



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Tywydd Poeth Eithafol: Cyngor i'r rheiny sy'n trefnu digwyddiadau cyhoeddus mawr

- Cynhelir digwyddiadau cyhoeddus ar raddfa fawr fel gwyliau, digwyddiadau chwaraeon a dathliadau cenedlaethol ar hyd a lled y wlad bob haf. Mae asiantaethau lleol â'r gallu'n gyffredinol i gynllunio ac i ddelio â digwyddiadau felly. Fodd bynnag, weithiau ni fydd effeithiau gwres gormodol ac amlygiad i'r haul yn cael eu hamlygu'n ddigonol.
- Bydd digwyddiadau cyhoeddus mawr yn cynyddu amlygiad i wres a haul uniongyrchol.
- Bydd ymddygiad unigolion yn newid yn aml (er enghraifft efallai y bydd pobl yn gyndyn o ddefnyddio'r cyfleusterau toiled oherwydd ciwiau hir ac felly'n cwtdogi'n fwiadol ar eu cymeriant o hylifau). Mewn digwyddiadau mawr bydd pobl yn ffeindio sefyllfa dda i weld y digwyddiad ac yna'n lleihau eu cymeriant o hylifau a'u hymddygiad o osgoi gwres er mwyn peidio â cholli eu safle da. Gall hyn arwain at salwch sy'n gysylltiedig â gwres, dadhrydiad a/neu ymgwympiad.

Os bydd yna gynnydd yn yr amlygiad i wres...

- ✓ Darparwch ardaloedd cysgodol dros dro mewn lleoliadau yn y digwyddiad (ymbarels, pebyll)
- ✓ Dylid lleihau'r angen i giwio (gwirio tocynau'n effeithlon wrth ddod i mewn, staff ychwanegol neu fynediad cyfnodol â thocyn)
- ✓ Rhowch fap ar gael o leoedd cyhoeddus lleol aerdymherus lle gall pobl gael seibiant rhag y gwres (ystyriwch ymestyn oriau agor y manau cyfarfod hyn)
- ✓ Dargyfeiriwch weithgareddau egnïol ar gyfer dyddiau sy'n fwy claeareu neu gyfnodau o'r dydd sy'n fwy claeareu a darparu rhaglen wahanol, llai egnïol ar gyfer dyddiau poeth

Hysbyswch eich cynulleidfa o'r peryglon

- ✓ Paratowch gyngor i dwristiaid a'i ddosbarthu o gwmpas gwestai, cyfnewidfeydd arian a chanolbwyntiau cludiant
- ✓ Cynhyrchwch a dosbarthwch gyngor ar wres-iechyd wedi'i brintio ar ffaniau neu gapiau am ddim (gellir eu defnyddio i ffanio/diogelu rhag yr haul a dosbarthu gyngor ar ddiogelu rhag afiechydon sy'n gysylltiedig â gwres-iechyd yr un pryd, a darparu rhif ffôn argyfwng rhag ofn y bydd yna salwch)
- ✓ Dwedwch wrth eich cynulleidfa a/neu eich aelodau am y peryglon i iechyd a mesurau ataliol posibl drwy sgriniau digidol/seinyddion/cyhoeddiadau

Os bydd yna lai o fynediad at ddŵr...

- ✓ Dosbarthwch boteli dŵr neu ddosbarthwyr dŵr dros dro
- ✓ Gofalwch fod yna gyflenwad digonol o ddŵr yfed. Ar ddyddiau poeth mae'n fuddiol darparu dŵr yfed am ddim

Os bydd yna argyfwng gwres difrifol...

- ✓ Ystyriwch newid y dyddiad, y lleoliad neu canslwch y digwyddiad os bydd yna rybudd o wres eithafol
- ✓ Gofalwch fod yna ollyngdod ar unwaith i bobl mewn argyfwng a darparwch gludiant i uned cymorth cyntaf/iechyd

Byddwch yn ymwybodol o anghenion meddygol

- ✓ Cofiwch fod pobl sydd ag asthma, clefyd y galon a/neu gyflyrau cronig ychwanegol eraill yn fwy sensitif i oson a/neu wres
- ✓ Cofiwch y gall alcohol a rhai cyffuriau (presgripsiwn) waethygu effaith gwres
- ✓ Gofalwch fod yna bersonel sydd wedi'u hyfforddi'n ddigonol i hysbysu awdurdodau

Anghenion bwyd

- ✓ Darparwch fwydydd sy'n cynnwys llawer o ddŵr fel salad, iogwrt a gofalwch bod y bwyd yn cael ei gadw'n glaeareu i atal halogi