



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Sut i lanhau'n ddiogel yn dilyn llifogydd

Mae'r daflen hon yn darparu cyngor iechyd pwysig a rhai rhagofalon sylfaenol i'ch cadw chi a'ch teulu'n saff wrth lanhau eich cartref sydd dan ddŵr.

Dechrau

- **Gwisgwch ddillad gwarcheidiol:** esgidiau rwber, ffedog a menig dal dŵr. Mae masg wyneb safonol, fel y rheiny a werthir mewn siopau DIY, yn syniad da hefyd os byddwch yn sgrwbio, yn chwistrellu neu'n golchi â phwysedd. Mae gogls yn rhoi amddiffyniad ychwanegol a gellir eu hailddefnyddio ar ôl eu golchi'n drylwyr.
- **Gorchuddiwch unrhyw archollion agored â plasteri gwrth-ddŵr.**
- **Yn araf deg:** gall y straen sy'n gysylltiedig â llifogydd a glanhau wedyn achosi problemau iechyd ychwanegol. Peidiwch â gor-wneud pethau pan fyddwch yn glanhau.
- **Byddwch yn ofalus â'r offer trydanol a nwy:** peidiwch â throï offer trydanol ymlaen os ydyn nhw wedi bod mewn cysylltiad â llifddwr oni bai bod trydanwr cymwys wedi eu gwirio, gan fod yna berygl o drydaniad. Hyd yn oed os bydd offer nwy'n ymddangos ei fod yn gweithio'n arferol, efallai bod y fflw neu'r systemau awyru wedi eu heffeithio. Am resymau diogelwch, trefnwch i offer gael eu harchwilio gan beiriannydd Diogelwch Nwy Cofrestredig.
- **Cadwch blant yn ddiogel:** cadwch blant ac anifeiliaid anwes allan o ardaloedd sydd wedi'u heffeithio nes bydd y glanhau wedi ei gwblhau. Gall astellau llawr coed a theils sydd wedi'i difrodi, hyd yn oed pan fyddan nhw wedi sychu, fod yn niweidiol i'r ifanc.

Cofiwch olchi eich dwylo'n drylwyr ar ôl pob sesiwn o lanhau a chyn bwyta neu baratoi bwyd bob amser

Sut a beth i'w lanhau:

- Gan ddefnyddio dŵr glân, glanedydd, yna ddiheintydd cegin arferol, glanhewch a diheintiwch arwynebau gwaith, platiau, sosbenni, cyllyll a ffyr, a byrddau torri plastig/gwydr, cyn paratoi bwyd.
- Nid yw diheintyddion pwerus, fel cannydd cryf yn angenrheidiol a gallant fod yn niweidiol i arwynebau. Glanhewch bob arwyneb caled arall sydd wedi ei effeithio'n drylwyr, yn cynnwys waliau, lloriau wyneb caled a dodrefn â dŵr poeth a sebon, gan ddefnyddio glanedydd cartref cyffredin. Gadewch iddo sychu'n llwyr gan y bydd hynny'n helpu i ddinistrio germau sydd wedi eu gadael ar ôl. Peidiwch â chymysgu glanedydd â channydd gan y gallai hyn ryddhau mygdarthau peryglus.

Dillad a dillad gwely

- Golchwch y rhain ac eitemau ffabrig meddal eraill fel tegannau plant ar gylchred poeth (60°C neu uwch), a bydd hynny'n dinistrio mwyafaf y germau a allai fod yn bresennol.
- Golchwch yr holl ddillad fydd wedi eu gwisgo yn ystod y glanhau ar wahân i ddillad sydd heb eu halogi. Bydd yn rhaid glanhau dodrefn meddal eraill sydd wedi'u halogi ac na ellir eu rhoi yn y peiriant golchi, yn broffesiynol. Os na fydd hynny'n bosib efallai y bydd yn rhaid eu taflu.
- Cofiwch gymryd hoe'n rheolaidd yn yr awyr iach.

Sychu

- Bydd gwres ac awyriad da'n helpu'r broses o sychu. Gadewch ddrysau a ffenestri'n agored ble bynnag y bydd hynny'n bosib ac yn saff. Gallwch helpu'r broses hon drwy ddefnyddio ffaniau, unedau aerdymheru a dadleithyddion.
- Cofiwch na ddylid byth â dod â generaduron petrol na disel ac offer arall a yrrir â thanwydd i'r tŷ. **Mae'r nwyon gwacau'n cynnwys carbon monocsid, a all gronni'n lefelau gwenwynig heb awyriad da. Diffoddwch offer, symudwch i ardal sydd wedi ei hawyru'n dda a cheisiwch gyngor meddygol os byddwch yn profi penysgafnder, cur pen neu ddryswch.**
- Gall mygdarthau peryglus gronni mewn ardaloedd caeedig fel garejis a seleri. Gofalwch bod y lleoedd hyn wedi eu hawyru'n dda cyn mynd i mewn a pheidiwch â gadael i blant nac anifeiliaid fynd i mewn nes bod yr ardaloedd yn ddiogel.

I gael mwy o wybodaeth ewch i'r gwefannau canlynol:
Tudalennau Tywydd Eithafol Iechyd Cyhoeddus Cymru drwy
iechydcyhoedduscymru.org/tywydd-eithafol