



Gwasanaeth Tân ac Achub
De Cymru
South Wales
Fire and Rescue Service



Gwasanaeth Tân ac Achub
Canolbarth a Gorllewin Cymru
Mid and West Wales
Fire and Rescue Service



Gwasanaeth Tân ac Achub
Fire and Rescue Service

CANNLLAW DIOGELWCH YN Y CARTREF



Rhif yr Ymweliad

Dyddiad yr ymweliad

Cynnwys

Larymau a phrofi.....	3
Diogelwch yn y Gegin.....	4
Diogelwch Trydanol.....	5
Diogelwch Canhwyllau	8
Ysmygu diogel.....	8
Diogelwch Haf.....	9
Gwersylla, aros mewn carafan a phebyll.....	11
Diogelwch Gaeaf.....	12
Byw mewn tŵr fflatiau	13
Dathlu diogel.....	14
Tân gwyllt.....	14
Rheolaeth amser gwely	15
Cynllun Dianc.....	16
Canllawiau goroesi.....	18
Gwybodaeth partneriaid	20
Cysylltiadau defnyddiol.....	31
Nodiadau i'r preswlydd.....	32

OS BYDD TÂN FFONIWCH 999 A GOFYNNWCH AM Y GWASANAETH TÂN AC ACHUB

YMWADIAD

Rydym wedi ymweld â chi gan eich bod wedi gofyn am ymweliad Diogel ac lach, naill ai drwy GTADC neu drwy un o'r asiantaethau partner. Yn ystod ein hymweliad, casglwyd gwybodaeth amdanoch. Roedd hyn er mwyn i ni ddeall eich anghenion a sicrhau eich bod chi'n derbyn yr offer neu'r gwasanaethau cywir. Bydd y wybodaeth yn cael ei chadw'n ddiogel gan GTADC er mwyn i ni allu parhau i ddarparu'r gwasanaeth gorau i chi os bydd ein hangen ni arnoch yn y dyfodol. Dim ond gydag asiantaethau partner eraill y bydd y wybodaeth yn cael ei rhannu, a hynny dim ond os byddwn wedi esbonio hyn i chi yn ystod ein hymweliad – neu os oes gennym reswm cyfreithiol arall dros wneud hynny (megis eich diogelwch neu'ch lles chi eich hun). Ni fydd eich gwybodaeth byth yn cael ei throsglwyddo i unrhyw drydydd parti at ddibenion gwerthu, hyrwyddo neu farchnata heb eich caniatâd penodol chi. Bydd unrhyw wybodaeth y byddwn yn ei chadw yn unol â Deddfwriaeth Diogelu Data. Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am sut yr ydym yn defnyddio ac yn gofalu am eich gwybodaeth bersonol, cysylltwch â Swyddog Diogelu Data eich Gwasanaeth Tân.

MAE **LARYMAU MWG** GWEITHREDOL
yn arbed bywydau!



I archebu ymweliad **Diogelwch yn y Cartref**
AM DDIM, ffoniwch 0800 169 1234

Ymwelwyd â chi gan	
Dyddiad	
Rydym wedi gosod	

#DyddMawrthProfi

Yn y gegin

Oeddech chi'n gwybod bod bron i hanner y tanau a ddigwyddodd yng Nghymru 2016-2017 wedi cychwyn yn y gegin?

- Diffoddwch pentan y stof os byddwch yn gadael y gegin am unrhyw reswm
- Defnyddiwch amserydd ar gyfer coginio yn y ffwrn
- Cadwch y ffwrn, y pentan a'r gridyll yn lan ac mewn cyflwr gweithredol da. Gall haenau o fraster a saim gynnau tân
- Peidiwch â choginio os ydych chi wedi bod yn yfed alcohol neu os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth a all achosi i chi deimlo'n swrth neu os ydych chi wedi blino
- Archwiliwch dostwyr i sicrhau eu bod yn lan a'u bod wedi eu gosod yn ddigon pell rhag llenni a rholiau papur cegin
- Peidiwch â rhoi tostwyr dan gypyrddau
- Peidiwch â rhoi unrhyw metel yn y ficrodon
- Cadwch lieiniau sychu a chlytiau draw o'r popty a'r pentan



Cadwch bethau allan o gyrraedd



Oeddech chi'n gwybod bod dros 400 o danau yn ymwneud â thrydan yn ystod 2016-2017 wedi digwydd mewn cartrefi yng Nghymru?

Awgrymiadau am sut i wella diogelwch trydanol eich cartref:

- Gwnewch yn siwr bod gyda chi ddiogelwch Dyfais Cerrynt Gweddilliol 'RDC' ar gyfer eich blwch ffiwsys
- Gwnewch yn siŵr nad yw eich socedi plygiau yn cael eu gorlwytho. Mae Diogelwch Trydanol yn Gyntaf ('Electrical Safety First') wedi datblygu "cyfrifiannell soced" ar-lein i'ch helpu sicrhau bod eich socedi chi'n ddiogel. Defnyddiwch gyfrifiannell socedi ar-lein Electrical Safety First i weld a ydych yn gorlwytho eich socedi.
- Sicrhewch nad yw plygiau a socedi wedi cael eu difrodi
- Archwiliwch geblau gweladwy a gwifrau i sicrhau eu bod mewn cyflwr da
- Gwnewch yn siŵr nad oes difrod amlwg i'ch ffitiadau a bod goleuadau sy'n goleuo ar i lawr mewn cyflwr gweithredol da
- Gwnewch yn siŵr nad ydych yn storio deunyddiau llosgadwy o amgylch eich blwch ffiwsys, mesurydd trydan neu gyflenwad trydanol
- Peidiwch â chadw pethau ar ben y microdon
- Peidiwch byth â mynd â cheblau o dan garpedi neu rygiau
- Peidiwch byth â chymryd eitemau trydanol a weithredir o'r prif gyflenwad i'r ystafell ymolchi
- Diffoddwch eich offer trydanol bob tro pan nad ydynt yn cael eu defnyddio
- Peidiwch â defnyddio offer garddio trydanol yn yr awyr agored nes bydd y tywydd yn sych



