Cyswllt Iechyd y Cyhoedd

Gan Brif Swyddog Meddygol Cymru

Dosbarthu:	Gweler Atodiad 1
Oddi wrth:	Yr Athro Isabel Oliver, Prif Swyddog Meddygol Cymru
Dyddiad:	5 Mai 2026
Cyfeirnod:	CEM/CMO/2026/03
Categori:	Ymaddasu i Newid Hinsawdd
Teitl:	Risg Iechyd Oherwydd Gwres: Nodyn Cyngor ar gyfer Partneriaid System Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru
Cefndir: Bwriad y cyngor hwn yw helpu partneriaid y system Iechyd a Gofal Cymdeithasol i wella eu cynlluniau a'u paratoadau ar gyfer senarios tywydd poeth, a'u hannog i gymryd camau gweithredu pellach i atal neu leihau risgiau i iechyd, gan alluogi ymateb cyflym ac effeithiol pan fo angen, a chyfleu negeseuon allweddol i'r partneriaid hynny.	
Rheswm dros anfon: Mae Asesiad o Risg Newid Hinsawdd y DU wedi awgrymu y bydd hafau'n mynd yn gynyddol boethach, ac y gellir disgwyl gweld mwy o gyfnodau poeth eithafol neu anarferol a thonnau gwres. Mae'r Strategaeth Addasu i'r Hinsawdd ar gyfer Cymru 2024 yn nodi'r strategaeth gyffredinol ar gyfer cynllunio addasiadau, gan gynnwys ar gyfer y sector iechyd a gofal cymdeithasol (gweler adran 5.7 a thudalen 57), sy'n ymwneud ag effeithiau gwres.	

Annwyl Gydweithwyr

Cyd-destun

Gall effeithiau andwyol tywydd poeth ar iechyd ddigwydd yn gyflym, o fewn cwpl o ddyddiau i'r tymheredd godi ond gellir osgoi llawer o'r effeithiau hyn. Mae cynllunio a pharodrwydd da yn hanfodol er mwyn lleihau'r risg o niwed i unigolion bregus ac effeithiau ar wasanaethau hanfodol.

Ysgrifennodd fy rhagflaenydd Syr Frank Atherton atoch yn flaenorol, ar 7 Gorffennaf 2022, 3 Gorffennaf 2023, a 24 Gorffennaf 2024, yn disgrifio disgwyliad Llywodraeth Cymru y byddai partneriaid y system Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn datblygu cynlluniau i roi sylw i risgiau sy'n codi o ganlyniad i dywydd poeth. Dywedodd y dylai'r cynlluniau hyn fod yn berthnasol gydol y flwyddyn er mwyn sicrhau bod parodrwydd a chydnerthedd cyn unrhyw dywydd poeth, ynghyd â mewn ymateb i ddigwyddiadau penodol. Ysgrifennais atoch ar 18 Mehefin 2025 yn ailadrodd y disgwyliad hwn.

Hyderaf y bydd cynlluniau o'r fath yn eu lle gan bob un ohonoch bellach i osgoi niwed.

Bwriad y nodyn cyngor hwn yw eich helpu i wella'ch cynlluniau a'ch paratoadau ar gyfer senarios tywydd poeth, ac annog camau pellach i atal neu leihau risgiau i iechyd, gan alluogi ymateb cyflym ac effeithiol pan fo angen a chyfleu negeseuon allweddol i eraill â chyfrifoldebau gofalu (e.e. gofalwyr di-dâl).

Risgiau i iechyd oherwydd gwres

Gall cyfnodau maith o dywydd poeth neu anarferol o boeth achosi risgiau difrifol i iechyd, ond gellir atal salwch a marwolaethau sy'n gysylltiedig â gwres i raddau helaeth. Pobl hŷn, plant ifanc a'r rhai â chyflyrau iechyd yn barod yw'r rhai sy'n wynebu'r perygl mwyaf. Gall risgiau iechyd tywydd poeth ar bobl, gan gynnwys cleifion a grwpiau bregus, roi pwysau ar y system Iechyd a Gofal Cymdeithasol.

