



GIG
CYMRU
NHS
WALES

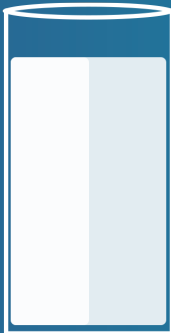
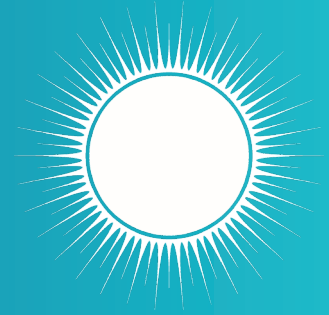
Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Tywydd Poeth Eithafol: Cyngor Iechyd i'r Cyhoedd

Mae yna lawer o bethau syml y gallwch chi eu gwneud i amddiffyn eich hun rhag y effeithiau gormod o wres a haul.

ARHOSWCH ALLAN O'R GWRES

- Ceisiwch aros dan do, yn enwedig rhwng canol dydd a 3pm
- Dylid osgoi gweithgareddau awyr agored egniïol fel chwaraeon, DIY neu arddio. Os na fydd hynny'n bosib, gwnewch hynny yn ystod adegau mwy claeare 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
- o 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 glaeare, neu tasgwch eich wyneb â dŵr oer i ymoeri

CADWCH EICH AMGYLCHEDD YN GLAEAR

- 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
- o Cadwch ystafelloedd yn gysgodol ac yn glaeare drwy gau'r bleindiau a'r llenni ac agor ffenestri





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Extreme Hot Weather Advice For The Public

Dyma ychydig o gyngor syml ar sut y gallwch gadw llygad am eraill a eich hun yn ystod cyfnodau hir o dywydd poeth

CADWCH LYGAD AR ERAILL

- Cadwch lygad ar bobl sydd ar eu pen eu hunain, yr oedrannus, y gwael neu'r ifanc iawn a gofalwch eu bod yn gallu cadw'n oer braf
- Gofalwch 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

OS YDYCH CHI NEU ERAILL YN TEIMLO'N SÂL

- Ceisiwch ofyn am help os ydych chi'n teimlo'n benysgafn, yn wan, yn bryderus neu os ydych yn teimlo'n sychedig neu â chur pen dwys
- Symud i rywle oer cyn gynted â phosib a mesur tymheredd eich corff
- Yfed ychydig o ddŵr neu sudd ffrwythau i ail-hydradu
- Gorffwyswch ar unwaith mewn man oer os oes gennych sbasmau cyhyrau poenus (yn enwedig yn y coesau, breichiau neu stumog, mewn llawer o achosion ar ôl ymarfer corff yn ystod tywydd poeth iawn), ac yfed toddiannau ail-hydradu trwy'r geg sy'n cynnwys electrolytau
- Mae angen sylw meddygol os yw crampiau gwres yn para mwy nag awr
- Ymgynghorwch efo'ch meddyg teulu os ydych chi'n teimlo symptomau anarferol neu os yw'r symptomau'n parhau