**Am fwy o wybodaeth ewch at www.electricalsafetyfirst.org.uk
a www.registermyappliance.org.uk**

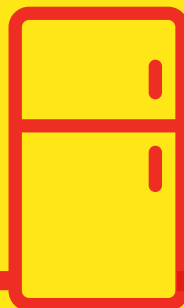


Gall trydan achosi tanau a gall ladd.
Dyma awgrymiadau defnyddiol i'ch cadw'n
fwy diogel yn eich cartref:

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cofrestru'r cynhyrchion trydanol yn eich cartref. Drwy wneud hynny, gall y gwneuthurwr gysylltu â chi os oes problem. Mae gan Electrical Safety First declyn ar-lein y gallwch ei ddefnyddio i wirio a yw unrhyw rai o'r cynhyrchion yn eich cartref wedi cael eu galw'n ôl.
(www.electricalsafetyfirst.org.uk/recall)
- Mae gan y rhan fwyaf o bobl ceblau estyniad yn eu cartrefi, gan ddefnyddio addaswyr bar 4 ffordd i gynyddu nifer yr offer y gallant eu plygio i mewn soced wal. Fodd bynnag, er bod lle i blygio mewn pewar dyfais, nid yw hyn yn golygu ei bod yn ddiogel i wneud hynny. Gwnewch yn siŵr nad yw eich socedi plygiau yn cael eu gorlwytho drwy ymweld â www.electricalsafetyfirst.org.uk/socketcalculator
- Os oes angen i chi wneud gwaith trydanol yn eich cartref, defnyddiwch drydanwr cofrestredig. Mae hyn yn ofyniad cyfreithiol ar gyfer unrhyw waith gosod trydan. Dysgwch ragor ar www.electricalsafetyfirst.org.uk/findanelectrician
- Yng Nghymru, caiff tri thân yr wythnos eu hachosi gan nwyddau gwynion, fel peiriannau golchi llestri a rhewgelloedd ac oergelloedd. Mae Electrical Safety First wedi datblygu microwefan gydag awgrymiadau i helpu pobl i ddefnyddio'r teclynnau hyn yn ddiogel. Ewch i www.whitegoodsafety.com i gael gwybod mwy.



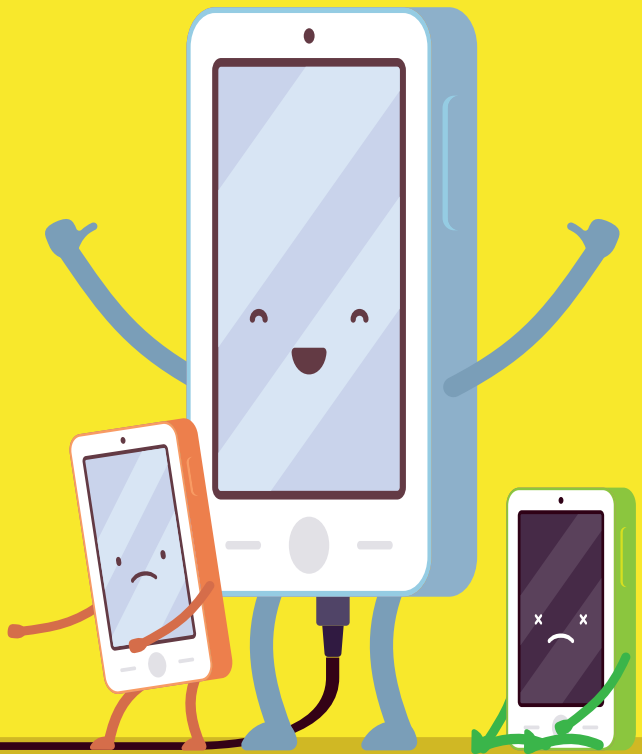
**Electrical
Safety First**
The UK's electrical safety experts



Gwefru e-sigaréts a ffonau symudol

- Dilynwch y cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr yn ofalus
- Sylwch ar unrhyw rybuddion a roddir gyda'r cynnyrch
- Gwnewch yn siwr nad yw ffonau symudol, tabledi ac e-sigaréts yn cael eu gadael i wefru am gyfnodau hir o amser
- Peidiwch â gadael ffonau symudol, tabledi ac e-sigaréts wedi'u plygio i mewn heb oruchwyliaeth, dros nos neu tra'ch bod allan o'r tŷ
- Chwiliwch am y marc 'CE' sy'n dangos bod gwefrwyr yn cydymffurfio â safonau diogelwch Ewropeaidd

Am fwy o wybodaeth ewch at wefan eich Gwasanaeth Tân lleol neu www.firesafetyfirst.org.uk.