Mae effeithiau iechyd uniongyrchol tywydd poeth yn cynnwys straen gwres a blinder a all arwain at gur pen, crampiau, brech, pendro, llewygu (yn aml oherwydd dadhydradu), chwyddo (fferau yn bennaf), a gall ddatblygu yn drawiad gwres. Gall hefyd fod effeithiau anuniongyrchol er enghraifft o ganlyniad i darfu ar gwsg neu ganlyniadau ehangach cyfnodau o dywydd poeth, megis dirywiad mewn ansawdd aer a dŵr, digonolrwydd dŵr, a thanau gwyllt gyda'r effaith ar iechyd o ganlyniad.

Wrth i'r hinsawdd newid, mae strategaethau addasu i leihau straen gwres fel darparu mwy o gysgod, mannau oer a mynediad da at ddŵr yfed oer yn hanfodol i sicrhau lles y cyhoedd.[1]

Cyngor a rhybuddion gan y Swyddfa Dywydd

Roedd y llythyrau blaenorol yn tynnu sylw at y Gwasanaeth Rhybuddion Tywydd Garw Cenedlaethol (NSWWS) a weithredir gan y Swyddfa Dywydd ledled y DU, ac sy'n darparu rhybuddion o dywydd garw neu beryglus, gan gynnwys gwres, a allai achosi perygl i fywyd neu darfu eang yng Nghymru. Roeddent yn eich annog i gofrestru i gael rhybuddion NSWWS yma.

Roeddent hefyd yn rhoi gwybod y gallai'r Swyddfa Dywydd gyhoeddi cyngor a rhagolygon anffurfiol sy'n berthnasol i Gymru cyn cyhoeddi rhybuddion NSWWS swyddogol, ac yn ôl yr arfer gorau dylech geisio'r cyngor hwn yn uniongyrchol oddi wrth y Swyddfa Dywydd drwy gysylltu â wales.cca@metoffice.gov.uk. Bydd pob asiantaeth gofrestredig yn derbyn cyngor a rhybuddion o'r fath gan y Swyddfa Dywydd ar yr un pryd, a dylai asiantaethau partner Iechyd a Gofal Cymdeithasol ystyried cyd-drafod unrhyw gyngor/gwybodaeth gynnar gan y Swyddfa Dywydd a'u defnyddio i lywio eu gweithredoedd.

Mae gwybodaeth ychwanegol am rybuddion gwres y Swyddfa Dywydd yng ngohebiaeth fy rhagflaenydd ar y pwnc.

Camau gweithredu partneriaid y system Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Dylech nawr fod â chynlluniau ar waith, yn seiliedig ar asesiad risg, er mwyn rhoi sylw i risgiau a nodir sy'n codi o ganlyniad i dywydd poeth. Dylai'r cynlluniau hyn fod yn berthnasol gydol y flwyddyn er mwyn sicrhau bod parodrwydd a chydnerthedd cyn unrhyw dywydd poeth, ynghyd ag mewn ymateb i ddigwyddiadau penodol.

Yn ddiweddar, mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi taflenni ffeithiau ar gorboethi yn ystod yr haf mewn cartrefi sydd wedi'u hinswleiddio'n sylweddol, gorboethi yn ystod yr haf mewn eiddo ôl-1985 (gan gynnwys adeiladau hŷn wedi'u troi'n fflatiau), a [1]lleithder cymharol yn ystod yr haf mewn adeiladau hŷn.

