaethygu mewn tywydd poeth.

Mae tywydd poeth a dadhydradu hefyd yn cynyddu'r risg o haint a sepsis a achosir gan facteria sy'n adweithio'n negyddol i brofion Gram, yn enwedig *Eschericia coli*. Mae'r risg fwyaf ymhlith unigolion dros 65 oed, sy'n pwysleisio pwysigrwydd sicrhau bod pobl hŷn yn yfed digon o hylif.

Mae'r wybodaeth ganlynol am salwch sy'n gysylltiedig â gwres yn disgrifio effeithiau gorboethi ar y corff, a all fod yn angheuol ar ffurf trawiad gwres.

## Salwch sy'n gysylltiedig â gwres

**Mehefin 2024**

Mae sbectrwm o salwch sy'n gysylltiedig â gwres, yn amrywio o grampiau gwres, i orludded gwres i drawiad gwres. Gellir osgoi'r rhain ac mae modd eu hatal drwy ymyrryd a pharatoi'n gynnar.

### **Crampiau gwres**

Mae crampiau gwres yn cael eu hachosi gan anghydbwysedd electrolytau, yn aml ar ôl ymarfer corff. Er y bydd gan yr unigolyn sydd â chrapiau gwres gyflwr gwybyddol arferol a bydd yn dal i allu chwysu, gall symptomau eraill gynnwys:

- Brathau cyhyrol poenus
- Syched dwys gyda chrampiau yn y cyhyrau
- Curiad calon uchel

### **Gorludded gwres**

Mae symptomau gorludded gwres yn cynnwys:

- Tymheredd y corff yn codi ond yn dal i allu gwasgaru gwres.
- Edrychiad gwridog a chwyslyd.
- Teimlo'n boeth.
- Camweithrediad gwybyddol ysgafn gyda rhywfaint o ddryswch, anniddigrwydd, pryder a chydymud gwael.

Gall arwyddion eraill o gamweithrediad organau fod yn bresennol, gan gynnwys llai o wrin, cur pen, syched, llewygu, pwysedd gwaed isel ar ôl eistedd i lawr neu sefyll i fyny (isbwysedd orthostatig) a chyfog.

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.
- Rhowch ddŵr oer drwy chwistrell neu sbwng ar groen noeth – gall pecynnau oer wedi'u lapio mewn brethyn, a'u rhoi dan y ceseiliau neu ar y gwddf, helpu hefyd.

### **Trawiad gwres**

Mae trawiad gwres yn argyfwng meddygol ac mae angen ei reoli ar frys yn yr ysbyty.

Mae trawiad gwres yn perthyn i ddau gategori. Mae trawiad gwres clasurol yn digwydd oherwydd amlygiad goddefol i wres eithafol; mae trawiad gwres ymdrechol yn digwydd o ganlyniad i ymarfer corfforol egniol.

Yn y ddau achos, mae'r corff yn colli'r gallu i gael gwared ar wres ac mae nam ar y system nerfol ganolog. Mae trawiad gwres fel arfer yn creu:

- 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 uchel.
- Isbwysedd.
- Goranadlu.
- Dryswch a diffyg cydlyniant.

# Cefnogi pobl agored i niwed cyn ac yn ystod tywydd poeth: cyngor iechyd cyhoeddus i weithwyr gofal iechyd proffesiynol

Mehafin 2024

- Trawiad neu ffit.
- Colli ymwybyddiaeth.
- Sioc.

Mae colli'r gallu i chwysu yn arwydd hwyr a difrifol o drawiad gwres. Gall mwy nag un organ gamweithredu a gall marwolaeth ddigwydd yn gyflym.

Mae [canllawiau Sefydliad Iechyd y Byd](#) yn cynnwys rhagor o fanylion a rheolaeth glinigol. Gallwch hefyd ddarllen mwy am [orludded gwres a thrawiad gwres ar wefan y GIG](#).

## Triniaeth frys ar gyfer trawiad gwres

Os ydych chi'n amau bod rhywun yn cael trawiad gwres, ffoniwch 999.

Wrth aros am yr ambiwlans:

- Daliwch ati i geisio eu hoeri gan ddefnyddio'r mesurau a amlinellir uchod.
- Anogwch nhw i yfed hylifau oer os ydyn nhw'n ymwybodol.
- Peidiwch â rhoi asbirin neu barasetamol iddynt.
- Rhowch nhw yn yr ystum adfer os ydyn nhw'n anymwybodol.