Diogelwch canhwyllau

- Gwnewch yn siŵr bod canhwyllau'n cael eu dal yn ddiogel mewn daliwr priodol ac yn ddigon pell o ddefnyddiau a allai fynd ar dân – megis llenni
- Diffoddwch ganhwyllau pan fyddwch yn gadael yr ystafell, a gwnewch yn siŵr eu bod yn cael eu diffodd yn llwyr yn y nos
- Defnyddiwch laniadur neu lwy i ddiffodd canhwyllau. Mae'n fwy diogel na'u chwythu allan gan y gall gwreichion hedfan
- Ni ddylid gadael plant ar eu pennau eu hunain gyda chanhwyllau sydd ynghyn



Sigaréts

- Diffoddwch sigaréts yn iawn a'u gwaredu'n ofalus. Diffoddwch nhw. Diffoddwch nhw'n llwyr!
- Peidiwch byth â smygu yn y gwely
- Defnyddiwch flwch llwch iawn – peidiwch byth â defnyddio basged
- Gwnewch yn siŵr nad yw eich blwch llwch yn rhy fach a'i fod wedi'i wneud o ddeunydd na fydd yn llosgi
- Peidiwch â gadael sigarét, sigar neu getyn o gwmpas y lle. Gallant gwympo a dechrau tân yn hawdd
- Cymerwch ofal ychwanegol os ydych chi'n ysmegu pan fyddwch wedi blino, yn cymryd cyffuriau ar bresgripsiwn, neu os ydych chi wedi bod yn yfed alcohol. Efallai y byddwch yn syrthio i gysgu a chynnau tân yn eich gwely neu soffâ
- Cadwch matsis a thanwyr allan o gyrraedd plant
- Ystyriwch brynu tanwyr sy'n a blychau matsis na all plant eu hagog

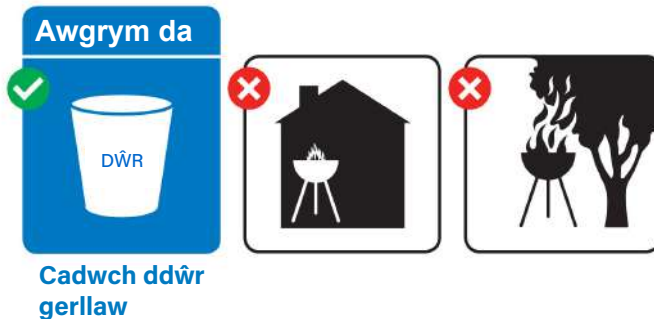


Diogelwch Haf

Barbeciws

Barbeciws Siarcol

- Peidiwch byth â goleuo'r barbeciws dan do
- Gwnewch yn siŵr fod eich barbeciws mewn cyflwr da
- Cadwch fwcetaid o ddŵr, bwcedaid o dywod neu beipen ddŵr gerllaw rhag ofn argyfwng
- Sicrhewch fod y man lle gosodir eich barbeciws yn wastad ac yn ddigon pell o adeiladau, ffensys, coed a llwyni
- Peidiwch byth â goleuo'r barbeciws dan do
- Defnyddiwch dim ond digon o siarcol i orchuddio gwaelod y barbeciws i ddyfnder o tua 50mm (dwy fodfedd)
- Cadwch blant, chwaraeon gardd ac anifeiliaid anwes yn ddigon pell o'r man coginio
- Peidiwch ag yfed a choginio



Llusernau awyr (Tsieineaidd)

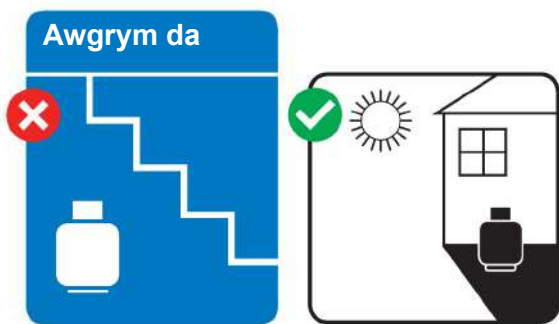
- Nid ydym yn argymhell defnyddio llusernau awyr. Maent yn berygl o ran tân i eiddo, cnydau, cerbydau a da byw a gallant niweidio'r amgylchedd

Barbeciws nwy

- Gwnewch yn siŵr bod y tap wedi'i ddiffodd cyn newid y silindr nwy
- Newidiwch silindrau nwy yn yr awyr agored
- Pan fyddwch wedi gorffen coginio, diffoddwch y silindr nwy cyn i chi ddiffodd y rheolyddion barbeci, er mwyn sicrhau bod yr holl nwy yn y beipen wedi cael ei ddefnyddio
- Defnyddiwch farbeciwr a thanau agored yn yr awyr agored yn unig

Cadw silindrau nwy

- Cadwch silindrau nwy rhag rhew a golau uniongyrchol yr haul
- Peidiwch byth â chadw silindrau nwy o dan y grisiau yn eich cartref - os ydych i fyny'r grisiau dyma fydd eich ffordd i ddianc rhag tân
- Peidiwch â chadw silindrau nad oes eu hangen arnoch. Dychwelwch bob silindr gwag i'r man lle'i brynwyd



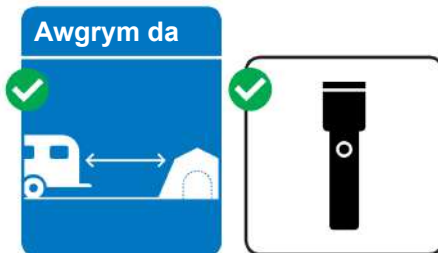
**Peidiwch byth â chadw
silindrau nwy o dan y grisiau**

