



PARATOI AR GYFER ARGYFWNG

Uned Cynllunio ar gyfer Argyfwng

Gwasanaeth Gofal Cwsmer

Cyngor Gwynedd



CYNNWYS

Yn y ddogfen hon mae gwybodaeth am yr hyn y dylech ei wneud i baratoi ar gyfer argyfwng mawr neu ddamwain.

Mae'n cynnwys cyngor ar greu cynllun a phhecyn argyfwng ar gyfer eich cartref, ac am yr hyn y dylech ei wneud mewn sefyllfa argyfyngus a beth fydd y Cyngor a'r gwasanaethau brys yn ei wneud.

PARATOI EICH CYNLLUN ARGYFWNG EICH HUN	3
PARATOI PECYN ARGYFWNG	4
BETH I'W WNEUD MEWN ARGYFWNG	6
1. LLIFOGYDD	6
2. TYWYDD GAFAFOL	8
3. TYWYDD CRASBOETH	11
4. TÂN	12
5. SYLWEDDAU PERYGLUS	14
6. CYSGODI	16
7. SYMUD O'CH CARTREF	17
8. ADFERIAD	18
9. Y FFLIW	21

CYNLLUN ARGYFWNG AR GYFER Y CARTREF

Mae'r Gwasanaethau Brys a'r Cyngor yn paratoi cynlluniau cyffredinol ar gyfer argyfyngau posib. Gallwch chi wneud yr un peth ar gyfer eich cartref a'ch gweithle.

I ddechrau, edrychwch o'ch cwmpas ac ystyriwch pa argyfyngau allai effeithio arnoch. Oes perygl o lifogydd? Ydych chi'n byw ger safle niwclear neu gemegol? Cofiwch hefyd am y posibilrwydd o dân yn eich cartref.

Pan fyddwch wedi penderfynu beth yw'r argyfyngau allai ddigwydd, trafodwch sut y byddech yn ymateb iddynt gyda phawb yn y tŷ.

Trefnwch sut i gadw mewn cysylltiad os cewch eich gwahanu. Cytunwch ar ddau fan cyfarfod; dylai'r cyntaf fod yng nghyffiniau'ch cartref a'r ail ymhellach oddi wrth eich cartref rhag ofn na allwch ddychwelyd i'r gymdogaeth. Cytunwch ar rywun y tu allan i'ch cymdogaeth y gallwch roi gwybod iddynt eich bod yn iawn.

Gosodwch restr o rifau ffôn i'w defnyddio mewn argyfwng ger pob ffôn yn y tŷ a dysgwch y plant sut a pha bryd i ffonio 999.

Gofalwch bod eich polisïau yswiriant yn ddilys ac yn gwarchod rhag pob risg perthnasol.

Lluniwch becyn yn cynnwys manylion eich cwmni yswiriant, banc, cerbydau ayyb, a gofyn i gyfaill/perthynas gadw copi o'r pecyn i chi.

Dylai pobl anabl ofalu bod ganddynt gyflenwad digonol o'u prif anghenion megis batris ar gyfer cadair olwyn, ocsigen, catherau, meddyginiaethau, bwyd ar gyfer y ci tywys ac ati.

Dylech fod yn ymwybodol o bobl anabl yn eich adeilad neu'ch cymdogaeth fel y gallwch eu helpu mewn argyfwng.

PARATOI PECYN ARGYFWNG

Os bydd argyfwng yn effeithio ar ardal eang efallai na fydd modd i'r gwasanaethau brys eich cyrraedd ar unwaith. Mae'n bosib y bydd angen i chi ofalu amdanoch eich hun am dridiau neu fwy.

O'r herwydd, byddai'n syniad i chi drefnu cyflenwad digonol o ddŵr, bwyd ac eitemau eraill ar gyfer argyfwng, a pharatoi ar gyfer bod heb drydan, nwy a dŵr.

Mae hefyd yn bosib y bydd yn rhaid i chi adael eich cartref, yr ysgol neu'r gweithle ar fyr rybudd, gan fynd â phethau angenrheidiol gyda chi.

Isod rhestrir rhai awgrymiadau rhag ofn i sefyllfa o'r fath godi. Gallwch ddefnyddio'r rhestr wrth baratoi eich Pecyn Argyfwng yn seiliedig ar y peryglon posib.

- Defnyddiwch focsys plastig neu fagiau cefn i gadw'r Pecyn Argyfwng.
- Gofalwch bod pawb yn y tŷ yn gwybod lle mae'r Pecyn Argyfwng.
- Rhestrwch gynnwys y Pecyn gan nodi dyddiad y bydd oes bwydydd/meddyginiaeth ayyb yn dirwyn i ben. Dylech daro golwg ar y pecyn o dro i dro er mwyn sicrhau bod bob dim ynddo yn iawn - taflwch duniau bwyd sydd wedi rhydu, chwyddo neu dolcio. Os ydych yn ansicr, taflwch o!
- Dylech gadw o leiaf 2.5 litr o ddŵr y dydd ar gyfer pob unigolyn gan gofio y bydd angen dŵr ar gyfer coginio ac ymolchi.
- Pan fyddwch yn paratoi'ch Pecyn Argyfwng mae'n syniad da i gynnwys bwydydd sydd ddim angen eu coginio fel tuniau cig, pysgod, ffrwythau, llefrith UHT, bisgedi grawn ayyb. Os yn berthnasol, cofiwch fwyd babi hefyd.