## Paratoi ar gyfer tywydd poeth

Mae paratoi cyn y rhagwelir tywydd poeth yn hanfodol er mwyn lleihau'r risg o niwed i gleifion a staff. Dylai rheolwyr gofal iechyd adolygu yn rheolaidd, diweddarau a chyfleu eu cynlluniau parhad busnes i leihau effaith tywydd poeth ar ddarparu gwasanaethau. Dylid rhannu cynlluniau tywydd poeth a dylai staff ymgysylltu â nhw cyn y gwanwyn/haf bob blwyddyn.

Dylai'r paratoadau gynnwys gwneud cymaint o ddefnydd â phosibl o gynlluniau gofal presennol i asesu pa unigolion sydd mewn perygl penodol, ac i nodi pa gymorth ychwanegol y gallai fod ei angen arnynt. Lle bo'n bosibl, cynnwys eu teulu ac unrhyw ofalwyr anffurfiol yn y trefniadau hyn.

Dylai'r gwaith paratoi hefyd gynnwys cefnogi staff drwy hyfforddiant a datblygu capasiti i'w helpu i adnabod y rhai sydd fwyaf mewn perygl, arwyddion o salwch sy'n gysylltiedig â gwres, a meddyginiaethau sy'n cynyddu'r risg o ganlyniadau iechyd gwael.

Os ydych chi'n cyngori, yn ymweld, yn cefnogi neu'n gofalu am rywun yn eu cartref eu hunain, dylid cymryd y camau hyn cyn i'r tywydd poeth ddigwydd.

## Ymateb i dywydd poeth

### Sut i gadw adeiladau ac adnoddau'n oer

Ystyriwch y camau canlynol i gadw'r tymheredd dan do mor oer â phosibl:

- Lleihau faint o wres sy'n cael ei gynhyrchu dan do drwy ddiffodd offer a systemau gwresogi nad ydynt yn hanfodol.
- Yn allanol, cysgodi ffenestri sy'n wynebu'r de gyda chaeadau, cysgodlenni, neu osod planhigion.
- Cau'r ffenestri pan fydd y tymheredd yn yr awyr agored yn uwch na'r tymheredd dan do (er enghraifft yn ystod y dydd).

# Cefnogi pobl agored i niwed cyn ac yn ystod tywydd poeth: cyngor iechyd cyhoeddus i weithwyr gofal iechyd proffesiynol

Mehafin 2024

- Cau unrhyw gaeadau allanol neu gysgodion, bleindiau a llenni – mae hyn yn cadw aer oerach i mewn ac aer poethach allan.
- 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.
- Os defnyddir system aerdymheru, cadwch y ffenestri ar gau i gadw'r aer oerach y tu mewn.
- Gwirio bod oergelloedd a rhewgelloedd yn gweithio'n iawn gyda digon o gapasiti i gyflenwi digon o ddŵr oer a bwyd heb ei ddifetha.
- Defnyddio ffaniau os yw'r tymheredd amgylchol yn is na 35°C – os yw'r tymheredd yn uwch na hyn, gall y ffan godi tymheredd y corff.
- Mae plannu coed a llwyni yn darparu cysgod ac yn oeri'r aer o amgylch yr adeilad a gall planhigion dan do helpu i gadw'r tymheredd dan do yn oer.

## Sut i gadw pobl rhag teimlo'n rhy boeth

Yn ogystal â chadw'r tymheredd dan do mor oer â phosibl gan ddefnyddio'r camau uchod, dylid ystyried y canlynol i leihau risg unigolion:

- Symud y cleifion mwyaf agored i niwed i'r ystafelloedd oeraf (yn ddelfrydol, dylai ystafell oer fod yn is na 26°C).
- Lleihau ymdrech gorfforol, er enghraifft aildrefnu ffisiotherapi i adegau oerach o'r dydd.
- Hyrwyddo cawodydd, baddonau neu olchiadau corff oer rheolaidd.
- Cynghori gwisgo dillad ysgafn, llac sy'n amsugno chwys ac yn atal annifyrrwch i'r croen.
- Lleihau'r cysylltiad â'r haul rhwng 11am a 3pm.
- Hyrwyddo'r defnydd o eli haul, gan ymgynghori â [chanllawiau pellach ar eli haul a diogelwch yr haul](#).
- Chwistrellu ddillad gyda dŵr yn rheolaidd a sblasio dŵr oer ar wynebau unigolion a'u gwar
- Gweini bwyd oer, yn enwedig saladau, ffrwythau a lolis iâ sy'n cynnwys llawer o ddŵr.
- Hyrwyddo yfed rheolaidd, dŵr neu sudd ffrwythau yn ddelfrydol, a chynghori yn erbyn yfed alcohol – os bydd unigolion yn gwrthod yfed llai o alcohol, dylech annog yfed diodydd alcoholig bob yn ail gyda dŵr.
- Monitro faint o hylif sy'n cael ei yfed, sy'n gallu bod drwy fonitro pwysau'r corff.