Gwersylla, aros mewn carafanau a phebyll

- Gwnewch yn siŵr bod pellter diogel a phriodol rhwng pebyll neu garafannau – yn unol ag argymhellion eich gwersyll
- Holwch beth yw'r trefniadau ar gyfer diffodd tân yn y gwersyll a ble mae'r ffôn agosaf
- Cadwch dortsh gerllaw at gyfer argyfyngau rhag ofn argyfwng. Peidiwch â defnyddio kannwyll
- Gosodwch larwm mwg optegol yn eich carafán
- Gosodwch larwm Carbon Monocsid yn eich carafán
- Peidiwch â gadael plant ar eu pennau eu hunain mewn carafán
- Dylai carafannau a phebyll gwersylla fod 2 fedr oddi wrth ei gilydd
- Peidiwch byth â goriwytho socedi plygiau – argymhellir defnyddio Dyfais Cerrynt Gweddilliol (RCD) - a gwnewch yn siŵr eich bod chi'n datod ceblau estyniad ar rîl bob tro

Os bydd tân:

- Gwnewch yn siŵr bod pawb allan o'r babell neu garafan ar unwaith. Mae tanau mewn pebyll a charafanau yn lledaenu'n gyflym iawn
- Ffoniwch 999 a gofynnwch am y Gwasanaeth Tân ac Achub
- Ceisiwch roi cyfeirnod map, os yn bosibl. Fel arall rhowch garreg filltir fel fferm neu dafarn i helpu'r Gwasanaeth Tân ac Achub ddod o hyd i chi



Cadwch pellter diogel a phriodol rhwng pebyll neu garafanau

Cadw'n yn ddiogel yn ystod y Gaeaf

Yn anffodus ceir dros 100 o danau mewn cartrefi yng Nghymru wedi'u hachosi gan offer gwresogi bob blwyddyn.

Gwresogi eich cartref

Tanau agored

- Byddwch yn ofalus wrth ddefnyddio tanau agored a llosgwyr coed tân. Defnyddiwch gard tân i'ch diogelu rhag gwreichion poeth bob amser
- Gwnewch yn siŵr bod marwor dan reolaeth ac wedi cael eu diffodd yn iawn cyn i chi fynd i'r gwely
- Cadwch simneiau a ffliwiau yn lân gan eu cadw a'u cynnal yn dda
- Peidiwch â chadw coed tân neu danwydd wrth ymyl tanau agored a stofiau llosgi coed tân

I gael rhagor o wybodaeth am ddiogelwch simneiau, ewch at www.nacs.org.uk.

Defnyddio gwresogyddion cludadwy

- Cadwch wresogyddion yn ddigon pell rhag llenni a dodrefn a pheidiwch byth â'u defnyddio i sychu dillad
- Tynnwch blygiau gwresogyddion trydan bob tro pan fyddwch chi'n mynd allan neu'n mynd i'r gwely

Diogelwch tân mewn tŵr fflatiau

Bydd dilyn yr awgrymiadau sylfaenol hyn ynglŷn â diogelwch yn y cartref a'u mabwysiadu yn eich trefn ddyddiol yn helpu gwneud eich cartref yn fwy diogel.



Mae larymau mwg sy'n gweithio'n iawn yn achub bywydau; gosodwch eich larwm chi a'i brofi bob wythnos
Cofiwch, rhaid bod larwm mwg yn gweithio'n iawn os ydy e'n mynd i'ch achub chi



Ymgysylltwch â'ch cynllun dianc
Cynlluniwch sut y bydddech chi'n dianc o'r tŷ pe byddai tân yn eich cartref. Ymgysylltwch â chynllun gwacáu eich adeilad; gofynnwch i'ch rheolwr adeilad, landlord neu warden



Arferwch drefn sefydledig fin nos
Bob nos, cofiwch gau pob drws, gan ddiffodd offer a a thynnu'r plygiau. Cadwch eich ffôn ac unrhyw gymhorthion symudedd sydd eu hangen arnoch gerllaw bydd eu hangen arnoch



Cymerwch ofal ychwanegol wrth goginio
Cadwch unrhyw beth a allai fynd ar dân i ffwrdd o'r popty. Defnyddiwch amserydd a pheidiwch byth â gadael y popty heb neb i ofalu amdano



Archwiliwch eich offer
Tynnwch y plygiau pan nad ydynt yn cael eu defnyddio, oni bai bod angen iddynt fod ymlaen, drwy'r amser e.e. oergell/rhewgell. Cadwch nhw'n lân ac mewn cyflwr gweithredol da a chwiliwch am farciau diogelwch Prydeinig neu Ewropeaidd



Cymerwch ofal ychwanegol gyda fflamau a gwresogyddion agored
Dylech bob amser ddefnyddio gard tân a sicrhau nad yw canhwylau'n agos at unrhyw beth a allai fynd ar dân. Gwnewch yn siŵr nad yw gwresogyddion yn cael eu gosod yn rhy agos at ddeunydd fflamadwy ac nad ydynt wedi'u gorchuddio



Peidiwch â gwrthod socedi plygiau
Defnyddiwch un plwg i bob soced a pheidiwch byth â'u defnyddio os ydynt yn wlyb



Peidiwch byth ag ysmegu yn y gwely
Cymerwch ofal priodol i ddiffodd i sigarêts yn iawn a chadw matsis a thanwyr rhag plant

Dathlu'n ddiogel

Tân gwyllt

Mae Gwasanaethau Tân ac Achub Cymru yn eich argymhell i fynychu arddangosfa a drefnwyd ar gyfer y cyhoedd.