Eitemau meddygol:

- Pecyn Cymorth Cyntaf.
- Meddyginiaeth presgripsiwn. Efallai y cewch drafferth cael meddyginiaeth yn ystod argyfwng. Holwch eich meddyg teulu neu'ch fferyllydd a oes modd i chi gadw cyflenwad wrth gefn o feddyginiaeth o'r fath.

Offer ac eitemau defnyddiol eraill:

- Radio a fflachlamp gyda batris wrth gefn.
- Matsis mewn blwch sy'n gwrthsefyll dŵr a dwylo plant!
- Teclyn diffodd tân – gofalwch bod eich teulu'n gwybod sut i'w ddefnyddio.
- Menig cryf ar gyfer gwaith.
- Offer fel chwiban, agorwr tuniau, cyllell boced, bagiau bin trwchus, nodwydd ac edau, pwced, rhaw fechan.
- Stôf fechan a thanwydd ar gyfer coginio bwyd.
- Nwyddau glendid personol.
- Diheintydd a channydd clorin domestig.
- Dillad ac esgidiau cryf.
- Sbectol haul.

- Blanced neu sach cysgu.
- Pethau i'ch diddanu, megis llyfrau neu gemau bwrdd.

Dogfennau pwysig:

- Tystiolaeth o'ch hunaniaeth, arian parod a chardiau credyd.
- Copïau o ddogfennau pwysig megis tystysgrifau geni a phiodas, ewyllysion a gweithredoedd, polisïau yswiriant a chofnodion imiwneiddio wedi eu cadw mewn cynhwysydd sy'n dal dŵr.
- Copi o oriadau'r tŷ a goriadau'r car.

BETH I'W WNEUD MEWN ARGYFWNG

I. LLIFOGYDD

Nid oes modd atal llifogydd yn llwyr ond gallwn baratoi ar eu cyfer. Mae gwybodaeth am sut y gall Cyngor Gwynedd helpu mewn cyfnod o lifogydd ar gael ar www.gwynedd.gov.uk/tywyddgarw.

Mae Asiantaeth yr Amgylchedd Cymru yn cyhoeddi gwybodaeth a all fod o gymorth cyn ac yn ystod llifogydd, ac wedyn wedi i'r dŵr gilio.

Mae'n bwysig eich bod yn ymwybodol mai eich cyfrifoldeb **chi** yw amddiffyn eich eiddo. Nid yr Awdurdod Lleol sydd yn gyfrifol am hyn.

Cyngor ar yr hyn i'w wneud:

- Os ydych yn byw mewn ardal sy'n dioddef llifogydd manteisiwch ar system Asiantaeth yr Amgylchedd sy'n eich rhybuddio os oes llifogydd ar y ffordd. Mae'r gwasanaeth ar gael yn rhad ac am ddim. Cofiwch drefnu yswiriant ar gyfer eich eiddo.
- Paratowch restr o rifau ffôn defnyddiol, er enghraifft, rhif ffôn y Cyngor, y gwasanaethau brys, eich cwmni yswiriant, Llinell Llifogydd Asiantaeth yr Amgylchedd a'i gadw wrth law.
- Gwrandewch ar eich gorsaf radio leol i gael y newyddion diweddaraf ynglŷn â'r llifogydd.
- Paratowch fagiau tywod neu ddrysau llifogydd er mwyn rhwystro'r dŵr rhag dod trwy ddrysau a brics tyllod.
- Peidiwch â dibynnu ar y Cyngor i ddarparu bagiau tywod pan fydd llifogydd ar fin digwydd.
- Cymerwch yn ganiataol bod dŵr llifogydd yn cynnwys carthion neu lygredd. Cofiwch wisgo menig plastig/rwber pan fyddwch yn trin eitemau sydd wedi eu heffeithio gan lifogydd.
- Cadwch lygaid ar eich perthnasau a'ch ffrindiau sy'n oedrannus neu'n fregus.
- Paratowch becyn arbennig ar gyfer llifogydd sy'n cynnwys fflachlamp, blancedi, dillad cynnes sy'n atal dŵr, welingtons, radio a batris, pecyn cymorth cyntaf, menig rwber, bwyd, bwyd anifeiliaid anwes (os oes angen) a'ch dogfennau personol hanfodol.
- Pan fydd llifogydd gofaluwch ddiffodd y cyflenwad nwy, dŵr a thrydan ar unwaith.

- Gofalwch bod eitemau gwerthfawr neu eitemau o werth personol wedi'u cadw ar lawr uchaf eich cartref neu mewn lle uchel ar y llawr gwaelod. Os yw cyflwr y ffyrdd yn addas a diogel, symudwch eich cerbydau i fan lle nad oes llifogydd.
- Os ydych yn byw mewn tŷ unllawr, carafán neu eiddo arall heb lawr uchaf, ac mewn trafferth, ffoniwch 999. Os ydych yn gallu symud oddi yno eich hun, rhowch wybod i'r Gwasanaethau Brys i lle rydych wedi mynd.
- Os ydych wedi eich caethiwo yn y tŷ oherwydd llifogydd, ceisiwch dynnu sylw rhywun drwy'r ffenestr.

