



**GIG**  
CYMRU  
**NHS**  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



## Cyngor i'r cyhoedd

Gall tywydd oer olygu peryglon iechyd difrifol yn cynnwys hypothermia (lle bydd tymheredd y corff yn cwmpo'n is na'r normal a'r corff yn methu ag ymdopi), codymau ac anafiadau, trawiad ar y galon, strôc, afiechydon anadlol a'r fflw. Mae effeithiau anuniongyrchol oerni'n cynnwys afiechydon iechyd meddwl fel iselder, a gwenwyno carbon monocsid oherwydd boeleri, cyfarpar coginiio a gwresogi sydd wedi eu cynnal neu eu hawyru'n wael.

Mae'r rheiny sydd fwyaf mewn perygl oherwydd y tywydd oer yn cynnwys pobl hŷn, plant ifanc iawn a phobl sydd â chyflyrau meddygol sy'n bod yn barod.

*Gallai cymryd camau'n seiliedig ar y wybodaeth ganlynol helpu i leihau'r peryglon iechyd hyn:*

### Cyn i unrhyw dywydd oer gydio, gofalwch eich bod yn:

- ✓ **Cael eich pigiad fflw** os ydych chi'n 65 neu'n hŷn, yn feichiog, â chyflyrau meddygol arbennig, yn byw mewn cartref preswyl eu gartref nyrsio neu'n brif ofalwr person hŷn neu anabl. Holwch eich darparwr iechyd neu ofal cymdeithasol am aros yn iach yn y gaeaf a gofalwch fod gennych ddigon o feddyginiaeth os bydd yna ddarogan tywydd y gaeaf.
- ✓ **Gwirio eich cyfarpar gwresogi a choginio.** Mae carbon monocsid yn lladd. Gofalwch bod ffliwiau a simneiau'n cael eu glanhau a'u gwirio am rwystrau a gofalwch nad yw pwyntiau awyru wedi eu blocio. Os nad ydych wedi eich cysylltu â phrif gyflenwad nwy neu drydan ac yn defnyddio olew gwresogi, LPG neu gynhyrchion pren yn brif ffynhonnell gwresogi, gofalwch fod gennych gyflenwad digonol i osgoi rhedeg allan yn y gaeaf. Dylech hefyd ffitio larwm carbon monocsid clywadwy sy'n cydymffurfio ag EN 50291, ond ni ddylai ffitio larwm ddisodli cynnal a chadw cyfarpar yn rheolaidd.
- ✓ **Cael cymorth ariannol.** Mae yna grantiau, budd-daliadau a ffynonellau cyngor ar gael i wneud eich cartref yn fwy ynni-effeithlon, i wella eich dull o wresogi neu helpu â biliau. Mae'n werth hawlio pob un o'r budd-daliadau y mae gennych hawl iddyn nhw ac i gael mynediad at y rhain cyn i unrhyw dywydd oer gyrraedd.

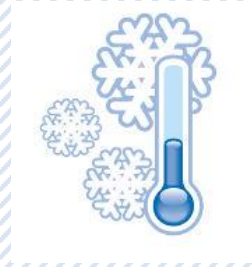
### Pan ddisgwylir tywydd oer:

- ✓ **Gofalwch eich bod yn cael y wybodaeth ddiweddaraf.** Cadwch olwg ar gyflwr y tywydd fydd wedi'i ddarogan ar y teledu, y radio a'r rhyngwrwyd ac mewn papurau newydd. Gwiriwch yr adroddiadau tywydd diweddaraf <http://www.metoffice.gov.uk/>
- ✓ **Dylech osgoi cael annwyd neu'r fflw.** Gorchuddiwch eich trwyn a'ch ceg bob amser â hances bapur pan fyddwch yn pesychu neu'n tisian a cheisiwch annog ymwelwyr a pherthnasau i wneud hynny hefyd. Tafalwch yr hances bapur cyn gynted ag sydd bosib. Golchwch eich dwylo'n rheolaidd â dŵr a sebon. Gofalwch fod gennych ddigon o feddyginiaethau dros y cownter ar gyfer peswch ac annwyd a hancesi papur.
- ✓ **Cadwch yn gynnes** i leihau'r risg o hypothermia (cyflwr lle bydd y corff yn mynd yn beryglus o oer). Ceisiwch gynnal eich gwres ar y tymheredd priodol (rhwng 18°C/65°F (llofft) a 21°C/70°F (ystafell ddydd), fel y gallwch gadw'n gynna a chadw eich biliau cyn ised ag sydd bosib. Defnyddiwch thermostats ystafell neu reoliadau gwres eraill os oes gennych rai. Defnyddiwch thermomedr ystafell er mwyn monitro'r tymheredd yn y tŷ. I'ch helpu i gadw'n gynnes:
  - gwisgwch sawl haen o ddillad tenau yn hytrach nag un haen dew i drapio gwres y corff;
  - gwisgwch ddillad cotwm, gwlan neu 'fleecy' i gynnal gwres y corff;
  - cadwch eich hun yn gynnes yn y gwely;
  - cofiwch wisgo het os byddwch yn mynd allan – collir llawer o wres y corff o'r pen;
  - bwytwch yn dda gydag o leiaf un pryd peth bob dydd;
  - yfwch ddioddydd poeth drwy gydol y dydd;
  - cadwch y gwres yn ddigonol gartref a cheisiwch leihau drafftiau a cholli gwres.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