Pethau i'w hosgoi:

- Peidiwch â mynd yn ôl at dân gwyllt ar ôl ei gynnu – hyd yn oed os nad yw wedi gweithio, gallai ffrwydro
- Peidiwch â thaflu tân gwyllt na'u rhoi yn eich poced
- Peidiwch ag yfed alcohol os ydych chi'n yn cynnu tân gwyllt
- Peidiwch â defnyddio paraffin na phetrol ar goelcerth

Pethau i'w cofio:

- Cadwch fwcadaid o ddŵr gerllaw
- Cadwch dân gwyllt mewn blwch caeedig gan eu tynnu allan un ar y tro

- Dilynwch y cyfarwyddiadau ar bob tân gwyllt
Defnyddiwch dortsh i'w darllen nid fflam noeth
- Daliwch dân gwyllt hyd fraich i'w cynnu, gan ddefnyddio tapr
- Gwnewch yn siŵr bod pawb yn cadw draw yn ddigon pell
- Dylech bob amser oruchwylio plant pan fydd tân gwyllt o gwmpas y lle a pheidiwch byth â rhoi ffyn gwreichion i blant o dan bump oed
- Cyneuwch ffyn gwreichion un ar y tro gan wisgo menig
- Cadwch anifeiliaid anwes dan do
- Gwnewch yn siŵr bod pob tân gwyllt yn cydymffurfio â safonau a rheoliadau cymeradwy.



Peidiwch byth â dychwelyd at dân gwyllt wedi i chi eu cynnu

Defnyddiwch restr wirio amser gwely

Rhestr wirio

Rydych yn wynebu mwy o berygl o ganlyniad i dân wrth gysgu, felly mae'n syniad da i archwilio'ch cartref cyn i chi fynd i'r gwely.

- ✓ Caewch ddrysau mewnol yn y nos er mwyn atal tân rhag lledu
- ✓ Diffoddwch offer trydanol a thynnwch y plygiau oni bai eu bod i gael eu gadael ymlaen – e.e. eich rhewgell. Gwnewch yn siwr bod eich popty wedi ei ddiffodd
- ✓ Peidiwch â gadael y peiriant golchi ymlaen
- ✓ Trowch y gwresogyddion i ffwrdd a defnyddiwch gardiau tân
- ✓ Diffoddwch ganhwyllau a sigarêts yn iawn
- ✓ Sicrhewch fod yr allanfeydd yn glir bob amser
- ✓ Cadwch allweddi'r drysau a'r ffenestri lle gall pawb ddod o hyd iddynt y hawdd



**Caewch y drysau
mewn yn ystod y nos**

Paratowch gynllun dianc

Gosod larwm mwg yw'r cam hanfodol cyntaf i ddiogelu eich hun rhag tân. Ond beth fydddech chi'n ei wneud pe bai'r larwm yn canu yn ystod y nos?

Bydd yr adran hon yn eich helpu wrth baratoi cynllun ar gyfer argyfwng.

- Cynlluniwch lwybr dianc a gwnewch yn siŵr bod pawb yn gwybod sut i ddianc
- Gofalwch fod yr allanfeydd yn glir
- Y llwybr gorau yw'r ffordd arferol i mewn ac allan o'ch cartref
- Meddyliwch am ail lwybr rhag ofn i'r un cyntaf gael ei rwystro
- Cymerwch ychydig o funudau i ymarfer eich cynllun dianc
- Adolygwch eich cynllun os bydd dyluniad eich cartref yn newid

**Cadwch
allweddï drysau
a ffenestri lle
gall pawb ddod
o hyd iddynt**



Lluniwch lwybr dianc

GYRRWCH YN DDIOGEL

COFIWCH Y

5

ANGHEUOL



Beth fydd yn digwydd ar ôl i mi ddeialu 999?

Pan fyddwch chi'n deialu 999 gofynnir i chi pa wasanaeth yr ydych ei angen: ambiwlans, tân, heddlu neu wylwyr y glannau. Ar ôl i chi ofyn am y Gwasanaeth Tân cewch eich cysylltu â'r Gwasanaeth Tân.

Efallai y gofynnir i chi am y wybodaeth ganlynol ar ôl i chi ffonio 999 a gofyn am y Gwasanaeth Tân:

- Beth yw cyfeiriad y digwyddiad?
- Pa un yw'r brif ffordd agosaf?
- Beth yw eich cod post?
- Beth yw'r broblem?
- Oes tân yno?
- Beth sydd ar dân?
- Ydy pawb yn gallu dianc?
- Fedrwch chi roi cyfarwyddiadau i mi sut mae eich cyrraedd o ...?

Mae eich atebion i gyd yn cael eu defnyddio i'n helpu ni i wybod beth sydd ei angen.



Beth os ydw i'n methu dianc rhag y tân?

- Os nad ydych chi'n credu y gallwch chi adael eich cartref, hyd yn oed drwy ddefnyddio eich cynllun dianc, ni fyddwch ar eich pen eich hunan. Bydd cysylltydd y Gwasanaeth Tân yn aros ar y ffôn ac yn eich cefnogi nes i chi gael help i gyrraedd man diogel.
- Wedyn byddant yn gofyn cwestiynau am y math o eiddo yr ydych chi'n byw ynddo cyn gofyn pa ystafell y mae'r tân ynddi a pha ystafell yr ydych ynddi.
- Ar ôl hynny byddant yn gofyn cwestiynau am beth sydd ar dân, pwy arall sydd yn yr adeilad a pham nad ydych chi'n credu bod modd i chi adael.
- Yna, gall y cysylltydd Gwasanaeth Tân awgrymu sut y gallwch adael yr adeilad neu gynnig eich bod chi'n symud i ystafell arall os yw'n bellach i fwrdd o'r tân.
- Os penderfynir ei bod yn fwy diogel i aros yn yr adeilad, bydd cysylltydd y Gwasanaeth Tân yn rhoi cyngor i chi a fydd yn helpu i'ch diogelu rhag tân a mwg.
- Mae'r cyngor hwn yn cynnwys cau cymaint o ddrysau rhwng y tân a chi â phosibl, llenwi bylchau o gwmpas y drysau neu hyd yn oed agor ffenestr er mwyn cael gwared ar fwg.
- Bydd y cysylltydd Gwasanaeth Tân yn dweud wrthyfch faint o amser bydd peiriant tân yn cymryd i'ch cyrraedd a beth i'w ddisgwyl ar ôl iddo gyrraedd.
- Byddant hefyd yn dweud wrth y criwiau tân am ba fath o eiddo yr ydych ynddo, pa ystafell yr ydych ynddi a pham na allwch fynd allan



