Tywydd Poeth Eithafol: Cyngor i'r rheiny sy'n gofalu am blant

Yn yr awyr agored

- ✓ Ar ddyddiau poeth iawn (e.e. tymheredd dros 30°C) ni ddylai plant gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol egnïol
- ✓ Dylid annog plant sy'n chwarae yn yr awyr agored aros yn y cysgod cymaint ag sydd bosib
- ✓ Dylid gwisgo dillad llac, golau i helpu plant i gadw'n oer braf a hetiau sydd â gwneuthuriad clos â chantel llydan i osgoi llosg haul
- ✓ Dylid defnyddio dillad tenau neu hufen haul i amddiffyn y croen os bydd plant yn chwarae neu'n cael gwersi yn yr awyr agored am fwy nag 20 munud. Dewiswch hylif gwrth-haul sydd wedi ei wneud yn arbennig ar gyfer croen babanod a phlant gan fod y cynhyrchion hyn yn llai tebygol o gynnwys alcohol neu bersawr a allai beri cosi poenus i'r croen ac adwaith alergaidd
- ✓ Mae'n rhaid darparu plant â digon o ddŵr claear a'u hannog i yfed mwy nag arfer pan fydd hi'n boeth

Dan Do

- ✓ Dylid agor ffenestri ac agorfeydd awyriad eraill yn ystod tymhered claear cynnar y bore neu'n well fyth dros nos i ganiatau i'r gwres sydd wedi'i storio ddianc o'r adeilad. Gwiriwch amodau yswiriant a'r angen am ddiogelwch os yw ffenestri i'w gadael yn agored dros nos
- ✓ Ni ddylid cau ffenestri ac agorfeydd awyru eraill, ond dylid lleihau'r agoriadau pan ddaw'r aer y tu allan yn gynhesach na'r hyn ydyw dan do. Dylai hynny helpu i gadw ystafelloedd yn glaear wrth ganiatau awyriad digonol
- ✓ Defnyddiwch orchuddion haul awyr agored/cysgodlenni os oes rhai ar gael, neu fleindiau tu mewn, ond peidiwch â gadael i ddyfeisiadau cysgodi solar flocio agoriadau awyru na ffenestri
- ✓ Defnyddiwch cyn lleied ag sydd bosib o oleuadau trydan
- ✓ Dylid diffodd pob offer trydanol, yn cynnwys cyfrifiaduron, monitors ac argraffwyr pan na fyddan nhw'n cael eu defnyddio ac ni ddylid eu gadael yn y 'modd segur'. Bydd offer trydanol, o'u gadael ymlaen neu yn y 'modd segur' yn cynhyrchu gwres

Pwy sy'n fwyaf tebygol o gael eu heffeithio?

- Mae derbynnedd plant i dymheredd uchel yn amrywio; gallai'r rheiny sy'n ordrwm neu sy'n cymryd meddyginiaeth fod â mwy o risg o effeithiau niweidiol
- Mae plant dan bedair oer hefyd mewn mwy o berygl
- Gallai rhai plant sydd ag anableddau neu anghenion iechyd cymhleth fod yn fwy tueddol o ddioddef oherwydd eithafion tymheredd
- Mae'n bosib y gall y nyrs ysgol, ymarferwyr iechyd cymunedol, ymwelydd iechyd teuluol neu weithiwr iechyd arbenigol y plentyn roi cyngor ar anghenion penodol y plentyn
- Dylid gwneud staff cymorth yn ymwybodol o'r risgiau a sut i'w rheoli

I gael mwy o wybodaeth ewch i'r gwefannau canlynol:
tudalenau Tywydd Eithafol Iechyd Cyhoeddus Cymru drwy

iechydcyhoedduscymru.org/tywydd-eithafol