



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
- Bwyteuoch 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 30 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 cochi neu'n llosgi cyn troi'n frown; gwallt golau neu goch a llygaid lliw golau; a llawer o fannau duon;
- Rhowch 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 - RHAID 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 30 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 gyfogyd, 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](#)



HEATWAVE GUIDANCE

If you work indoors in an office/ council service or at home – what can you do to keep cool?

Keep the heat out

- Keep curtains on windows exposed to the sun closed while the temperature outside is higher than it is inside. Once the temperature outside has dropped lower than it is inside, open the windows.

Keep body temperature down

- Wear loose fitting cotton clothing
- Keep hydrated – drink plenty of water throughout the day
- Have cold food – salad and fruit for lunch
- If feeling particularly hot and uncomfortable sprinkle water on to clothes and face. A damp paper towel/ towel on the back of the neck can help regulate temperature.
- If going into the sun apply a min of SPF30 sunscreen (apply 20-30 minutes before going outside) on any exposed skin. You should take particular care if you have fair or freckled skin that doesn't tan, or goes red or burns before it tans; red or fair hair and light coloured eyes and a large number of moles.
- Water external and internal plants, and spray the ground outside windows with water (avoid creating slip hazards) to help cool the air

If you need to travel in vehicles

- Check coolant and oil levels before travelling to ensure they high and top up as necessary
- When driving at under 50 mph, turn the air conditioning right down or off, to save energy wasted by the engine. Lower speeds make the engine work harder to produce the cold air, which in extreme heats could cause a breakdown
- Check that you have breakdown cover
- Carry extra water with you in case you are stuck in traffic
- Try and park cars in the shade
- If available, use windscreen covers to reduce the sun shining directly onto vehicle controls

If you work outdoors - what can you do to protect yourself?

- Keep your top on – wear proper sun-protective clothing, such as long-sleeved tops and long trousers.
- KEEP YOUR PPE ON – HARD HATS AND HI-VIS JACKETS MUST BE WORN AT ALL TIMES (as outlined in risk assessments)
- Stay in the shade whenever possible, during your breaks and especially at lunchtime.
- If it is safe to do so and it isn't breaching any site rules or risk assessment requirements, you can remove personal protective equipment during breaks to help encourage heat loss.
- Apply a min of SPF30 sunscreen (apply 20-30 minutes before going outside) on any exposed skin. You should take particular care if you have fair or freckled skin that doesn't tan, or goes red or burns before it tans; red or fair hair and light coloured eyes and a large number of moles.
- Drink plenty of water/ cool beverages to avoid dehydration. When working hard in heat employees should consume around 250 ml (half a pint) every 15 minutes or 500 ml (a pint) every 30 minutes.
- Managers will discuss with individual operational teams whether working times can be adjusted (if this is operationally possible) e.g. to commence earlier, start later or take breaks to avoid the mid-day sun.
- Keep an eye out for the early symptoms of heat stress and closely monitor and check on co-workers for signs of heat illness. Typical symptoms are:
 1. Unable to concentrate;
 2. Muscle cramps;
 3. Heat rash;
 4. Severe thirst - a late symptom of heat stress;
 5. Fainting;
 6. Heat exhaustion - fatigue, giddiness, nausea, headache, moist skin;
 7. Heatstroke - hot dry skin, confusion, convulsions and eventual loss of consciousness.

Useful links

[Temperature in the workplace: Heat stress - HSE](#)