



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

## ***Ymdopi heb gyflenwad dŵr preifat***

### **Pwy sy'n gyfrifol?**

**Efallai mai chi sy'n gyfrifol.** Mae'r cyfrifoldeb am sicrhau digonolrwydd unrhyw gyflenwad dŵr preifat yn gorwedd gyda'r unigolyn (unigolion) perthnasol. Yr unigolyn (unigolion) perthnasol yw perchennog / deiliad yr eiddo sy'n derbyn y cyflenwad; y perchennog / deiliad lle mae'r ffynhonnell wedi'i lleoli (e.e. perchennog tir, ffermwr, cymydog) ac unrhyw berson arall sy'n ymarfer rheolaeth ar y ffynhonnell. Dylai cynlluniau fod wedi'u sefydlu i ddelio ag annigonolrwydd, sychder neu lygredd. **Holwch eich awdurdod lleol am gyngor.**

### **Defnyddio dŵr ar gyfer yfed a choginio**

Os byddwch yn sylwi ar unrhyw newidiadau yn ansawdd eich dŵr, fel lliw, blas neu arogl gwahanol, cysylltwch â'ch awdurdod lleol am gyngor.

### **Hydradu**

Rhaid i ni i gyd hydradu'n dda ac yfed dŵr diogel – yn enwedig mewn cyfnodau o dywydd poeth. Am ragor o gyngor, ewch i: **Dadhydradu'r GIG yn:** <https://www.nhs.uk/conditions/dehydration/>

### **Paratoi llefrith i fabanod heb gyflenwad o ddŵr**

Os oes arnoch angen paratoi llefrith potel i fabi, mae'n bwysig bod yn ofalus gyda'r dŵr rydych yn ei ddefnyddio.

Dylid berwi dŵr potel a gadael iddo oeri o dan orchudd am ddim mwy na hanner awr, ac wedyn dilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd ar gyfer creu'r llefrith. Wedyn dylid defnyddio'r llefrith sydd wedi'i baratoi ar unwaith. Fel dewis arall, gallwch ddefnyddio llefrith fformiwla parod.

Bydd unrhyw ddŵr potel a ddarperir gan y cwmni dŵr yn ddiogel i'w ddefnyddio ar gyfer llefrith babi ar ôl ei ferwi. Os byddwch yn prynu eich dŵr potel eich hun, edrychwch ar y mwynau sydd ynddo, oherwydd mae dŵr potel (yn enwedig dŵr sydd wedi'i labelu fel dŵr mwynau) yn gallu cynnwys llawer o sodiwm. Edrychwch ar y label am sodiwm neu 'Na' a gwneud yn siŵr nad yw ei lefel yn uwch na 200mg y litr. Os ydyw, ceisiwch ddefnyddio darparwr arall. Os nad oes unrhyw ddŵr arall ar gael, defnyddiwch y dŵr yma am gyfnod mor fyr â phosib. Mae'n bwysig sicrhau hydradiad da i fabanod.

### **Ymolchi plant**

Os nad yw eich cyflenwad yn ddiogel ar gyfer ei yfed, mae'n ddiogelach peidio â'i ddefnyddio i fabanod ymolchi ynddo hefyd oherwydd gallant yfed y dŵr wrth ymolchi. Mewn sefyllfa fel hyn, dŵr potel yw'r opsiwn arall. Gellir defnyddio hancesi gwlyb babanod ar gyfer glanhau dwylo ac ymolchi babanod hefyd.

### **Berwi dŵr tap ar gyfer ei ddefnyddio yn y cartref**

Os ydych chi wedi cael cyngor i ferwi eich dŵr tap, bydd hyn ar gyfer ei yfed, glanhau'r dannedd ac ar gyfer paratoi bwyd. Dylid berwi'r dŵr ac wedyn gadael iddo oeri cyn ei ddefnyddio. Peidiwch â storio llawer iawn o ddŵr wedi'i ferwi mewn cynwysyddion agored, fel biniau, oherwydd gall gael ei lygru gydag amser.

Mae'n ddiogel defnyddio dŵr heb ei ferwi i baratoi bwyd sydd i gael ei goginio, ac ar gyfer coginio os bydd yn cael ei ferwi yn ystod y broses goginio. Peidiwch â defnyddio dŵr tap heb ei ferwi wrth baratoi bwyd nad yw'n mynd i gael ei goginio, fel ffrwythau neu salad.

Gall dŵr berwedig eich llosgi chi felly mae'n ddiogelach defnyddio tegell yn hytrach na sosbenni. Os oes raid defnyddio sosbenni, byddwch yn ofalus iawn gyda phlant ifanc a phobl fregus. Cadwch handlenni'r sosbenni wedi'u troi am i mewn rhag i blant allu eu cyrraedd.

Nid yw dŵr o'r tap dŵr poeth yn addas i'w yfed o dan unrhyw amgylchiadau.

### **Golchi dwylo**

Golchi eich dwylo yw un o'r ffyrdd hawsaf i chi warchod eich hun ac eraill rhag salwch fel gwenwyn bwyd neu'r ffliw. Os nad oes dŵr a sebon ar gael yn hwylus i chi, defnyddiwch ddiheintydd dwylo gydag alcohol ynddo os oes un ar gael. Am fwy o wybodaeth, ewch i:

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/>

### **Glanhau lensys cyffwrdd**

Peidiwch â rhoi lensys cyffwrdd mewn dŵr, boed wedi'i ferwi neu ei drin fel arall, oherwydd gall hyn arwain at heintiau ar y llygaid.

### **Glanhau cynwysyddion dŵr**

Os ydych chi'n defnyddio cynwysyddion dŵr i gludo dŵr, gwnewch yn siŵr eu bod yn lân. Defnyddiwch doddiant cannydd priodol neu dabledi steryllu, gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd i lanhau cynwysyddion fel powlenni a bwcedi.

### **Sut mae tynnu tshaen y toiled?**

Gyda chyfyngiadau ar gyflenwad dŵr, efallai nad oes digon o ddŵr i dynnu tshaen y toiled. Felly mae'n bwysig bod yr holl ddŵr sy'n cael ei ddefnyddio ar gyfer ymolchi, cael bath a choginio (h.y. dŵr o lysiau wedi'u berwi) neu olchi llestri'n cael ei gadw mewn bwcedi i'w ddefnyddio ar gyfer tynnu tshaen y toiled. Nid oes raid tynnu tshaen y toiled ar ôl iwrin. Gellir defnyddio ffynonellau eraill o ddŵr, er enghraifft, o gasgenni dŵr yn yr ardd, ar gyfer tynnu tshaen y toiled hefyd.

### **Beth os nad oes posibil tynnu tshaen y toiled o gwbl oherwydd ei fod wedi blocio?**

Fe all fod yn bosib ac yn ymarferol defnyddio cyfleusterau teulu, ffrindiau neu gymdogion heb eu heffeithio, neu doiledau cyhoeddus, canolfannau gorffwys, siopau lleol, archfarchnadoedd a gwestai. Ystyriwch ddefnyddio toiledau cemegol ("portalws").

<https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/iechyd-cyhoeddus-amgylcheddol/digwyddiadau-tywydd-eithafol/>