



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Ymdopi heb ddŵr prif gyflenwad

Mae'r daflen hon yn darparu cyngor ymarferol a chyngor iechyd i ymdopi yn y cartref pan fydd dŵr prif lif wedi ei amharu neu pan nad oes yna ddŵr prif lif, a dylid ei darllen ynghyd â'r wybodaeth ddiweddaraf gan eich cwmni dŵr ynglŷn â diogelwch y cyflenwad dŵr.

Dilynwch y cyngor

Os oes gennych gyflenwad dŵr prif lif, dilynwch gyngor eich cwmni dŵr lleol, sydd â dyletswydd i ddiogelu iechyd y cyhoedd. Os oes yna broblemau â'r cyflenwad yna fe roddir dŵr arall ar gael, fel dŵr potel neu 'bowsers' (cludwyr dŵr mawr), ond yn y cyfamser gellir cynghori defnyddwyr i ferwi dŵr tap cyn ei yfed.

Berwi dŵr i'w ddefnyddio yn y cartref

Os bydd eich cwmni dŵr wedi eich cynghori i ferwi eich dŵr tap, bydd hynny ar gyfer ei yfed ac i baratoi bwyd. Dylid berwi'r dŵr a'i adael i oeri cyn ei ddefnyddio.

Yn yr amgylchiadau hyn mae'n ddiogel defnyddio dŵr tap heb ei ferwi i baratoi bwyd sydd i gael ei goginio os bydd yn cael ei ferwi yn ystod y broses o goginio.

Gall dŵr berwedig sgaldio, felly mae'n saffach defnyddio tegell yn hytrach na photiau a sosbeni. Os oes raid, defnyddiwch botiau a sosbenni yna cymrwch ofal gyda phlant ifanc a phobl sy'n agored i niwed. Trowch handlenni potiau tuag i mewn fel na all plant eu cyrraedd. Nid yw dŵr o'r tap yn addas i'w yfed ar unrhyw gyfrif.

'Bowsers'

Gallai eich cwmni dŵr ddarparu cyflenwadau ychwanegol o ddŵr drwy 'bowser' a fydd wedi ei osod yn lleol. Dylai'r dŵr hwn fod yn ddiogel i'w yfed, ond mae angen ei ferwi cyn ei ddefnyddio gan ei bod yn bosib nad yw'r cynwysyddion y bydd pobl yn eu defnyddio i drosglwyddo dŵr o'r 'bowser' i'r cartref yn lân.

Os yw eich dŵr prif gyflenwad wedi ei droi i ffwrdd

Dim ond dŵr 'bowser' sydd wedi'i ferwi neu ddŵr potel ddylid ei ddefnyddio i'w yfed, i lanhau eich dannedd, golchi bwyd, coginio a gwneud rhew. Os nad oes yna nwy neu drydan ar gael i drigolion ferwi dŵr yna dylid defnyddio dŵr potel ym mhob amgylchiadau.

Glanhau cynwysyddion dŵr a thapiau

Defnyddiwch hydoddiant cannydd sydd wedi'i wanedu'n briodol neu dabledi diheintio, gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwyr, i lanhau cynwysyddion fel powlenni a bwcedi.

Os bydd eich cartref wedi ei orlifo, gofawch bod eich tapiau dŵr yn cael eu glanhau â dŵr poeth a glanedydd cyn eu defnyddio am y tro cyntaf ar ôl y llif. Cyn dechrau defnyddio'r dŵr prif gyflenwad eto, gadewch i'r tapiau redeg am ychydig funudau, gan y dylai hyn glirio'r pibellau.

