



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Cyngor i weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol

Gall tywydd oer olygu peryglon iechyd difrifol yn cynnwys hypothermia, codymau ac anafiadau, trawiadau ar y galon, strôc, afiechydon anadlol a'r ffliw. Mae effeithiau oerni anuniongyrchol yn cynnwys afiechydon iechyd meddwl fel iselder, a gwenwyno carbon monocsid oherwydd boeleri, cyfarpar coginio a gwresogi sydd wedi eu cynnal neu eu hawyru'n wael.

Mae'r rheiny sydd yn y perygl mwyaf o ddioddef effeithiau tywydd oer yn cynnwys pobl hŷn, plant ifanc iawn a phobl sydd â chyflyrau meddygol sydd eisoes yn bod, yn ogystal â'r rheiny sydd a'u hamgylchiadau iechyd, tai neu sefyllfa economaidd yn eu rhoi mewn mwy o berygl o niwed.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi rhoi rhybudd a chyngor i'r cyhoedd ar ei wefan.

Cyngor

Caiff cydweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol eu hatgoffa i weithredu cynlluniau uwchgyfeirio perthnasol a chymryd camau parhad busnes priodol i sicrhau bod gwasanaethau'n gallu ymdopi cystal ag y gallan nhw gydag unrhyw gynnydd cysylltiedig yn y galw. Rydym yn cydnabod y bydd cynlluniau a chamau felly'n gwahaniaethu ar draws Cymru, gan eu bod wedi eu teilwra ar gyfer poblogaethau lleol, daearyddiaeth a strwythurau gwasanaeth. Fodd bynnag, dylai pob un ddelio â'r problemau potensial canlynol:

Staff

- Cymryd camau i sicrhau gweithlu rheng flaen 'iach'.
- Ystyried trefnu mwy o staff neu symud staff i ddelio ag ymchwydd annisgwyl yn y galw mewn meysydd gwasanaeth arbennig
- Ystyried rhoi llety i staff allweddol dros nos os rhagwelir amhariad i'r rhwydwaith trafniadaeth.

Gallu'r gwasanaeth

- Ystyried sut y gellir addasu gweithgareddau a gallu timau/gwasanaeth i ymdopi ag ymchwydd posibl mewn gweithgaredd.
- Gofalu bod staff yn cael eu hannog i gyfeirio unigolion sy'n agored i niwed at wasanaethau perthnasol fel y bo'n briodol.
- Gofalu bod staff yn cynnal gwiriadau cartref wrth ymweld â chleifion a chleientiaid e.e. tymheredd yr ystafell, meddyginiaethau a chyflenwadau bwyd.
- Ystyried hefyd anghenion gofalmwyr a'r cymorth y gallant barhau i'w roi.
- Gweithredu cynlluniau lleol i gysylltu â chleientiaid sy'n agored i niwed. Ystyried ymweliadau dyddiol neu alwadau ffôn ar gyfer unigolion sydd o risg mawr sy'n byw ar eu pen eu hunain neu sydd heb unrhyw gysylltiadau rheolaidd.
- Atgoffa cleifion/cleientiaid o'r camau y gallant eu cymryd i'w diogelu eu hunain rhag effeithiau tywydd oer difrifol.

Adnoddau

- Gofalu bod cyflenwadau o feddyginiaethau sy'n ofynnol a chyfarpar arall ar gael yn rhwydd ac yn hygyrch.
- Ystyried sut y byddid yn delio â chanlyniadau potensial cysylltiadau cludiant fydd wedi eu hamharu, yn cynnwys mynediad fydd wedi ei amharu i gartrefi cleifion a chartrefi gofal ac oediadau posibl â chyflenwadau fferyllol.

Casglu gwybodaeth a chymorth

- Gweithio ar draws asiantaethau i gasglu gwybodaeth a allai oleuo camau i addasu gweithgareddau timau/gwasanaeth a chynhwysedd yn ôl yr angen.
- Monitro a dadansoddi gwybodaeth a geir oddi wrth weithgaredd gwasanaeth i nodi rhesymau penodedig am bwysau gwasanaeth fel y gellir cymryd camau adferol neu ataliol yn lleol.