OS BYDD EICH LARWM CARBON MONOCSID YN CANU:

☒ AGORWCH BOB DRWS A FFENEST I AWYRU'R LLE

☒ OS OES MODD, DIFFODDWCH BOB CYFARPAR

☒ GWAGIWCH YR ADEILAD

☒ Y RHIFAU FFÔN ARGYFWNG RYDYCH CHI EU
HANGEN YW:

NWY - 0800 111 999

OLEW - 08456 585 080

TANWYDD SOLET - 08456 014 406

☒ CEISIWCH GYMORTH MEDDYGOL OS NAD YDYCH
CHI'N TEIMLO'N IAWN

PEIDIWCH Â DEFNYDDIO UNRHYW OFFER ETO CYN
EU HARCHWILIO A'U GWIRIO GAN BEIRIANNYDD
SYDD WEDI'I GYMHWYSO'N BRIODOL



WALES&WEST
UTILITIES



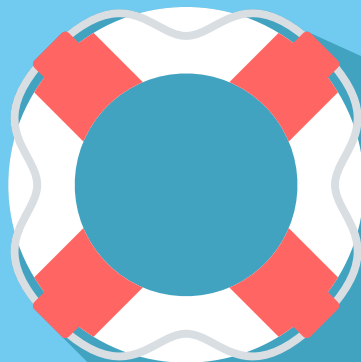
Cadw Cymunedau Cymru'n Ddiogel O Gwmpas Dŵr

Mae 400 o bobl yn marw o ganlyniad i foddï yn y DU bob blwyddyn. Byddwch yn ofalus dros ben pan fyddwch yn agos at ddŵr. Ceisiwch ddewis nofio lle mae Achubwyr Bywyd ar gael a gwnewch yn siŵr eich bod yn nofio lle gallant eich gweld. Chwiliwch am wybodaeth diogelwch gan gynnwys rhybuddion ac arwyddion diogelwch. Os byddwch yn sylwi ar rywun mewn trafferth yn y dŵr ffoniwch 999 a gofynnwch am Wylwyr y Glannau os ydych ar yr arfordir, neu'r Gwasanaeth Tân os ydych mewn lleoliad mewndirol ar lan afon, cronfa ddŵr, chwarel, pwll neu lyn.

Peryglon dŵr

- Mae'n oer iawn a gallai achosi sioc dŵr oer neu hypothermia
- Efallai bod ceryntau cudd a allai ei gwneud hi'n anodd nofio yn ôl i'r lan
- Gall fod yn anodd dod allan o'r dŵr e.e. cloddiau llithrig a serth.
- Gall fod yn ddyfnach nag y mae'n edrych a gall fod yn anodd amcangyfrif pa mor ddwfn yw'r dŵr
- Gall fod sbwriel cudd neu rwbwl yn y dŵr e.e. trolïau siopa, gwydr wedi torri
- Os byddwch yn nofio mewn afonydd, chwareli neu gronfeydd dŵr, ni fydd achubwyr bywydau ar gael i helpu
- Gall y dŵr fod wedi'i lygru a gallai achosi salwch

Os bydd argyfwng mewn lleoliad mewndirol ffoniwch 999 a gofynnwch am y Gwasanaeth Tân ac Achub. Os ydych chi ar yr arfordir ffoniwch 999 a gofynnwch am Wylwyr y Glannau.



Dechreuwch baratoi cyn i lifogydd ddigwydd

Oes perygl y bydd fy eiddo'n dioddef o ganlyniad i lifogydd?

Cewch ddarganfod a oes perygl o ganlyniad i lifogydd yn eich ardal leol drwy gysylltu â Llinell Gymorth Rhybuddion Llifogydd (gwasanaeth 24 awr) ar 0345 988 1188, neu drwy ymweld â gwefan Cyfoeth Naturiol Cymru www.cyfoethnaturiolcymru.gov.uk

Os oes risg y byddwch chi'n dioddef llifogydd, cewch gofrestru i gael negeseuon rhybuddion llifogydd ar gyfer eich ardal leol. Mae'r gwasanaeth hwn YN RHAD AC AM DDIM. I gofrestru, ffoniwch y Llinell Rhybuddion Llifogydd a siaradwch a'r gweithredwr. Cewch gofrestru aelod o'ch teulu i gael rhybuddion llifogydd ar eich rhan.

Sut ddylwn i baratoi ar gyfer llifogydd?

Eich diogelwch yw'r peth pwysicaf. Bydd cynllunio ymlaen llaw yn eich helpu i baratoi a meddwl yn ofalus am beth i'w wneud a phwy all eich helpu, yn enwedig os oes gennych anabledd neu os bydd angen cymorth ychwanegol arnoch.