Cyngor ar yr hyn i beidio â'i wneud:

- Peidiwch â gadael i blant chwarae yn y llifogydd. Gofalwch bod plant yn golchi'u dwylo'n aml. (Os yw teganau wedi'u heffeithio gan ddŵr y llifogydd, dylech eu taflu neu eu diheintio.)
- Peidiwch â cherdded mewn dŵr sy'n llifo, gall dŵr sydd ond 6 modfedd o ddyfnder fwrw oedolyn i'r llawr.
- Peidiwch â thaflu sbwriel i ffosydd nac afonydd – gall hyn waethygu'r sefyllfa.
- Os yw dŵr llifogydd wedi gwlychu offer neu gylchedau trydan, peidiwch â'u defnyddio nes bod trydanwr cymwysedig wedi cael golwg arnynt.
- Peidiwch ag yfed dŵr a halogwyd yn ystod y llifogydd na'i ddefnyddio i olchi llestri, glanhau'ch dannedd, golchi a pharatoi bwyd nac i wneud rhew.
- Peidiwch â thaflu nwyddau a ddifrodwyd hyd nes y bo'ch cwmni yswiriant wedi cael cyfle i'w harchwilio.
- Gofynnwch i'r cwmni adeiladu am amcan bris a gofalwch bod yr amcan bris wedi'i ysgrifennu ar bapur swyddogol sy'n cynnwys rhif ffôn (nid ffôn symudol) a chyfeiriad sy'n hysbys ichi. Peidiwch â thalu o flaen llaw, a gofalwch bod y gwaith wedi'i orffen yn foddhaol cyn talu. Cofiwch gael derbynneb gan y gweithiwr pan fyddwch yn talu. Os ydych yn bryderus, ceisiwch gyngor gan staff adran Safonau Masnach y Cyngor.
- Os ydych yn symud cerbydau i le diogel peidiwch â chreu rhwystr ar y ffyrdd sydd uwchben lefel y dŵr a pheidiwch â chodi caeadau draeniau, caeadau tyllau archwilio na griliau.

2. TYWYDD GAEAFOL

Mae gwybodaeth am yr hyn mae Cyngor Gwynedd yn ei wneud i gadw ffyrdd Gwynedd yn glir yn ystod tywydd gaeafol ar gael ar www.gwynedd.gov.uk/tywyddgarw.

Gall cael eich dal mewn storm eira fod yn beryglus iawn. Fodd bynnag, gallwch warchod eich hun, eich car a'ch cartref rhag tywydd garw'r gaeaf drwy baratoi'n ofalus.

Gyrru cerbyd yn ystod y gaeaf

- Yn ystod misoedd y gaeaf mae'r Cyngor yn cynllunio pa ffyrdd fydd angen eu graeanu pan fydd eira a rhew ar y ffordd.
- Edrychwch neu gwrandewch ar ragolygon y tywydd cyn cychwyn ar eich taith.
- Ystyriwch a yw'r siwrne yn angenrheidiol? Os nad ydyw, arhoswch ble rydych chi. Os ydyw, cynlluniwch eich taith gan ddefnyddio'r rhwydwaith priffyrdd/traffyrdd.
- Holwch os oes modd defnyddio cludiant cyhoeddus.
- Neilltuwch ddigon o amser ar gyfer y daith.
- Gwnewch yn siŵr fod ffenestri'r car yn glir cyn cychwyn ar y daith.
- Cofiwch roi hylif sy'n atal rhewi yn rheiddiadur y car a defnyddiwch hylif addas ar gyfer golchi'r ffenestr flaen.
- Gofalwch bod eich cerbyd mewn cyflwr da – golchwch y goleuadau yn rheolaidd.
- Gyrrwch yn ofalus pan fydd y tywydd yn oer a pheidiwch â chymryd yn ganiataol bod y ffyrdd wedi eu graeanu.
- Gwrandewch ar eich gorsaf radio leol i gael y newyddion teithio diweddaraf.
- Defnyddiwch oleuadau wedi eu gostwng pan fyddwch yn gyrru a hithau'n glawio, yn niwlog neu'n bwrw eira.
- Gofalwch bod digon o betrol/disel yn y tanc.

Cadwch becyn argyfwng yn y car sy'n cynnwys:

- Dillad ac esgidiau addas ar gyfer y gaeaf a phlanced neu sach cysgu i gadw'n gynnes.
- Ffôn symudol, radio, fflach lamp a batris ychwanegol.
- Rhaw a theclyn i grafu rhew oddi ar ffenestr flaen y car.
- Bwyd a diod.
- Rhaff neu gadwyn i dynnu'r car.

- Gwifrau cyswllt er mwyn tanio batri'r car.

Os cewch eich dal mewn man anghysbell yn ystod storm:

- Arhoswch wrth ochr y ffordd. Trowch y goleuadau rhybudd ymlaen a rhowch fflag neu ddarn o ddefnydd ar erial y car neu ei hongian drwy'r ffenestr.
- Arhoswch yn y car. Ni ddylech adael y car oni bai eich bod yn gweld adeilad gerllaw lle cewch loches. Cofiwch, mae eira sy'n lluwchio'n ei gwneud yn anodd dirnad pellter, gall adeilad ymddangos yn agos ond gallai fod yn anodd iawn cerdded ato mewn eira dwfn.
- Taniwch y car a'r gwresogydd am tua 10 munud bob awr er mwyn cadw'n gynnes. Agorwch y ffenestr fymryn er mwyn sicrhau na chewch eich gwenwyno gan garbon monocsid. Gofalwch nad yw egsôst y car yn llawn o eira.
- Ceisiwch symud o gwmpas er mwyn cynnal gwres y corff, ond peidiwch â blino.
- Cloi wch gyda'ch cyd-deithwyr.
- Ceisiwch sicrhau bod rhywun yn y car yn effro bob amser fel eich bod yn gweld y gwasanaethau brys yn agosáu.
- Yfwch yn rheolaidd, er mwyn atal eich corff rhag sychu.
- Peidiwch â defnyddio batri'r car yn ddiangen.

