

Canllawiau Tywydd Poeth

Os ydych chi'n gweithio dan do mewn swyddfa/gwasanaeth cyngor neu gartref – beth allwch chi ei wneud i gadw'n oer?

Cadwch y gwres allan:

- Cadwch lenni ffenestri sy'n wynebu'r haul ar gau tra bo'r tymheredd y tu allan yn uwch nag y mae y tu mewn. Pan fydd y tymheredd y tu allan wedi gostwng yn is na'r tymheredd y tu mewn, agorwch y ffenestri.

Cadwch dymheredd y corff i lawr:

- Gwisgwch ddillad cotwm llac
- Yfwch ddigon o ddŵr drwy gydol y diwrnod
- Bwytwch fwyd oer – salad a ffrwythau i ginio
- Os ydych chi'n teimlo'n arbennig o boeth ac anghyfforddus, ysgeintiwch ddŵr dros eich dillad a'ch wyneb. Gall tywel/tywel papur llaith ar gefn y gwddf helpu i reoleiddio tymheredd.
- Os ydych yn mynd allan i'r haul, defnyddiwch eli haul sydd â ffactor amddiffyn rhag yr haul (SPF) o 15 o leiaf (gan wneud hynny 20-30 munud cyn mynd allan) ar unrhyw groen sydd yn y golwg. Dylech fod yn hynod ofalus os oes gennych frychni haul neu groen golau nad yw'n troi'n frown, neu sy'n coch neu'n llosgi cyn troi'n frown; gwallt golau neu goch a llygaid lliw golau; a llawer o fannau duon;
- Rhewch ddŵr i blanhigion allanol a mewnol, a chwistrellwch ddŵr ar y ddaear y tu allan i ffenestri (osgoi creu perygl o lithro) i helpu i oeri'r aer

Os oes angen i chi deithio mewn cerbydau:

- Cofiwch wirio lefelau olew a'r oerydd cyn teithio i sicrhau eu bod yn uchel a'u llenwi yn ôl yr angen
- Wrth yrru ar gyflymder sy'n llai na 50 mya, trowch y system aerdymheru i lawr neu ei diffodd er mwyn arbed ynni sy'n cael ei wastraffu gan yr injan. Mae gyrru'n arafach yn golygu bod yn rhaid i'r injan weithio'n galetach i gynhyrchu'r aer oer, a allai achosi cerbyd i dorri i lawr mewn gwres eithafol
- Gwiriwch fod gennych yswiriant torri i lawr
- Cariwch ddŵr ychwanegol gyda chi rhag ofn eich bod yn cael eich dal mewn traffig
- Ceisiwch barcio ceir yn y cysgod

- Os oes un gennych, rhowch orchudd ar y ffenestr flaen i atal yr haul rhag disgleirio'n uniongyrchol ar offer rheoli'r cerbyd

Os ydych yn gweithio yn yr awyr agored - beth allwch chi ei wneud i ddiogelu eich hun?

- Cadwch eich dillad amdanoch – gwisgwch ddillad sy'n eich amddiffyn rhag yr haul megis crysau t llewys hir a throwsus hir.
- GWISGWCH EICH CYFARPAR DIOGELU PERSONOL - RHAI GWISGO HETIAU CALED A SIACEDI LLACHAR BOB AMSER (fel y nodir mewn asesiadau risg)
- Lle bo'n bosibl arhoswch yn y cysgod pan fyddwch ar egwyl, yn enwedig amser cinio.
- Os yw'n ddiogel gwneud hynny ac nad yw'n torri unrhyw reolau safle neu ofynion asesiad risg, gallwch dynnu cyfarpar diogelu personol yn ystod egwyliau i'ch helpu i oeri.
- Defnyddiwch eli haul sydd â ffactor amddiffyn rhag yr haul (SPF) o 15 o leiaf (gan wneud hynny ryw 20–30 munud cyn mynd allan) ar unrhyw groen sydd yn y golwg. Dylech fod yn hynod ofalus os oes gennych frychni haul neu groen golau nad yw'n troi'n frown, neu sy'n coch neu'n llosgi cyn troi'n frown; gwallt golau neu goch a llygaid lliw golau; a llawer o fannau duon;
- Yfwch ddigon o ddŵr / diodydd oer i osgoi dadhydradu. Wrth weithio'n galed yn y gwres dylai gweithwyr yfed tua 250 ml (hanner pint) bob 15 munud neu 500 ml (pint) bob 30 munud.
- Bydd rheolwyr yn trafod gyda thimau gweithredol unigol a ellir addasu amseroedd gwaith (os yw hyn yn bosibl yn ymarferol) e.e. i ddechrau'n gynharach, dechrau'n hwyrach neu gymryd seibiant i osgoi'r haul canol dydd.
- Cadwch lygad allan am symptomau cynnar o straen gwres a chadwch lygad barcud ar gydweithwyr am arwyddion o salwch gwres. Ymhlith y symptomau arferol y mae:
 1. Methu â chanolbwyntio;
 2. Cramp yn y cyhyrau;
 3. Brech gwres;
 4. Syched difrifol – un o symptomau hwyr straen gwres;
 5. Llewygu;
 6. Blinder gwres – blinder, pendro, teimlo'n gyfoglyd, pen tost, croen llaith;

7. Trawiad gwres – croen sych a thwym, dryswch, confylsiynau, ac yn y pen draw mynd yn anymwybodol;

Dolenni Defnyddiol

[HSE: Straen Gwres](#)