Parodrwydd a chydnerthedd gydol y flwyddyn

Dylai eich cynlluniau, wedi eu llywio gan asesiad risg, fod wedi nodi a bellach dylent fod yn sbarduno **gwelliannau amgylcheddol parhaus** i leihau risgiau a chynyddu diogelwch cleifion, staff a defnyddwyr eraill mewn tywydd poeth. Gall hyn gynnwys gweld a ellir cysgodi neu agor ffenestri yn hawdd, cael mwy o gysgod yn yr awyr agored, inswleiddio adeiladau a'u peintio gyda phaent adlewyrchol, cynnal systemau awyru ac aerdymheru, creu ystafelloedd oer o fewn adeiladau a sicrhau y gellir mesur y tymheredd yn hawdd.

Mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol, dylai staff wybod beth allant ei wneud i leihau'r risgiau i gleifion a chleientiaid, gan gynnwys nodi'r rhai mwyaf bregus a chynnal **asesiadau risg ac anghenion unigol**. Dylid rhoi sylw i reoli meddyginiaethau, risgiau llety a sicrhau bod cynlluniau gofal yn cyfathrebu risgiau ac effeithiau i gleifion a defnyddwyr gwasanaeth fel sy'n briodol, yn mynd i'r afael â nhw ac yn eu monitro. Mae trefniadau hyblyg yn amhrisiadwy; er enghraifft, cynyddu darpariaeth dŵr yfed oer, sicrhau mynediad parod at wyntyllau oeri a chael yr opsiwn i newid o fwydlenni bwyd poeth i oer (gyda chynnwys dŵr uchel).

Dylai cynlluniau wrth gefn sicrhau bod unrhyw dywydd poeth yn tarfu cyn lleied â phosibl ar barhad busnes. Mae hyn yn cynnwys **camau i ddiogelu staff**, er enghraifft opsiynau i newid rotas a chynyddu gallu ymchwydd, ffyrdd amgen o weithio neu ddefnyddio cyfarpar mewn gwahanol ffyrdd, ynghyd â chamau gweithredu o ran datrysiadau cadw meddyginiaeth, cadernid system TG etc.

Dylai eich cynlluniau gynnwys manylion am sut y byddwch yn **ymateb i gyfnodau o dywydd poeth**. Dylid diffinio rolau a chyfrifoldebau, ynghyd â llif gwybodaeth (o fewn sefydliadau ac i gyrraedd gwasanaethau wedi'u comisiynu a gofalwyr di-dâl) ac ysgogiadau camau gweithredu. Mae'n hanfodol cydweithio o fewn ac ar draws asiantaethau a rhwydweithiau.

Dylid rhoi eich **cynlluniau cyfathrebu ar waith** cyn cyfnodau o dywydd poeth. Dylid tynnu sylw staff, cleifion, cleientiaid a'r cyhoedd, gan gynnwys y rhai sy'n rhoi ac yn derbyn gofal cartref di-dâl, at y cyngor diweddaraf gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Bydd y cyngor hwn yn cefnogi cynllunio, cyfathrebu a chydweithio cyn i gyfnodau tywydd poeth ddigwydd.

Ar lefel leol a rhanbarthol, dylech sicrhau bod eich cynlluniau yn gydnaws â threfniadau parodrwydd a chydnerthedd eraill ac yn cyd-fynd â hwy yn dda. Mae'n syniad **cyfathrebu a chydlynu** hyn drwy Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus, Fforymau Cymru Gydnerth Lleol a mecanweithiau partneriaeth perthnasol eraill. Gall hyfforddiant ac ymarfer amlasiantaethol rheolaidd helpu i brofi cynlluniau a sicrhau eu bod yn addas ar gyfer eu diben.

Ymateb i gyfnod o wres

Os yw'r Swyddfa Dywydd yn rhagweld tywydd eithafol neu dywydd anarferol o boeth, dylech fod yn barod i roi trefniadau a chynlluniau wrth gefn ar waith fel sy'n briodol. Dylai staff gael eu hysbysu a dylid cadarnhau negeseuon allweddol, cyngor a chamau gweithredu gyda nhw, gan roi rhaeadr gyfathrebu ar waith (o fewn y sefydliadau a thu hwnt i unrhyw ddarparwyr gwasanaeth a gomisiynir, a lle bo hynny'n briodol, i'r rheini sy'n rhoi ac yn derbyn gofal cartref di-dâl).