Gofynnwch a all teulu neu ffrindiau gynnig lle i chi aros os bydd llifogydd yn effeithio ar eich eiddo. Os byddwch yn cymryd meddyginiaeth yn rheolaidd, gwnewch yn siŵr ei bod yn hawdd cael gafael arni.

Os oes anifeiliaid anwes gyda chi meddyliwch am gadw eu bwyd, dwr ffres a gwlaau mewn man diogel. Cadwch gaetsys cludadwy anifeiliaid wrth law ac ystyriwch symud anifeiliaid bach i fyny'r grisiau.

Cynlluniwch eich llwybr dianc, yn enwedig os ydych chi mewn byngalo. Os ydych chi'n byw mewn tŷ gyda chloeon ar y ffenestri, cadwch allwedd yn y llofft bob amser.

Gwnewch gynllun ar gyfer llifogydd gan nodi'r camau i'w gweithredu os byddwch chi'n cael rhybudd llifogydd. Dylai hwn gynnwys rhestr o rifau defnyddiol:

- Llinell Rhybuddion Llifogydd 0345 988 1188
- Llinell gymorth brys yr awdurdod lleol
- Rhif ffôn 24-awr y cwmni yswiriant yn ogystal â'ch rhif polisi
- Teulu, ffrindiau a chymdogion
- Rhifau ffôn gwaith
- Y Feddygfa
- Yr Orsaf Heddlu lleol
- Cyflenwyr nwy/trydan/dŵr a rhifau mesuryddion

Meddyliwch am bwy y gallech chi ofyn am help, neu a allech chi gynnig help i eraill. Gwybod sut i ddiffodd eich cyflenwadau nwy, trydan a dŵr.

Paratowch becyn ar gyfer llifogydd gan gynnwys eitemau hanfodol a chadwch e wrth law.

Dylai hwn gynnwys:

- Copïau o ddogfennau yswiriant cartref a rhestr o rifau ffôn pwysig
- Tortsh gyda batris sbâr a radio batri weindio
- Dillad cynnes, sy'n dal dŵr a blancedi
- Pecyn cymorth cyntaf a meddyginiaeth ar bresgripsiwn
- Dŵr potel a bwyd nad yw'n ddarfodus
- Bwyd babanod ac eitemau gofal babanod
- Gwefrwr ffôn symudol
- Bwyd anifeiliaid anwes a chyflenwad ychwanegol

Gwrandewch ar y radio lleol am ddiweddariadau, dilynwch gyngor y Gwasanaethau Brys, a ffoniwch 999 os ydych chi mewn perygl.

CARTREFI DI-FWG

SMOKEFREE HOMES



Yn y DU, mae rhywun yn marw o dân a achoswyd gan sigarét pob 3 diwrnod. Yng Nghymru, roedd 163 o danau wedi'u achosi gan ddeunydd ysmegu (2014/15).

In the UK, someone dies from a fire caused by a cigarette every 3 days. In Wales, 163 fires were caused by smoking materials (2014/15)



ash.wales



@SmokefreeWales



Helpa fi i Stopio/Help Me Quit
(FREE NHS service):
0808 250 6061



ash wales
cymru
action on smoking and health

 **CHOOSE
SMOKEFREE**

Sadiwch i... Gadw'n **SAFF**



Cryfder



A Chydbwysedd



Hanes
o gwympo



Amgylchedd



Steady on... Stay **SAFE**



Strength



And Balance



Falls History



Environment

Nid yw cwmpo yn rhan anochel o heneiddio

- Cadwch yn heini, cadwch yn gryf
- Os ydych yn cwmpo, dywedwch wrth rywun
- Gwyliwch eich cam - byddwch yn ymwybodol o beryglon baglu

Am ragor o wybodaeth, ewch i
www.ageingwellinwales.com/wl/atal

Gwnewch wahaniaeth - rhannwch y neges hon

Falls are not an inevitable part of growing older

Reduce your risk of falls:

- Stay active and stay strong
- If you fall, tell someone
- Watch your step – be aware of trip hazards

For more information, go to
www.ageingwellinwales.com/falls

Make a difference – please share this message



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Heneiddio'n Dda
yng Nghymru
Ageing Well
in Wales



STOPIWCH SMYGU GYDA CHYMORTH RHAD AC AM DDIM GIG

**BYDD HELPA FI I
STOPIO GYDA
CHI BOB CAM
O'R Ffordd
AR HYD EICH
TAITH DDI-FWG.**

**HELPA FI I
STOPIO
-
HELP ME
QUIT**

**Dewiswch fod yn Ddi-fwg
Choose Smokefree**

26

MAE CYMORTH AR GAEL MEWN:



Cyfarfodydd gyda smygwyr eraill (y ffordd orau i stopio smygu)



Apwyntiad un i un, wyneb yn wyneb neu dros y ffôn



Lleoliadau cymunedol



Ysbytai



Fferyllfeydd

CYNYDDU EICH SIAWNS O LWYDDO FESUL:

300%*

*Gyda chymorth GIG o'i gymharu â rhoi'r gorau iddi ar eich pen eich hun.

MWYAF LLWYDDIANNUS



Ar eich pen
eich hun



Gyda
meddyginiaeth



Gyda chymorth
GIG

**HELPWCH FI I STOPIO YW'R DEWIS
GORAU POSIB ER MWYN RHOI'R
GORAU I YSMYGU**

RYDYM YN DEALL PA MOR GALED MAE GORAU IDDI. RYDYM YN GYFEILLGAR AC NI FYDDWN YN EICH BARNU CHI.