Diogelu'ch cartref ar gyfer y gaeaf:

Dylech baratoi ar gyfer sefyllfa, o leiaf dri diwrnod o hyd, allai eich gorfodi i aros yn y tŷ ar eich pen eich hun heb unrhyw gymorth.

Paratowch Becyn Argyfwng ar gyfer eich cartref. Am fwy o wybodaeth am sut i baratoi Cynllun Argyfwng, edrychwch ar y dudalen [Ysgrifennu Eich Cynllun Argyfwng Eich Hun](#) ar wefan Cyngor Gwynedd.

Os yw eich tŷ mewn man anghysbell:

- Gofalwch bod gennych gyflenwad digonol o danwydd ar gyfer gwresogi'r tŷ. Trefnwch offer cynhesu ychwanegol fel tân nwy symudol neu wresogydd paraffin rhag ofn i'r cyflenwad trydan ddiffodd.
- Gofalwch bod digon o awyr iach mewn ystafelloedd lle defnyddir gwresogyddion paraffin i atal nwyon gwenwynig rhag casglu. Gosodwch offer diffodd tân yn y tŷ, a gofalwch bod pawb sy'n byw yn y tŷ yn gwybod sut i'w defnyddio.
- Gwrandewch ar eich gorsaf radio lleol neu edrychwch ar y teledu er mwyn clywed adroddiadau ynglŷn â'r tywydd ac unrhyw wybodaeth argyfwng.

- Bwytwch yn rheolaidd ac yfwch ddigon o ddiodydd (gan eithrio caffin ac alcohol).
- Gwisgwch yn addas. Mae nifer o haenau tenau yn well nag un haen drwchus. Dylai'r haen allanol allu atal dŵr ac mae menig cau yn well na menig bysedd. Cofiwch wisgo het/cap drwy gydol yr amser, gan fod llawer o wres y corff yn cael ei golli drwy'r pen.
- Peidiwch ag ymdrechu'n rhy galed pan fyddwch yn clirio eira – gall achosi trawiad ar y galon.
- Gofalwch rhag cael llosg eira. Os gwelwch yr arwyddion - methu â theimlo blaenau eich bysedd neu fysedd eich traed a'r rheini yn troi'n wyn - ceisiwch gymorth meddygol ar frys.
- Gofalwch rhag cael hypothermia. Os gwelwch yr arwyddion - crynu'n ddireol, anghofio pethau, ffwdro'n lân, problemau lleferydd, syrthni a blinder - ewch â'r claf i le cynnes, tynnu unrhyw ddillad gwlyb a cheisio cynhesu canol y corff yn gyntaf trwy roi diod poeth dialcohol iddo (os yn ymwybodol) a cheisiwch gymorth meddygol ar frys.
- Cadwch lygaid ar eich perthnasau a'ch ffrindiau sy'n oedrannus neu'n fregus.

3. TYWYDD CRASBOETH

Y rhai sydd fwyaf tebygol o ddiodeff effeithiau tywydd crasboeth yw'r henoed, plant ifanc, pobl sy'n sâl a phobl sydd dros eu pwysau.

Cyngor ar yr hyn i'w wneud mewn tywydd crasboeth:

- Arhoswch dan do neu yn y cysgod gymaint â phosib.
- Arhoswch ar lawr isaf eich cartref allan o olwg yr haul.
- Cofiwch nad yw ffan drydan yn oeri ystafell, dim ond yn chwythu aer o amgylch yr ystafell.
- Bwytwch brydau bwyd iach ac ysgafn yn rheolaidd. Peidiwch â llyncu tabledi halen oni bai bod eich meddyg wedi eich cyngori i wneud hynny.
- Yfwch yn rheolaidd (dim alcohol). Dylai pobl sy'n diodeff epilepsi neu anhwylder ar y galon, yr arenau neu'r iau, pobl sydd ar ddeiet penodol i reoli hylif, neu bobl sy'n cael trafferth gyda lefelau hylif yn y corff ymgynghori â meddyg cyn yfed mwy na'r arfer o ddŵr.
- Peidiwch â gadael plant nac anifeiliaid anwes ar eu pennau eu hunain mewn cerbyd caeëdig.
- Gwisgwch ddillad llac, ysgafn sy'n gorchuddio cymaint o'r corff â phosib.
- Gwisgwch het lydan sy'n gorchuddio eich wyneb a'ch pen.
- Defnyddiwch eli haul SPF15 neu uwch.
- Ceisiwch osgoi gwaith egnïol yn ystod cyfnod poethaf y dydd, a cheisiwch beidio â gweithio ar eich pen eich hun mewn gwres eithafol os yn bosibl. Cymrwch seibiant rheolaidd os oes rhaid gweithio mewn gwres.
- Cadwch lygaid ar eich perthnasau a'ch ffrindiau sy'n oedrannus neu'n fregus.

4. TÂN

Tân sy'n peri'r risg mwyaf i'ch cartref.

Mae Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru yn cynnig cyngor a gwybodaeth yn rhad ac am ddim er mwyn eich helpu i leihau'r risg. Maent hefyd yn cynnig larwm mwg am ddim i bob cartref, ac yn cynnig gosod y larwm i chi am ddim. Cysylltwch â'r Gwasanaeth Tân ac Achub er mwyn hawlio larwm mwg am ddim.

