



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Tywydd Poeth Eithafol: Cyngor Iechyd i'r Cyhoedd

Mae yna lawer o bethau syml y gallwch eu gwneud i'ch diogelu eich hun ac eraill rhag effeithiau gormod o wres a haul. Os bydd y tywydd yn eithriadol o boeth:

✓ **Arhoswch allan o'r gwres**

- Ceisiwch aros dan do, yn enwedig rhwng canol dydd a 3pm
- Dylid osgoi gweithgareddau awyr agored egnïol fel chwaraeon, DIY neu arddio. Os na fydd hynny'n bosib, gwnewch hynny yn ystod adegau mwy claeaf o'r dydd
- Defnyddiwch hylif gwrth-haul neu floc haul i helpu i atal llosg haul
- Gorchuddiwch eich corff â chrys t neu ddillad llad eraill
- Gwisgwch het i gysgodi eich pen a sbectol haul i amddiffyn eich llygaid

✓ **Ymoerwch**

- Yfwch ddigon o ddŵr, o leiaf wyth gwydraid y dydd. Dylid osgoi alcohol, te a choffi gan y gallan nhw eich dadhydradu
- Cymrwch faddon neu gawod glaeaf, neu tasgwch eich wyneb â dŵr oer i ymoeri

✓ **Cadwch eich amgylchedd yn glaeaf**

- Diffoddwch oleuadau a chyfarpar trydanol sydd ddim yn hanfodol – maen nhw'n cynhyrchu gwres
- Cadwch blanhigion tŷ a phowlenni o ddŵr yn y tŷ – mae anweddiad yn helpu i oeri'r aer
- Os yn bosib, symudwch i ystafell oerach, yn enwedig i gysgu
- Gall ffaniau trydan ddarparu peth rhyddhad, ond dylid eu defnyddio dim ond os oes angen
- Arhoswch yn rhannau oeraf yr adeilad cymaint ag sydd bosib
- Cadwch ystafelloedd yn gysgodol ac yn glaeaf drwy gau'r bleindiau a'r llenni ac agor ffenestri

✓ **Cadwch lygad ar eraill**

- Cadwch lygad ar bobl sydd ar eu pen eu hunain, yr oedrannus, y gwael neu'r ifanc iawn a gofawch eu bod yn gallu cadw'n oer braf
- Gofawch nad yw babanod, plant neu bobl oedrannus yn cael eu gadael ar eu pen eu hunain mewn ceir sefydlog
- Cadwch lygad ar gymdogion, teulu neu ffrindiau oedrannus neu wael bob dydd os yn bosib
- Byddwch yn wyliadwrus a ffoniwch y doctor neu'r gwasanaethau cymdeithasol os bydd rhywun yn wael neu os bydd angen help pellach

✓ **Os oes gennych broblem iechyd**

- Cadwch feddyginiaethau dan 25°C neu yn yr oergell (darllenwch y cyfarwyddiadau storio ar y pecyn)
- Ceisiwch gyngor meddygol os byddwch yn dioddef cyflwr iechyd cronig/yn cymryd meddyginiaethau lluosog