



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Tywydd Poeth Eithafol: Cyngor i weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol

Cadwch y gwres allan

- Cadwch lenni ar ffenestri sydd wedi'u hamlygu i'r haul wedi'u cau tra bod y tymheredd y tu allan yn uwch nag y mae y tu mewn. Unwaith y bydd y tymheredd y tu allan wedi disgyn yn is na'r hyn ydyw y tu mewn, agorwch y ffenestri. Gallai hynny olygu ymweld yn hwyr y nos
- Dyfriwch blanhigion allanol a mewnol, a chwistrellwch y ddaear y tu allan i ffenestri â dŵr (dylid osgoi creu perygl o lithro) i helpu i oeri'r aer

Cadwch dymheredd y corff i lawr

- Cynghorwch gleifion/cleientiaid i aros allan o'r haul, yn enwedig rhwng 11am a 3pm
- Cynghorwch gleifion/cleientiaid i aros yn y cysgod, i wisgo hetiau, hylif gwrth-haul, sgarffiau tenau ac ysgafn, dillad llac, cotwm os byddant yn mynd allan. Rhowch hylif gwrth haul o SPF 15 o leiaf a'i roi'n hael ac yn rheolaidd. (Gellir golchi'r hylif gwrth-haul neu ei rwbio neu ei chysgu i ffwrdd – felly ailroddwch o'n aml drwy gydol y dydd. Dewiswch frand "sbectwm eang" â phedair neu bump o ser sy'n diogelu rhag pelydrau UVA ac UVB). Dewiswch hylif gwrth-haul sydd o fformiwla arbennig ar gyfer croen babanod a phlant gan fod y cynhyrchion hyn yn llai tebygol o gynnwys alcohol neu bersawrau a allai lidio'r croen a pheri adwaith alergaidd
- Gofalwch bod y cleifion/cleientiaid yn lleihau eu lefel o ymdrech gorfforol
- Awgrymwch fod cleifion/cleientiaid yn cymryd cawodydd neu faddonau claeare rheolaidd, neu o leiaf yn ymolchi'r corff drosto i gyd
- Cynghorwch gleifion/cleientiaid i wisgo dillad cotwm, ysgafn, llac i amsugno chwy ac atal llid ar y croen
- Awgrymwch fod cleifion/cleientiaid yn ysgeintio eu dillad â dŵr yn rheolaidd, ac yn tasgu dŵr llugoer ar eu hwyneb a chefn eu gwddw. Bydd clwb tamp ar gefn y gwddw'n helpu i reoli'r tymheredd
- Cynghorwch gleifion/cleientiaid i yfed y rheolaidd, dŵr fyddai orau neu sudd ffrwythau, ond dylid osgoi caffeine (te, coffi a cola), diodydd melys iawn ac alcohol
- Cynghorwch gleifion/cleientiaid i fwyta mwy o fwyd claeare, yn enwedig salad a ffrwythau sy'n cynnwys dŵr
- Symudwch gleifion/cleientiaid fel bod pob un yn treulio amser yn yr ystafell/ardal glaeare (dan 26°C) – rhowch flaenoriaeth ac amser ychwanegol i gleifion/cleientiaid sydd â'r risg mwyaf neu unrhyw rai sy'n dangos arwyddion o ofid

Darparu gofal ychwanegol

- Cysylltwch yn rheolaidd â chleifion/cleientiaid drwy gydol cyfnodau o wres eithafol; ceisiwch drefnu i rywun ymweld o leiaf unwaith y dydd
- Daliwch i roi cyngor cyson ar yr hyn ddylid ei wneud i help i gadw'n oer braf

Monitro cleifion â thymheredd sy'n codi

- Gwiriwch dymheredd y corff, cyfradd curiad y galon ac anadlu, lefelau pwysedd gwaed a hydradiad
- Chwiliwch am unrhyw newidiadau mewn ymddygiad, yn enwedig syrthni
- Chwiliwch am arwyddion o gur pen, blinder anarferol, gwendid, penysgafnder, dryswch neu broblemau cysgu
- Monitrowch gymeriant dyddiol cleifion/cleientiaid o hylifau, yn enwedig os oes ganddyn nhw sawl gofalwr neu os na fyddan nhw'n gallu yfed heb help bob amser
- Monitrowch y tymheredd y tu mewn i adeiladau'n rheolaidd

Byddwch yn wyliadwrs

Yn ogystal â'r symptomau penodedig o orludded gwres a thrawiad gwres, chwiliwch am arwyddion y gellir eu priodoli i achosion eraill, fel:

- anhawster cysgu, syrthni, gwendid a newidiadau mewn ymddygiad
- cynnydd yn nhymheredd y corff
- anhawster anadlu a chyfradd curiad calon uwch
- dadhydriad, cyfog neu chwydu; neu
- problemau iechyd sy'n gwaethygu, yn enwedig y galon neu'r system anadlol

Triniaeth frys: Os byddwch yn amau bod rhywun â thrawiad gwres, ffoniwch 999. Wrth aros am yr ambiwlans:

- cymrwch dymheredd y person
- os yn bosib, symudwch y claf/cleient i rywle mwy claeare
- oerwch y cleifion/cleientiaid cyn gynted ag sydd bosib drwy roi cawod oer braf iddyn nhw, eu hysgeintio â dŵr neu eu lapio mewn cynfas laith, a defnyddio ffan i greu awel o aer
- anogwch gleifion/cleientiaid i yfed hylifau, os ydyn nhw'n ymwybodol
- rhowch ddrip halwynog i'r cleifion/cleientiaid ac ocsigen os ydyn nhw'n wael; a
- **pheidiwch â rhoi aspirin na paracetamol**