Byddwn yn gynnig cefnogaeth gyfrinachol i chi bob wythnos, gan drafod:

- Y camau sy'n gysylltiedig â rhoi'r gorau i smygu
- Sut i osod dyddiad stopio sy'n gweithio
- Sut i ddefnyddio meddyginiaeth stopio smygu
- Pa mor llwyddiannus ydych chi

OEDDECH CHI'N GWYBOD?

Os ydych chi'n defnyddio gwasanaeth Helpa Fi i Stopio, byddwch chi'n cael meddyginiaeth stopio smygu gwerth oddeutu £250 yn rhad ac am ddim

LLONGYFARCHIADAU

Ar gymryd y cam cyntaf i ddod yn ddi-fwg drwy drefnu apwyntiad rhoi'r gorau i ysymygu gyda Helpa fi i stopio.

BOB BLWYDDYN, RYDYM YN HELPU DROS 15,000 O SMYGWYR YNG NGHYMRU

Cymrwch y cam cyntaf i fod yn ddi-fwg a chysylltwch â Helpa Fi i Stopio i ddarganfod y cymorth sydd yn gywir i chi:

Ffoniwch: **0800 085 2219**

Tecstiwch*: **HMQ I 80818**

Neu ymwelwch: **HELPAFIISTOPIO.CYMRU**

*neges cyfradd safonol



**CES I GYMORTH GAN GIG. ALLWN I DDIM
BOD WEDI LLWYDDO RHOI'R GORAU
IDDI HEB Y CYMORTH HWNNW.**



PAUL,
De Cymru



Gwasanaeth Tân ac Achub
De Cymru
South Wales
Fire and Rescue Service



Gwasanaeth Tân Ac Achub
Canolbarth a Gorllewin Cymru
Mid and West Wales
Fire and Rescue Service



Gwasanaeth Tân ac Achub
Fire and Rescue Service

HOFFECH CHI WEITHIO I'R

GWASANAETH TÂN AC ACHUB?



Darganfyddwch fwy am y gyrfaoedd amryfal rydym yn eu cynnig drwy ymweld â'n gwefan

www.decymru-tan.gov.uk

www.tancgc.gov.uk

www.gwastan-gogcymru.org.uk



Cynllun Gwirfoddolwyr
Volunteer Scheme

Byddwch yn wirfoddolwr

Gyda'ch Gwasanaeth Tân ac Achub lleol



Gwasanaeth Tân ac Achub
De Cymru
South Wales
Fire and Rescue Service



Gwasanaeth Tân ac Achub
Canolbarth a Gorllewin Cymru
Mid and West Wales
Fire and Rescue Service



Gwasanaeth Tân ac Achub
Fire and Rescue Service

Am wybodaeth ar ymweliad y Cynllun Gwirfoddoli
WWW.DECYMRU-TAN.GOV.UK
WWW.TANCGC.GOV.UK
WWW.GWASTAN-GOGCYMRU.ORG.UK



Dilynwch ni ar Trydar, Youtube a Hoffwch ni ar Facebook

Cyngor Age Cymru

08000 223 444

Gwybodaeth a chyngor cyfrinachol,
arbenigol ac am ddim ar faterion sy'n
effeithio ar bobl dros 50 oed yng Nghymru

- | | | |
|------------------------|--------------------------|----------------------------|
| .Budd-daliadau
lles | .Gwasanaethau
lleol | .Gweithgaredd
corfforol |
| .Pensiynau | .Cymorth yn y
cartref | .Arian |
| .Dementia | .Tai | .Cyfreithiol |
| .Profedigaeth | .Sgamiau | .Arbed Egri |
| .Cadw'n ddiogel | .Gwaith & dysgu | .Cymuned |
| .Anabledd | .Ymddeoliad | .Teithio & Ffordd
o fyw |
| .Cartrefi Gofal | .Iechyd | .Gofal
Cymdeithasol |
| .Hawliau | .Defnyddwyr | |
| .Ewyllysiau | | |

 facebook.com/agecymru twitter.com/agecymru

Elusen gofrestredig:1128436



**Live Fear
Free Helpline**

**Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn**

0808 80 10 800

**Mae Trais yn y Cartref a Thrais Rhywiol
yn medru digwydd i unrhyw un, yn ystod
unrhyw gyfnod yn eu bywydau.**

Nid yw Trais yn dderbyniol, os ydych yn dioddef gyda Trais o unrhyw fath does dim bai arna chi a nid ydych ar ben eich hun. Mae posib trafod â gweithwyr profiadol yn gyfrinachol. Mae gan bawb hawl i fyw heb ofn.

Gwasanaeth Text: 078600 77333

E-bost: info@livefearfreehelpline.wales

Gwasanaeth Gwe-sgwrs: livefearfree.gov.wales

24 awr y dydd - 7 diwrnod yr wythnos



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Cysylltiadau Defnyddiol

Gwasanaeth Tân ac achub De Cymru

www.decymru-tan.gov.uk

Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru

www.tancgc.gov.uk/cymru

Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru

www.gwastan-gogcymru.org.uk

Public Health Wales

www.wales.nhs.uk

Electrical Safety First

www.electricalsafetyfirst.org.uk

Age Cymru

www.ageuk.org.uk/cymru

Ash Cymru

www.ashwales.org.uk/cy

Register my Appliance

www.registermysappliance.org.uk

SAGA

www.saga.co.uk

Cyfoeth Naturiol Cymru

www.naturalresources.wales/?lang=cy

Cymdeithas Genedlaethol Glanhawyr Simneiau

www.nacs.org.uk