Dyma rai awgrymiadau ar gyfer diogelu eich hun a'ch teulu:

- Gosodwch larymau mwg - o leiaf un larwm ar bob llawr o'r tŷ. Mae pen y grisiau a'r cyntedd gwaelod yn llefydd delfrydol. Profwch y larwm o leiaf unwaith yr wythnos, a newidiwch y batri unwaith y flwyddyn. Gosodwch larwm newydd bob 10 mlynedd.
- Penderfynwch ar ddau lwybr allan o bob ystafell yn y tŷ a gofalwch bod y llwybrau hyn yn cael eu cadw'n glir. Dylech ymarfer y llwybrau gyda'ch teulu.
- Gofalwch bod pawb yn gwybod lle mae goriadau'r drysau a'r ffenestri yn cael eu cadw.
- Cofiwch ddiffodd pob kannwyll a theclyn trydanol ar ôl ei ddefnyddio.
- Peidiwch ag ysmegu yn y gwely!
- Caewch pob drws yn ystod y nos er mwyn atal tân rhag ymledu.
- Cliriwch unrhyw ystafelloedd storio sydd gennych. Peidiwch â gadael i hen bapurau newydd na chylchgronau bentyrru.

Beth i'w wneud pan fo tân yn eich cartref:

- Dywedwch wrth bawb yn y tŷ bod tân wedi cychwyn. Peidiwch â chwilio am leoliad y tân. Rhowch gefn eich llaw ar bob drws cyn ei agor, os yw'n gynnes peidiwch â'i agor.
- Ewch allan o'r tŷ. Os yw'r tŷ yn llawn mwg ceisiwch gropian allan er mwyn osgoi'r mwg.
- Peidiwch â mynd yn ôl i'r tŷ, hyd yn oed os oes pethau gwerthfawr neu anifeiliaid anwes yno.
- Ffoniwch 999 a gofyn am y Gwasanaeth Tân.
- Peidiwch â defnyddio lifft yn ystod tân.
- Stopiwch - Syrthiwch i'r llawr - Rholiwch. Os yw eich dillad ar dân arhoswch yn eich unfan, syrthiwch i'r llawr gan orchuddio'ch wyneb gyda'ch dwylo, a rholiwch yn ôl ac ymlaen nes bo'r fflamau wedi diffodd. Bydd rhedeg yn gwneud i'r fflamau ymledu gan achosi llosgiadau llawer gwaeth.

Os oes rhywbeth yn eich atal rhag dianc:

- Trefnwch bod pawb yn ymgynnull mewn un ystafell.

- Gwthiwch gynfasau gwely neu lieiniau rhwng gwaelod y drws a'r llawr i gau'r bwlch.
- Agorwch y ffenestr er mwyn cael awyr iach.
- Ffoniwch y Gwasanaeth Tân.
- Peidiwch â **neidio** allan drwy unrhyw ffenestr. Tafiwch gynfasau gwely, dillad trwchus, neu glustogau allan yn gyntaf cyn gollwng eich hun i lawr yn ofalus.
- Meddyliwch beth yw'r drefn orau ar gyfer cael plant a phobl hŷn allan.
- Os oes rhaid i chi dorri ffenestr, gorchuddiwch ochrau miniog y gwydr gyda deunydd meddal cyn mynd drwyddi.

5. SYLWEDDAU PERYGLUS

Mae sylweddau peryglus, oherwydd eu natur gemegol, yn gallu peri risg i fywyd, iechyd ac eiddo os cânt eu gollwng.

Mae sylweddau'n gallu bod yn beryglus wrth iddynt gael eu cynhyrchu, storio, cludo, defnyddio a'u gwaredu.

Nid oes rheswm i boeni am hyn fel arfer, ond mae'n bwysig gwybod beth i'w wneud petai achos o'r fath yn codi:

- Gwrandewch ar gyngor y Gwasanaethau Brys. Mae'n bosib y bydd angen ichi symud o'ch cartref neu gysgodi.
- Os byddwch yn gweld (neu'n arogl) damwain yn ymwneud â sylweddau peryglus, ffoniwch 999 ar unwaith. Peidiwch â throï'ch ffôn symudol ymlaen os ydych yn amau eich bod yn sefyll ger nwy llosgadwy.
- Cadwch yn glir o safle'r digwyddiad.
- Os ydych mewn car ar y pryd ceisiwch lochesu mewn adeilad cyfagos. Os oes rhaid i chi aros yn y car gofalwch bod y ffenestri a phob twll awyr ar gau, a pheidiwch â defnyddio'r system dymheru na'r gwresogydd.
- Os ydych yn byw mewn ardal gwybodaeth gyhoeddus o amgylch safle sy'n cael ei reoli, darllenwch yr wybodaeth a roddwyd i chi. Cofrestrwch gyda Gwasanaeth Negeseuon Awtomatig y safle, os oes 'na un. Bydd y gwasanaeth 24 awr hwnnw'n rhoi gwybod i chi pe bai yna argyfwng.

Gollyngiad cemegau gwenwynig a phelydriad

Os ydych yn amau eich bod wedi eich halogi gan gemegau gwenwynig neu belydriad arhoswch ble rydych chi hyd nes y cewch chi gyngor gan y Gwasanaethau Brys. Peidiwch â mynd i'r ysbyty.

Bydd swyddogion y Gwasanaethau Brys yn cymryd y camau angenrheidiol i'ch diogelu.

Argyfwng Cemegol yn y Cartref

Mae'r rhan fwyaf o ddeunyddiau yn y cartref yn cynnwys sylweddau peryglus. Er mai isel iawn yw'r tebygolrwydd y bydd damwain gemegol yn digwydd, dylech wybod sut i ymdrin â'r sylweddau hyn a sut i ymateb mewn argyfwng.