Dŵr o gyflenwad preifat

Os bydd cyflenwad dŵr preifat o ffynnon neu dardell wedi ei orchuddio â llifddwr mae'n bosib y bydd wedi ei effeithio. Os bydd y dŵr yn newid ei liw, ei flas neu ei arogl, neu os byddwch yn bryderus, yna ffoniwch eich cyngor lleol i gael cyngor. Yn y cyfamser, cymrwch fod y dŵr yn annigol i'w yfed oni bai ei fod yn cael ei ferwi, neu ffeindiwch gyflenwad gwahanol. Parhewch i ferwi'r dŵr nes bydd y cyflenwad wedi ei brofi ac wedi ei ddangos i fod yn saff.

Fflysio'r toiled

Fflysioch doiledau dim ond ar gyfer gwastraff solid – does dim angen i chi fflysio ar ôl piso. Os nad oes gennych ddŵr prif gyflenwad yna safiwch yr holl ddŵr a ddefnyddiwyd i ymolchi, coginio a golchi mewn bwcedi ar gyfer fflysio. Gellir defnyddio ffynonellau dŵr eraill, fel casgen ddŵr gardd, i fflysio hefyd.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Bwyd fformwla i fabanod heb ddŵr prif gyflenwad

Yn ddelfrydol defnyddiwch ddŵr 'bowser' neu ddŵr potel wedi'i ferwi, ei adael â gorchudd i oeri am ddim mwy na hanner awr. Neu defnyddiwch lefrith fformwla parod.

Os nad oes pŵer i ferwi a does gennych chi ddim fformwla parod, gellir defnyddio dŵr potel heb ei ferwi, ond yna dylid defnyddio'r bwyd sydd wedi'i baratoi yn syth. Peidiwch â defnyddio dŵr 'bowser' heb ei ferwi i wneud llefrith fformwla.

Bydd dŵr potel gan eich cwmni dŵr yn ddiogel i'w ddefnyddio ar gyfer bwyd babi. Os byddwch yn prynu eich dŵr potel eich hun, dylech fod yn ymwybodol fod peth dŵr mwynol naturiol efallai â chynnwys uchel o sodiwm. Edrychwch ar y label am sodiwm neu 'Na' a gwiriwch nad yw ei lefel yn uwch na 200mg y litr. Os ydyw, yna ceisiwch ddefnyddio cyflenwad dŵr arall. Os nad oes unrhyw ddŵr arall ar gael yna defnyddiwch y dŵr hwn am gyn lleied o amser ag sydd bosib. Mae'n bwysig cadw babanod wedi'u hydradu.

Dŵr o gyflenwad preifat

Os bydd cyflenwad preifat o ffynnon neu darddell wedi'i orchuddio â llifddwr mae'n bosib y bydd wedi ei effeithio. Os bydd y dŵr yn newid ei liw, ei flas neu ei arogl, neu os byddwch yn bryderus, yna ffoniwch eich cyngor lleol i gael cyngor. Yn y cyfamser, cymrwch bod y dŵr yn annogel i'w yfed oni bai ei fod yn cael ei ferwi, neu ffeindiwch gyflenwad gwahanol. Parhewch i ferwi'r dŵr nes bydd y cyflenwad wedi ei brofi ac wedi ei ddangos i fod yn saff.

Bathio plant heb ddŵr prif gyflenwad

Os yw'r cwmni dŵr wedi cynghori bod y cyflenwad prif lif yn annogel i'w yfed yna mae'n ddiogelach peidio â'i ddefnyddio i fathio babanod. Yn y sefyllfa yma mae dŵr wedi'i ferwi o 'bowser' neu ddŵr potel yn ddewis gwahanol. Gellid defnyddio clytiau dwylo hefyd i lanhau â llaw a golchi babanod.

Glanhau lensys cyffwrdd

Ni ddylid defnyddio dŵr tap na dŵr 'bowser' o gwbl i lanhau na storio lensys cyffwrdd gan y gallai hynny achosi haint llygad prin ond difrifol.

I gael mwy o wybodaeth ewch i dudalennau
Tywydd Eithafol Iechyd Cyhoeddus Cymru drwy
iechydcyhoedduscymru.org/tywydd-eithafol