



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Cyngor Iechyd: Gwybodaeth gyffredinol yn dilyn llif

Mae'r daflen hon yn rhoi cyngor iechyd pwysig a pheth rhagofalon sylfaenol i'ch cadw chi a'ch teulu'n saff os digwydd llifogydd.

Prif beryglon iechyd

- Boddi yw'r perygl iechyd amlycaf a'r mwyaf ar y pryd yn ystod llifogydd.
- Gellir achosi anaf difrifol hefyd gan syrthio i ddŵr sy'n llifo'n gyflym neu gan beryglon dan y dŵr, fel gorchuddion tyllau archwilio sydd ar goll.
- Mae yna berygl difrifol hefyd gan fygdarth carbon monocsid wrth ddefnyddio generaduron a chyfarpar arall sy'n gweithio â phŵer sydd wedi eu cludo i mewn i'r tŷ i sychu adeiladau.
- Peidiwch â thanbriso straen llif yn eich cartref a glanhau ar ôl llifogydd. Cymrwch amser i ystyried eich iechyd meddyliol a'ch lles chi a'ch teulu.
- Peidiwch â gor-wneud pethau wrth lanhau, a chofiwch fod blinder a phryder yn normal yn yr amgylchiadau hyn.

Peryglon chwilod yn y dŵr

Mae problemau heintiad sy'n codi o lifogydd yn brin yn y wlad yma. Fel rheol bydd unrhyw chwilod niweidiol mewn llifddwr yn dod yn wanaëdig ac felly'n cyflwyno risg llai, ond mae yna nifer o ragofalon y gallwn eu cymryd:

- Ceisiwch osgoi cyswllt uniongyrchol â llifddwr pryd bynnag y bydd hynny'n bosib. Os bydd yn rhaid i chi fynd i mewn i'r dŵr, gwisgwch fenig dal dŵr ac esgidiau rwber a chofiwch fod yn ofalus o beryglon potensial cudd
- Golchwch eich dwylo – dyma'r ffordd bwysicaf o gael gwared â chwilod niweidiol. Defnyddiwch ddŵr glân, cynnes a sebon, yna rinsiwch a sychwch eich dwylo wedi i chi fod yn y toiled, cyn bwyta neu baratoi bwyd, neu wedi i chi fod mewn cysylltiad â llifddwr, carthion neu eitemau sydd wedi bod yn y dŵr. Defnyddiwch ddŵr oer os nad oes yna ddŵr cynnes, neu glytiau sychu dwylo os na fydd yna ddŵr o gwbl
- Gofalwch bod unrhyw archollion agored neu friwiau'n lân a'u hatal rhag cael eu hamlygu i lifddwr. Gwisgwch blasteri gwrth-ddŵr.

Os byddwch yn teimlo'n sâl

- Os byddwch yn teimlo'n sâl nid yw hynny o angenrheidiwr yn golygu eich bod yn dioddef unrhyw haint. Os ydych yn bryderus, yna ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu ewch i weld eich meddyg teulu.
- Dylech gysylltu â'ch doctor os ewch chi'n sâl wedi i chi lyncu dŵr sydd wedi'i halogi neu fwd ar ddamwain, yn enwedig os byddwch yn datblygu dolur rhydd, twymyn neu boen yn yr abdomen o fewn 10 diwrnod i fod mewn cysylltiad â llifddwr neu garthion.

Cadw plant yn saff

- Peidiwch â gadael i blant chwarae mewn ardaloedd llifddwr – fyddan nhw ddim yn gwybod pa mor ddwfn yw'r dŵr ac efallai fod yno beryglon cudd
- Golchwch ddwylo plant yn aml a chyn prydau bwyd bob amser
- Dylai rhieni sydd â babanod sy'n sâl gyda dolur rhydd a chwydu geisio cyngor meddygol
- Peidiwch â gadael i'ch plant chwarae ar ardaloedd palmantog neu goncrid sydd wedi'u heffeithio nes eu bod wedi eu glanhau. Mae golau haul a phridd yn helpu i ddinistrio bacteria niweidiol felly mae'n saff, fel rheol, i blant chwarae ar wair tuag wythnos wedi i'r llifddwr fynd.
- Golchwch degannau sydd wedi'u halogi â llifddwr â dŵr poeth a glanedydd. Gellir rhoi tegannau meddal mewn golchiad peiriant poeth (60°C).

Bwyd a llifogydd

- Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd yn cynghori pobl i beidio â bwyta unrhyw fwyd sydd wedi ei gyffwrdd neu ei orchuddio â llifddwr neu garthion.
- Peidiwch â bwyta unrhyw gynnyrch sydd wedi'i dyfu ar randir neu ardd sydd wedi ei orlifo, oni bai bod y bwyd wedi'i goginio.
- Golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl paratoi bwyd. Defnyddiwch ddŵr glân, glanedydd, yna ddiheintydd cegin arferol, glanhewch a diheintiwch eich arwynebau gwaith, platiau, sosbeni, cyllyll a ffyr, a byrddau torri plastig/gwydr, cyn paratoi bwyd. Os oes gennych beiriant golchi llestri dyna sydd orau ar gyfer eitemau llai.
- Taflwch unrhyw fwyd yn eich oergell os nad yw wedi bod yn gweithio am ychydig oriau.
- Gwnewch felly hefyd ag unrhyw fwyd rhewgell sy'n cynnwys cig, pysgod neu gynnyrch llaeth os bydd eich rhewgell wedi stopio gweithio. Bydd angen i chi daflu unrhyw fwyd y byddech yn ei fwyta wedi'i rewi, fel hufen ia.

Eich gwasanaethau iechyd lleol

Os byddwch eisieu gwirio bod eich apwyntiad rhestredig heb ei effeithio (e.e. Meddyg Teulu, claf allanol, claf mewnol mewn ysbyty lleol), defnyddiwch y rhif ffôn lleol arferol ar gyfer eich gwasanaethau iechyd. Mewn amgylchiadau mwy difrifol mae'n bosib bod ymddiriedolaeth gofal sylfaenol leol y GIG yn rhoi diweddariadau ar fynediad at wasanaethau lleol y GIG ac mae Galw Iechyd Cymru hefyd (0845 4647) yn ffynhonnell dda o ran gwybodaeth gwasanaeth iechyd lleol.

I gael mwy o wybodaeth ewch i dudalennau Tywydd Eithafol Iechyd Cyhoeddus Cymru ar

iechydycyhoedduscymru.org/tywydd-eithafol