Os yw'r tywydd eithafol neu anarferol o boeth ar gyrraedd (yn unol â chadarnhad gan rybuddion melyn neu goch NSWWS y Swyddfa Dywydd):

- Dylai partneriaid Iechyd a Gofal Cymdeithasol roi trefniadau wrth gefn ar waith, gan gynnwys paratoi ar gyfer ymchwydd mewn galw am y gwasanaeth, monitro'r tymheredd

dan do a chymryd camau gweithredu (fel y nodir mewn cynlluniau) i gadw adeiladau yn oer er mwyn lleihau'r risg i gleifion a chleientiaid.

- Dylai partneriaid Iechyd a Gofal Cymdeithasol fynd ati yn ddi-oed i hysbysu staff, darparwyr gwasanaeth a gomisiynir a, lle bo hynny'n ymarferol, y rheini sy'n rhoi ac yn derbyn gofal cartref di-dâl.

- Dylai partneriaid Iechyd a Gofal Cymdeithasol ddarparu gwasanaethau cleifion/cleientiaid mewn ffordd sy'n ystyried y cyngor diweddaraf gan Iechyd Cyhoeddus Cymru (sy'n cynnwys cyngor penodol i weithwyr gofal iechyd proffesiynol a rheolwyr gofal cymdeithasol) ac unrhyw gynlluniau gofal unigol wedi'u paratoi ymlaen llaw. Gallai hyn gynnwys ymweld ag unigolion risg uchel a/neu eu gofalwyr, neu eu ffonio; cyfleu cyngor a negeseuon allweddol; a chynnig gwybodaeth am yr hyn y dylai pobl ei wneud os ydyn nhw'n teimlo'n sâl.

- Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn bartner Iechyd a Gofal Cymdeithasol, gyda mwy nag un rôl. O safbwynt darparu gwasanaethau, dylai Iechyd Cyhoeddus Cymru weithredu ar y cyngor uchod fel y bo'n briodol. Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru hefyd yn cyhoeddi cyngor iechyd cyffredinol i'r cyhoedd drwy sianeli traddodiadol a'r cyfryngau cymdeithasol. Gall hyn gael ei deilwra i grwpiau poblogaeth gwahanol (e.e. y rhai sy'n ceisio ymdopi heb gyflenwad dŵr) a lleoliadau (y rhai sy'n bwriadu mynychu neu yn mynychu cynulliadau mawr yn yr awyr agored, megis cyngherddau neu wyliau).

- Dylai partneriaid Iechyd a Gofal Cymdeithasol fonitro risgiau ac effeithiau gwres ar iechyd staff, cleifion a chleientiaid a rhannu gwybodaeth am unrhyw bwysau ar y gwasanaeth.

- Gall risgiau ac effeithiau ar gyfer y sector Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn ehangach fynd y tu hwnt i risgiau ac effeithiau iechyd gwres; er enghraifft, gallai fod mwy o botensial ar gyfer anafiadau corfforol a boddi (o dreulio mwy o amser y tu allan ac mewn dŵr), llosgiadau (e.e., o ddefnyddio barbeciw), salwch sy'n gysylltiedig ag alcohol, ac ati.

Cynnydd mewn achosion ac Argyfyngau Sifil Posibl

Bydd hyd a lled yr ymateb gofynnol yn cael ei bennu gan nodweddion yr achos o dywydd poeth, yn bennaf tymheredd, hyd y cyfnod, ardal ddaearyddol, demograffeg y boblogaeth, risgiau ac effeithiau lleol.