## Ystyried anghenion gofal ychwanegol

Mae unrhyw un mewn categori risg uchel (gweler uchod) sy'n byw ar ei ben ei hun yn debygol o fod angen cyswllt dyddiol o leiaf, boed hynny gan weithwyr gofal, gwirfoddolwyr neu ofalwyr anffurfiol. Efallai y bydd angen gofal a chymorth ychwanegol ar unigolion sy'n wynebu mwy o risg.

Gwnewch yn siŵr bod:

- Gofal a chymorth ychwanegol ar gael os oes angen.
- Gall y person gysylltu â'r tîm gofal sylfaenol os nad oes un o'i ofalwyr anffurfiol ar gael.

# Cefnogi pobl agored i niwed cyn ac yn ystod tywydd poeth: cyngor iechyd cyhoeddus i weithwyr gofal iechyd proffesiynol

Mehafin 2024

- Mae eu cynllun gofal yn cynnwys manylion cyswllt eu meddyg teulu, gweithwyr gofal eraill a gofalwyr anffurfiol.
- Mae trefniadau digonol ar gyfer siopa bwyd a hanfodion eraill, er mwyn lleihau'r angen i fynd allan mewn tywydd poeth.

## Meddyginiaethau â mwy o risg yn ystod tywydd poeth

Mae rhai meddyginiaethau'n cynyddu'r risg o ganlyniadau iechyd gwael yn ystod tywydd poeth. Mae maint y risg yn dibynnu ar ffordd o fyw'r unigolyn, a'i statws iechyd yn ogystal â'i feddyginiaethau.

Nid yw'r rhestr feddyginiaethau isod yn gynhwysfawr ond mae'n eich ysgogi i ystyried cymryd camau ac asesu risgiau a manteision unrhyw newidiadau. Mae meddyginiaethau a allai gynyddu'r risg o ganlyniadau iechyd gwael yn ystod tywydd poeth yn cynnwys:

- Diwretigion, yn enwedig diwretigion dolen, sy'n gallu arwain at ddadhydradu ac annormaleddau electrolytau.
- Meddyginiaethau sy'n ymyrryd ag ymatebion cardiofasgwlaidd megis cyffuriau gwrth-gorbwysedd a chyffuriau gwrthwewyrol.
- Meddyginiaethau sy'n amharu ar chwysu, megis gwrthcolinesterasau neu beta-atalyddion.
- Meddyginiaethau sy'n achosi dolur rhydd neu chwydu, fel colcicin, gwrthfiotigau ac opiadau, sy'n gallu arwain at ddadhydradu.
- Meddyginiaethau sy'n gallu amharu ar weithrediad yr arennau, fel gwrthficrobau penodol, imiwnoatalyddion, gwrthlidyddion ansteroidol, cyfryngau gwrth-wlser a chemotherapiau.
- Cyfryngau â lefelau sy'n cael eu heffeithio gan ddadhydradu, fel lithiwm, digocsin, cyffuriau gwrthepileptig.
- Cyffuriau sy'n newid cyflyrau o fod yn effro, fel hypnotigion, cyffuriau lleihau gorbryder a phoenliniaryddion.
- Meddyginiaethau sy'n gallu ymyrryd â thermoreoleiddio'r system nerfol ganolog, fel niwroleptigion ac gweithyddion serotoninergig.
- Cyffuriau sy'n cynyddu'r gyfradd metabolaeth waelodol fel thyrocsin.

## 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. I gael rhagor o arweiniad ar storio meddyginiaethau, siaradwch â gwasanaeth fferyllfa'r GIG.

## Iechyd a lles staff

Gall staff hefyd fod mewn perygl yn ystod tymereddau uchel. Anogwch a galluogwch staff i gario dŵr 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 (HSE) 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.