



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Cyngor i'r cyhoedd adeg tywydd oer

Gall tywydd oer achosi peryglon difrifol i iechyd yn cynnwys hypothermia (pan fo tymheredd y corff yn mynd yn is na thymheredd normal a'r corff yn methu ymdopi), cwympiadau ac anafiadau, trawiadau ar y galon, strôc, clefydau anadlol a'r fflw. Gall effeithiau anuniongyrchol oerni gynnwys salwch iechyd meddwl megis iselder, a gwenwyn carbon monocsid o wresogyddion, offer coginio a boeleri heb eu hawyru'n ddigonol.

Y bobl fwyaf agored i niwed gan dywydd oer yw pobl hŷn, plant ifanc iawn a phobl â chyflyrau meddygol blaenorol.

Gall cymryd camau ar sail y wybodaeth ganlynol eich helpu i leihau'r peryglon iechyd hyn:

Cyn unrhyw gyfnodau o dywydd oer, gwnewch yn siŵr eich bod yn:

- ✓ **Cael eich pigiad fflw** os ydych chi: dros 65 oed, yn feichiog, yn dioddef o gyflwr meddygol, yn byw mewn cartref preswyl neu gartref nyrsio, neu os ydych chi yn brif ofalwr am berson anabl neu berson hŷn. Gofynnwch i'ch darparwr iechyd neu ofal cymdeithasol ynghylch cadw'n iach yn y gaeaf a gwnewch yn siŵr bod gennych chi ddigon o feddyginaeth os yw rhagolygon y tywydd yn darogan tywydd gaeafol.
- ✓ **Gwirio eich cyfarpar gwresogi a choginio?** Mae carbon monocsid yn lladd. Gwnewch yn siŵr bod pob fflw a simdde wedi'u glanhau gan wirio nad oes dim yn blocio manau awyru. Os nad oes cysylltiad nwy neu drydan gyda chi a'ch bod yn defnyddio olew, LPG neu gynhyrchion coed i wresogi'ch cartref, gwnewch yn siŵr bod gennych gyflenwad digonol ac na fydd y cyflenwad yn mynd yn brin yn ystod y gaeaf. Hefyd, dylech osod larwm carbon monocsid clywadwy sy'n cydymffurfio ag EN 50291, ond nid yw gosod larwm yn golygu nad oes angen parhau i gynnal a chadw'ch cyfarpar yn rheolaidd.
- ✓ **Cael cefnogaeth ariannol.** Mae grantiau, budd-daliadau a ffynonellau cyngor ar gael i wneud eich cartref yn fwy effeithlon o ran ynni, gwella'r system wresogi neu helpu i dalu'ch biliau. Mae'n werth hawlio'r holl fudd-daliadau sy'n gymwys i chi a sicrhau eich bod yn eu derbyn cyn i'r tywydd oer gychwyn.

Pan fo tywydd oer ar y gorwel:

- ✓ **Cadwch eich bys ar y pyls.** Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael y wybodaeth ddiweddaraf am y tywydd ar y teledu, y radio a'r rhyngwyd a'r papurau newydd.
Mae'r adroddiadau tywydd diweddaraf i'w gweld yn <http://www.metoffice.gov.uk/>
- ✓ **Ceisiwch osgoi'r annwyd a'r fflw.** Dylech orchuddio eich ceg a'ch trwyn bob tro wrth beswch neu disian ac annog ymwelwyr a pherthnasau i wneud yr un fath. Taflwch bob hances bapur i ffwrdd cyn gynted â phosibl. Cofiwch ymolchi eich dwylo'n rheolaidd â dŵr a sebon. Gwnewch yn siŵr bod gennych chi gyflenwad da o foddion annwyd ac ati a hancesi papur.
- ✓ **Cadwch yn gynnes** i leihau'r perygl o hypothermia (cyflwr lle mae'r corff yn mynd yn beryglus o oer). Cadwch lefel y gwres ar y tymheredd cywir (rhwng 18°C/65°F (ystafell wely) a 21°C/70°F (ystafell fyw), fel y gallwch gadw'n gynnes a chadw'r biliau mor isel â phosibl. Os oes gennych chi thermostat yn yr ystafelloedd i reoli'r gwres, defnyddiwch nhw. Dylech gael thermomedr ar gyfer ystafelloedd er mwyn monitro'r tymheredd yn y tŷ. I helpu i gadw'n gynnes:
 - gwisgwch sawl haen denau o ddillad i gynnal gwres y corff yn hytrach nag un haen drwchus;
 - gwisgwch ddillad cotwm, gwllân neu ddeunydd gwllanog i gynnal gwres y corff;
 - cadwch yn gynnes yn y gwely;
 - cofiwch wisgo het pan fyddwch chi'n mynd allan, mae llawer o wres y corff yn dianc o'r pen;
 - cofiwch fwyta'n dda a chael o leiaf un pryd cynnes o fwyd y dydd;
 - yfwch ddiodydd poeth trwy gydol y dydd;
 - mae angen cadw'r tŷ yn ddigon cynnes, blocio pob drafft a gwneud yn siŵr nad oes gwres yn dianc.
- ✓ **Gofalwch amdanoch eich hun a chadw llygad ar gymdogion hŷn** neu berthnasau i wneud yn siŵr eu bod yn ddiogel, yn gynnes ac yn iach. Gwisgwch haenau o ddillad ac esgidiau gyda gwadnau sy'n gafael os ydych chi'n mynd allan.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