Hwyrach y bydd yr ymateb yn cael ei reoli'n dda o fewn asiantaethau unigol, gyda diweddariadau anffurfiol i Lywodraeth Cymru o bosibl. Ond bydd angen addasu'r trefniadau ymhellach os cyhoeddir rhybudd melyn neu goch NSWWS, neu os caiff argyfwng neu achos difrifol ei gyhoeddi. Yn yr achos hwn, gallai llawer o wahanol asiantaethau a gwasanaethau gael eu heffeithio, a gallai gwasanaethau fod mewn perygl o gael eu herio a'u gorlethu.

Os cyhoeddir argyfwng, bydd angen i bartneriaid Iechyd a Gofal Cymdeithasol perthnasol gefnogi strwythurau ymateb brys y Fforwm Lleol Cymru Gydnerth rhanbarthol ac, os ydynt wedi'u sefydlu, mecanweithiau ymateb brys cenedlaethol yn unol â Chynllun Ymateb Cymru Gyfan. Bydd Byrddau Iechyd, Ymddiriedolaethau ac Awdurdodau Lleol yn gweithio gyda phartneriaid drwy strwythurau gorchymyn a rheoli amlasiantaethol sefydledig, gan ddarparu adroddiadau rheolaidd ar y sefyllfa i Lywodraeth Cymru os bydd angen.

Myfyrio a dysgu

Dylech adolygu eich asesiad risg a'ch cynlluniau cysylltiedig yn rheolaidd a chynnal ôl-drafodaethau amserol ar ymatebion i ddigwyddiadau. Gall hyn hysbysu dysgu o fewn ac ar draws asiantaethau a datblygu cynlluniau a chamau gweithredu mwy effeithiol ar gyfer y dyfodol i leihau risgiau i iechyd gan wres. Dylech sicrhau bod eich cynlluniau addasu i dywydd poeth hefyd yn adlewyrchu'r dystiolaeth ddiweddaraf ar effeithiau newid hinsawdd ar iechyd (gweler, er enghraifft, yr wybodaeth ddiweddaraf gan y Pwyllgor Newid Hinsawdd).

Bydd ein cyngor yn cael ei adolygu'n barhaus. Os yw partneriaid y system Iechyd a Gofal Cymdeithasol am roi adborth a/neu rannu profiadau a dysgu, e-bostiwch: IGC.NewidHinsawddAcEPH@llyw.cymru.

Yn anffodus, mae effeithiau'r newid yn yr hinsawdd eisoes yn cael eu teimlo. Diolch am eich ymdrechion i sicrhau bod ein cymunedau yn parhau i fod yn ddiogel rhag effeithiau tywydd poeth.

Yn gywir

YR ATHRO ISABEL OLIVER

Atodiad 1

At sylw: Partneriaeth Cydwasanaethau GIG Cymru i'w anfon ymlaen at:

Bob Meddyg Teulu – sicrhewch fod yr holl nyrsys practis a gweithwyr nad ydynt yn brif weithwyr yn eich practis yn gweld y neges hon, a chadwch gopi ohoni yn eich ‘pecyn gwybodaeth locwm’.
Pob Fferyllydd Cymunedol
Clinigau annibynnol/preifat ac ysbytai a hosbisau ledled Cymru

At sylw: Byrddau Iechyd ac Ymddiriedolaethau'r GIG:

Prif Weithredwyr
Cyfarwyddwyr Meddygol
Cyfarwyddwyr Nyrsio
Cyfarwyddwyr Iechyd y Cyhoedd
Cyfarwyddwyr Cynllunio
Arweinwyr Newid Hinsawdd a Chynaliadwyedd
Penaethiaid Ysbytai a Phrif Fferyllwyr

At sylw: Iechyd Cyhoeddus Cymru:

Y Prif Weithredwr
Cyfarwyddwr Gwasanaethau Iechyd y Cyhoedd

At sylw: Partneriaid System Gofal Cymdeithasol

Prif Swyddog Gofal Cymdeithasol
Prif Weithredwyr Awdurdodau Lleol