- ✓ **Mae bwyd yn ffynhonnell egni hanfodol**, sy'n helpu i gadw'r corff yn gynnes. Ceisiwch ofalu eich bod yn cael prydau a diodydd poeth yn rheolaidd a byddwch yn weithgar yn y cartref os gallwch chi. Gofalwch fod gennych ddigon o fwydydd tun a bwydydd wedi'u rhewi fel na fydd raid i chi fynd allan rhyw lawer pan fydd hi'n rhewllyd y tu allan.
- ✓ **Gwnewch eich cartref yn saff ac yn gynnes**. Rhowch ddeunydd atal drafftiau o gwmpas y ffenestri a'r drysau – mynnwch gyngor ynni ar hyn. Peidiwch â blocio pwyntiau awyru yn y cartref. Gwiriwch fod eich gwres yn gweithio'n iawn a gofalwch y gallwch gael digon o gyflenwad o danwydd, yn enwedig os ydych chi'n dibynnu ar ddanfoniadau o olew, LPG neu goed.
- ✓ **Os byddwch heb drydan**, gofalwch fod gennych gyflenwad o dortshis a/neu lusernau gweryslla fel golau argyfwng, cwcer nwy campio neu ddull arall o goginio os ydych yn dibynnu'n llwyr ar drydan; radio sy'n gweithio â batris (gofalwch fod gennych fatris sbâr) er mwyn derbyn bwletinau gwybodaeth radio lleol yn rheolaidd. Os bydd eich cyflenwad trydan yn methu trowch bob cyfarpar trydan mawr i ffwrdd yn enwedig tanau crydan a chwcerau, nes daw'r trydan yn ôl. Peidiwch byth ag agor rhewgelloedd nes bydd y trydan wedi ei adfer yn llawn, gorchuddiwch nhw â phapur newydd a blancedi er mwyn inswleiddio ychwanegol. Os bydd bwyd yn dadmer peidiwch â'i ail-rewi, defnyddiwch o'n syth neu gofynnwch i Wasanaethau Iechyd Amgylcheddol y Cyngor Lleol am gyngor cyffredinol.
- ✓ **Rhag ofn y bydd cyflenwadau dŵr yn methu**, storiwch ambell i gynhwysydd yn llawn dŵr ffres er mwyn ei yfed, yn enwedig ar gyfer plant ifanc ac ar gyfer bwyd i fabanod.
- ✓ **Diogelwch eich eiddo**. Pan fydd yna ddarogan tywydd garw cadwch eich dodrefn gardd a symudwch unrhyw eitemau rhydd o'r tu allan i'r tŷ; gallai'r rhain achosi difrod o gael eu chwythu o gwmpas. Os bydd tywydd caled yn taro, arhoswch yn y tŷ, caewch ffenestri a llenni i amddiffyn rhag gwydr yn torri. Gofalwch fod gennych yswiriant cartref digonol i warchod eich eiddo.
- ✓ **Byddwch yn staff yn yr awyr agored**. Os oes raid i chi fynd allan, gofalwch eich bod eich dillad yn gynnes a gwisgwch esgidiau gwrthslip. Dwedwch wrth rywun ble'r ydych yn mynd a rhowch wybod iddyn nhw pan fyddwch yn dychwelyd. Os oes ffôn symudol gofalwch ei fod wedi ei wefru a'i fod gyda chi bob amser. Os ydych yn cynllunio trip hir, ewch ag unrhyw feddyginiaeth y mae angen i chi ei gymryd yn rheolaidd a chopi o'ch presgripsiwn amlroddadwy.
- ✓ **Gofalwch fod gennych restr o rifau argyfwng** rhag ofn y bydd angen galw am help.
- ✓ **Teithio mewn tywydd oer caled**  
Peidiwch â theithio oni bai bod eich siwrnai yn gwbl angenrheidiol. Caniatewch amser ychwanegol ar gyfer eich taith a gofalwch bod eich cerbyd yn gweithio'n iawn. Os oes raid i chi yrru, byddwch yn barod am oediadau. Mae'r cyngor canlynol i'ch helpu i osgoi hypothermia rhag ofn i chi fynd yn sownd yn yr oerni:  
**Cariwch git argyfwng. Dylai cit sylfaenol gynnwys:**
  - Ffôn symudol
  - Map
  - Gwifrau cyswllt
  - Tortsh
  - Triongl rhybuddio
  - Crafwr rhew
  - Hylif dad-rewi
  - Cit Cymorth Cyntaf
  - Dillad cynnes a blanced**Os ydych yn cynllunio trip hir neu os disgwylir tywydd garw dylech ychwanegu:**
  - Unrhyw feddyginiaeth y mae angen i chi ei gymryd yn rheolaidd a chopi o'ch presgripsiwn amlroddadwy
  - Bwyd a thermos â diod boeth
  - Rhaw (os disgwylir eira)
  - Pâr o esgidiau cryfion
  - Sach gysgu

Mae gwybodaeth bellach ar gael ar

**Dudalennau Tywydd Eithafol Iechyd Cyhoeddus Cymru**

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