- Pan fyddwch yn cael gwared ar gemegau, dilynwch y cyfarwyddiadau ar y botel/blwch.
- Cofiwch fynd ag unrhyw hen feddyginiaethau yn ôl i'r feddygfa i'w gwaredu.
- Darllenwch y cyfarwyddiadau cyn defnyddio cemegau am y tro cyntaf, a gofalwch eich bod yn glynu at argymhellion y gwneuthurwr.
- Cadwch ddeunyddiau cemegol mewn lle diogel, allan o gyrraedd plant.

- Peidiwch â chymysgu deunyddiau cemegol a ddefnyddir yn y tŷ.
- Peidiwch ag ysmysgu wrth ddefnyddio cemegau.
- Os byddwch yn gollwng cemegyn, defnyddiwch hen garbiau i'w lanhau gan wisgo menig a sbectol i amddiffyn eich llygaid. Rhowch y carbiau y tu allan a'u gwaredu yn yr un ffordd â'r cemegyn.

Byddwch yn gyfarwydd ag effeithiau gwenwyno:

Mae gan wenwyn nifer o sgil effeithiau gan gynnwys trafferth anadlu; y llygaid, croen, gwddf neu'ch pibell anadlu'n cosi'n boenus, lliw y croen yn newid; golwg yn aneglur; cur pen; teimlo'n benysgafn; methu cyd-drefnu pethau; dolur rhydd.

Os yw eich plentyn yn yfed neu'n bwyta deunyddiau cemegol, chwiliwch am y cynhwysydd ac ewch ag o at y ffôn a ffonio 999. Mae'n debygol y bydd y gwasanaethau brys angen gwybod pa wybodaeth sydd ar y cynhwysydd er mwyn rhoi cyngor brys ichi.

Gwrandewch yn ofalus ar y cyngor. Peidiwch â rhoi unrhyw beth i'r claf oni bai fod gweithiwr meddygol proffesiynol wedi dweud wrthyhch am wneud hynny.

Os yw cemegau'n mynd i'r llygaid dylech ymateb yn syth. Golchwch y llygaid gyda dŵr glân am o leiaf 15 munud. Cariwch ymlaen i lanhau'r llygaid hyd yn oed os yw'r claf yn dweud nad yw'n boenus.

6. CYSGODI

Yn aml iawn mae cysgodi'n rhan hanfodol o amddiffyn eich hun a'ch teulu mewn argyfwng. Mewn amgylchiadau fel hyn.....

Ewch dan do - arhoswch yno - gwrandewch!

Ewch o dan do ac **arhoswch** yno hyd nes i'r heddlu neu'r awdurdodau eich hysbysu ei bod yn ddiogel i chi fynd allan. **Gwrandewch** ar y teledu neu eich gorsaf radio leol am gyngor a newyddion ynglŷn â'r argyfwng.

Dyma rai o'r prif bwyntiau i'w cofio:

- Dylech gau pob ffenestr a drws, diffodd pob awyrydd ac uned awyru a chau popeth sy'n tynnu aer o'r tu allan. Ewch i ystafell sydd gyn belled â phosib o'r perygl - gorau oll os ydych mewn ystafell heb agoriadau ac sydd yng nghysgod y gwynt.
- Peidiwch â bwyta bwyd a fu allan yn yr aer, rhag ofn ei fod wedi'i halogi yn ystod yr argyfwng.
- Peidiwch â defnyddio'r ffôn, yn enwedig eich ffôn symudol, oni bai bod hynny'n angenrheidiol.
- Bydd yr Heddlu a'r awdurdodau addysg yn gofalu bod disgyblion yn yr ysgolion yn cael y gofal gorau. Peidiwch â cheisio nôl y plant. Byddant yn ddiogel yn yr ysgol, y feithrinfa neu gyda'r gofalwr plant.
- Os digwydd i chi fod allan pan fydd yr awdurdodau'n cynghori pawb i gysgodi, ewch i siop neu adeilad cyhoeddus arall i lochesu. Pan fo'n ymarferol, ceisiwch newid eich dillad a chael cawod. Rhowch yr hen dhillad mewn bag plastig, clymwch y bag a'i roi mewn bag arall.
- Peidiwch â ffonio 999 er mwyn cael gwybodaeth yn unig - rhowch gyfle i'r rhai sydd mewn gwir angen gysylltu â hwy.
- Os ydych yn ddibynnol ar Gynorthwy-ydd Gofal Cartref, ac yn cysgodi, ni fydd modd i'r Cynorthwy-ydd ddod atoch. Bydd swyddogion yr Awdurdod Lleol yn hysbysu'r Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol i Oedolion er mwyn i'r staff yno eich ffonio. Efallai y bydd angen eich symud o'r lle yr ydych yn cysgodi.

Anifeiliaid Anwes

- Os oedd yr anifail y tu allan pan ddigwyddodd yr argyfwng, peidiwch â mynd allan i chwilio amdanynt. Arhoswch iddynt ddod at y drws, ac yna eu rhoi mewn ystafell ar wahân i bawb arall sydd yn y tŷ.
- Gofalwch eich bod wedi gosod tag adnabod ar goler pob anifail. Gorau oll os oes gan eich anifail ficrosglodyn yn barod.

7. SYMUD O'CH CARTREF

Ni fyddwch yn cael eich symud o'ch cartref oni bai fod gwir angen ond hynny'n fwy cyffredin nag y tybiwch. Er enghraifft, pan fydd nwy yn gollwng bydd y gwasanaethau brys yn mynnu bod pawb yn y stryd yn symud o'u tai.