- ✓ **Mae bwyd yn ffynhonnell hanfodol o egni**, sy'n helpu i gadw'ch corff yn gynnes. Ceisiwch sicrhau eich bod yn cael bwyd a diodydd cynnes yn gyson drwy'r dydd a chadw'n brysur o gwmpas y tŷ os gallwch chi. Cadwch gyflenwad da o fwyd tun a bwyd rhew fel nad oes rhaid i chi fynd allan os yw'r ffyrdd yn llithrig.
- ✓ **Gwnewch eich tŷ yn gynnes a diogel**. Caewch allan unrhyw ddrafft o gwmpas ffenestri a drysau, a gofynnwch am gyngor ar ynni. Peidiwch â blocio mannau awyru. Gofalwch fod eich gwresogyddion yn gweithio'n iawn a bod gennych ddigon o danwydd, yn enwedig os ydych chi'n dibynnu ar gael cyflenwadau olew, LPG neu goed wedi'u dilifro.
- ✓ **Os ydych chi heb drydan**, gwnewch yn siŵr bod gennych chi: gyflenwad o fflachlampau a/neu lusernau gwersylla ar gyfer golau dros dro, stôf nwy neu ddull arall o goginio os ydych chi'n dibynnu'n llwyr ar drydan, radio wedi'i phweru â batris (a sicrhau bod gennych chi fatris sbâr) er mwyn derbyn bwletinau gwybodaeth rheolaidd ar yr orsaf radio leol. Os bydd eich cyflenwad trydan yn torri, diffoddwch yr holl gyfarpar mawr, yn enwedig tanau a phoptai trydan, nes bydd y pŵer yn cael ei ailgysylltu. Peidiwch agor unrhyw rewgell nes bydd y cyflenwad wedi'i ailgysylltu'n iawn. Rhowch orchudd o bapur dyddiol a blancedi drosti er mwyn ynysu'r rhewgell ymhellach. Os bydd y bwyd wedi dadmer, peidiwch â'i ailrewi. Dylech ei ddefnyddio ar unwaith neu gysylltu â Gwasanaethau Iechyd yr Amgylchedd y Cyngor Lleol i ofyn am gyngor.
- ✓ **Os bydd eich cyflenwad dŵr yn methu**, storiwch ddŵr yfed ffres mewn llestri addas, yn enwedig os oes gennych chi blant ifanc a'ch bod angen paratoi bwyd i fabi.
- ✓ **Cadwch eich eiddo'n ddiogel**. Pan fo rhagolygon y tywydd yn ddrwg iawn, rhowch heibio eich dodrefn gardd yn ogystal ag unrhyw bethau eraill sy'n sefyll yn rhydd o gwmpas y tŷ oherwydd gallen nhw achosi difrod pe baent yn cael eu chwythu ar hyd y lle. Os daw hi'n dywydd garw, arhoswch yn y tŷ, cauwch y ffenestri a'r llenni i gadw'ch hun yn ddiogel rhag gwydr yn torri. Dylech wneud yn siŵr bod gennych yswiriant cartref digonol ar gyfer eich eiddo.
- ✓ **Cadwch yn ddiogel os ydych chi'n mynd allan**. Os oes rhaid i chi fynd allan, gwnewch yn siŵr eich bod yn gwisgo'n gynnes, ac yn gwisgo esgidiau gyda gwadnau sy'n gafael. Hefyd, dylech ddweud wrth rywun i ble rydych chi'n mynd a phryd byddwch chi'n dod adref. Os oes gennych chi ffôn symudol dylech sicrhau bod y batri wedi'i wefru'n llawn bob amser. Os ydych chi'n bwriadu mynd ar daith bell, cofiwch fynd ag unrhyw feddyginiaeth sydd angen ei chymryd yn rheolaidd gyda chi a chopi o'r ailbresgripsiwn
- ✓ **Gwnewch yn siŵr bod gennych restr o rifau argyfwng** rhag ofn y byddwch angen galw am gymorth.

✓ **Teithio mewn tywydd oer difrifol**

Peidiwch teithio oni bai bod eich taith yn gwbl angenrheidiol. Neilltuwch ddigon o amser ychwanegol ar gyfer eich taith a sicrhau bod eich cerbyd mewn cyflwr da. Os oes rhaid i chi yrru, byddwch yn barod rhag ofn i rywbeth ddod ar eich traws. Mae'r cyngor canlynol yn eich helpu i osgoi hypothermia rhag ofn i chi gael eich dal yn yr oerfel:

Cofiwch fynd â phecyn argyfwng gyda chi. Dylai pecyn sylfaenol gynnwys:

- Ffôn symudol
- Map
- Gwifrau cyswllt
- Fflachlamp
- Triongl rhybudd
- Sgrafell ia
- Dadmerydd
- Pecyn Cymorth Cyntaf
- Dillad cynnes a blanced

Os ydych chi'n bwriadu mynd ar daith hir neu os oes disgwyl tywydd drwg dylech ychwanegu:

- Unrhyw feddyginiaeth sydd angen i chi ei chymryd yn rheolaidd a chopi o ailbresgripsiwn
- Bwyd a thermos gyda diod poeth
- Rhaw (os oes eira ar y gorwel)
- Pâr o esgidiau
- Sach cysgu

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar

Dudalennau Tywydd Eithafol Iechyd Cyhoeddus Cymru
iechydcyhoedduscymru.org/tywydd-eithafol