Yn aml, bydd y trigolion yn dychwelyd i'w tai o fewn rhai oriau gan fod yr argyfwng wedi darford ond mewn achosion eraill, fel digwyddiad cemegol, efallai na fydd modd ichi fyw yn eich tŷ nes ei fod wedi ei ddiheintio.

Felly, mae'n syniad da paratoi am adeg pan fydd yn rhaid i chi symud o'ch tŷ.

- Gwrandewch ar gyngor gan y gwasanaethau brys. Byddant yn dweud wrthyich sut a phryd i adael eich cartref a lle i fynd.
- Trafodwch y peth ymhlith aelodau'ch teulu. Trefnwch le i gyfarfod â'ch teulu petaech yn cael eich gwahanu yn ystod argyfwng neu drychineb.
- Trefnwch le i fynd pe bai rhaid ichi symud o'ch tŷ / pentref / tref, a threfnwch sut i gyrraedd yno gan gofio bod y ffyrdd yn debygol o fod yn brysur iawn.
- Holwch ble byddai'r plant yn cael eu hanfon pe bai rhaid symud disgyblion o'r ysgol. Cofiwch y gallai'r trefniadau hynny newid ar fyr rybudd pe bai'r man cyfarfod yn rhy beryglus.
- Paratowch becyn argyfwng sy'n cynnwys meddyginiaeth presgripsiwn a chyffredinol, eitemau ar gyfer babanod (os yn berthnasol), deunydd ymolchi, rhifau ffôn, radio ac ati.
- Gofalwch eich bod yn gwybod sut i ddiffodd y prif gyflenwad trydan, nwy a dŵr i'ch tŷ, a bod offer priodol i wneud hynny gennych wrth law.
- Os ydych yn disgwyl tywydd oer iawn tra ydych oddi cartref, gofalwch warchod pibelli dŵr y tŷ rhag rhewi.
- Gofalwch eich bod yn cloi ffenestri a drysau eich tŷ cyn ymadael.

Anifeiliaid anwes

- Os bydd yn rhaid i chi symud o'ch cartref, gadewch eich anifeiliaid anwes yno. Efallai y bydd yn rhaid eu gadael gyda'r RSPCA nes y dowch yn ôl.
- Os yw'n rhaid ichi fynd â'ch anifail anwes gyda chi gofalwch bod gennych gynhwysydd addas neu dennyn ar ei gyfer.

8. ADFERIAD

Mae adferiad yn dechrau yn syth ar ôl i'r bygythiad gwaethaf basio.

Bydd swyddogion y Cyngor yn gwneud eu gorau i adfer y sefyllfa gynted â phosib. Cofiwch fod gennych chi fel unigolyn rai cyfrifoldebau, yn enwedig tuag at eich iechyd a'ch eiddo.

Yn dilyn trychineb, eich iechyd a'ch diogelwch chi yw'r flaenoriaeth:

- Gwylwch rhag peryglon newydd sydd wedi codi yn sgil y drychineb, e.e. ffyrdd wedi'u difrodi, adeiladau a dŵr wedi eu halogi, nwy'n gollwng, gwifrau trydan wedi'u difrodi ac ati.
- Peidiwch â gwneud gormod ar unwaith. Penderfynwch ar eich blaenoriaethau gan benderfynu ar amserlen ar gyfer y gwaith.
- Yfwch ddigon o ddŵr glân. Bwytwch yn gall a gofalwch bod eich corff yn cael digon o orffwys.
- Gwisgwch esgidiau cadarn a menig gwaith trwchus wrth glirio rwbel.
- Gofalwch olchi'ch dwylo, yn enwedig cyn bwyta. Gall heintiau fod yn fwy cyffredin ar adegau fel hyn.
- Rhowch wybod i'r Cyngor neu'r Gwasanaethau Brys pan ddaw peryglon iechyd a diogelwch i'ch sylw, megis nwy neu gemegau'n gollwng, gwifrau trydan wedi dymchwel, ffyrdd wedi'u difrodi, deunydd inswleiddio'n mudlosgi neu anifeiliaid wedi marw.

Mynd yn ôl i'ch cartref

- Gwisgwch ddrillad ac esgidiau addas a cherddwch o amgylch y tu allan i'r tŷ cyn mynd i mewn iddo rhag ofn bod gwifrau trydan wedi syrthio, nwy'n gollwng neu bod waliau neu simneiau'r tŷ wedi'u difrodi. Os byddwch yn aroglu nwy neu'n clywed sŵn hisian ewch oddi yno ar unwaith.
- Os yw tân wedi difrodi'ch eiddo peidiwch â mynd i mewn hyd nes y bydd yr awdurdodau wedi cadarnhau ei fod yn ddiogel i wneud hynny.
- Peidiwch â throï'r golau ymlaen yn y tŷ nes ei bod yn sicr nad oes nwy yn gollwng. Y ffordd orau o archwilio'r tŷ yw gyda fflach lamp (trowch y fflach lamp ymlaen y tu allan i'r tŷ). Peidiwch â throï y cyflenwad nwy ymlaen nes bod gweithiwr proffesiynol wedi profi'r system.
- Os yw offer trydanol wedi ei wlychu trefnwch bod trydanwr proffesiynol ei brofi cyn i chi ei ddefnyddio.
- Gofalwch eich bod yn cael gwared ar fwydydd / teganau / meddyginiaethau sydd wedi eu halogi.
- Peidiwch â defnyddio dŵr o'r tap hyd nes y bydd y Cyngor neu'r cwmni dŵr wedi cadarnhau ei bod yn ddiogel i chi wneud hynny.

- Cysylltwch â'ch cwmni yswiriant gynted ag y bo modd. Tynnwch lun y difrod, a chofnodwch bris y gwaith trwsio a'r gwaith glanhau. Byddwch yn wylidwrus rhag gweithwyr twyllodrus.
- Gofynnwch i'r cwmni adeiladu am amcan bris, bydd y cwmni yswiriant yn mynnu copi cyn ystyried eich cais. Gofalwch bod yr amcan bris wedi'i ysgrifennu ar bapur swyddogol sy'n cynnwys rhif ffôn (nid ffôn symudol!) a chyfeiriad sy'n hysbys ichi. Peidiwch â thalu o flaen llaw a gofalwch bod y gwaith wedi'i orffen yn foddhaol cyn talu. Cofiwch gael derbynneb gan y gweithiwr pan fyddwch yn talu. Os ydych yn bryderus, ceisiwch gyngor gan staff adran Safonau Masnach y Cyngor.

Ymdopi â thrychinebau

Mae trychineb yn cael effaith ar bawb. Gall dychwelyd i'ch cartref pan fydd wedi ei ddifrodi fod yn brofiad anodd iawn. Peidiwch â dioddef yn dawel.

Mae'n bosibl y byddwch yn dioddef gan straen a dylech fod yn ymwybodol o'r symptomau:

- trafferth cyfleu eich syniadau a theimlo'n ddryslyd
- trafferth cysgu
- trafferth cadw'ch cydbwysedd
- teimlo'n rhwystredig ac yn gwylltio'n hawdd
- yfed mwy o alcohol, defnyddio mwy o gyffuriau na'r arfer
- cur pen/problemau stumog/annwyd neu symptomau ffliw
- gwelediad twnnel/diffyg ar y clyw
- trafferth canolbwyntio a safon gwaith yn dioddef
- yn anfodlon gadael y tŷ ac yn ofni torfeydd a dieithriaid
- iselder, tristwch, euogrwydd ac anobaith llwyr
- oriog, ac yn crio ar ddim.

Helpu plant i ymdopi a thrychinebau

Gall plant ddioddef y symptomau uchod fel oedolion. Mae'n bwysig bod rhieni ac athrawon yn paratoi ar gyfer ymdrin â'r symptomau os dônt i'r amlwg.

Dyma rhai pwyntiau i'w hystyried:

- Mae rhaglenni teledu sy'n dangos trychineb neu sefyllfa argyfyngus yn debygol o effeithio ar blant.
- Mae rhai plant yn arddangos symptomau straen yn fuan iawn yn dilyn y digwyddiad ac eraill yn ymddangos yn hollriach am wythnosau lawer cyn i'r symptomau ymddangos.

- Pan fydd plant yn dioddef trawma, rhaid yw eu cysuro yn fwy na dim. Mae angen eu cofleidio'n aml a thawelu eu meddyliau.
- Atebwch eu cwestiynau'n onest ond gofawch rhag manylu'n ddiangen, a gofawch rhag i'r mater fod yn brif bwnc trafod ym mywyd y teulu am gyfnod hir.
- Ceisiwch gymell y plentyn i fynegi ei deimladau trwy sgwrsio, tynnu llun neu drwy helpu eraill a ddioddefodd yn sgil yr un drychineb.
- Cysylltwch ag adran Gwasanaethau Plant y Cyngor neu athro/athrawes eich plentyn/plant am gyngor.
- Ceisiwch gadw trefn bywyd y cartref yr un fath ag arfer.
- Anogwch eich plant i gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden.
- Dros dro, peidiwch â rhoi gymaint o bwysau ar blentyn i lwyddo yn yr ysgol neu eu cosbi oherwydd eu hymddygiad gartref.

9. Y FFLIW

Mae'r ffliw yn salwch resbiradol sy'n effeithio ar yr ysgyfaint a'r llwybrau anadlu, ac mae'n deillio o haint sydd wedi'i achosi gan firws y ffliw.

Symptomau nodweddiadol y ffliw, sy'n ymddangos yn sydyn fel arfer, yw twymyn, oerni, cur pen, pesychu, y corff yn dolurio a lludded. Bydd firws y ffliw yn cael ei ledaenu fel arfer yn y defnynnau bach o boer sy'n cael eu pesychu neu eu tisian i'r aer gan y sawl sydd wedi'i effeithio. Gall cysylltiad uniongyrchol â dwylo sydd wedi'u heintio â'r firws ledaenu haint hefyd.

Gan fod y ffliw yn cylchdroi bob blwyddyn yn y DU yn ystod misoedd y gaeaf (Hydref i Ebrill), mae'n aml yn cael ei alw'n **ffliw tymhorol** a bydd yn deillio o fân newidiadau i'r firws o'r flwyddyn flaenorol sy'n golygu efallai na fydd rhai pobl sy'n dod ar draws y firws newydd yn gyfan gwbl imiwn iddo bellach.

Caiff brechlyn ('pigiad y ffliw') ei ddatblygu ar gyfer pob tymor, ac mae'n cael ei gynnig am ddim i bawb dros 65 oed ac i bobl mewn rhai grwpiau 'risg' sy'n fwy tebygol o ddatblygu cymhlethdodau o ganlyniad i gael ffliw.

Os ydych yn peswch neu'n tisian, defnyddiwch hances bapur i orchuddio'ch ceg a'ch trwyn, ac yna rhowch yr hances mewn bin a golchwch eich dwylo.

Os ydi eich peswch yn gwaethygu a bod gennych dymheredd, arhoswch gartref a chysylltwch gydag eich meddyg teulu.