

# Llygredd aer a'ch ysgyfaint



Gall llygredd aer effeithio ar iechyd pawb. Mae'n fwy byth o bryder i bobl sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint, pobl hŷn a phlant, gan fod eu hysgyfaint nhw yn fwy bregus.

Mae'r wybodaeth hon am lygredd aer, ac mae gennym hefyd wybodaeth am **lygredd aer tu mewn (blf.org.uk/support-for-you/indoor-air-pollution)**.

## Beth yw llygredd aer?

Llygrydd aer yw unrhyw beth yn yr aer allai niweidio iechyd pobl. Mae llawer o lygrwyr yn yr aer. Rhai yn fwy niweidiol nag eraill. Mae mater gronynnol, nitrogen deuocsid ac osôn yn fathau niweidiol iawn o lygredd aer.

Mae lefelau llygredd aer yn amrywio ar draws y DU. Fel arfer, mae'r lefelau uwch i'w cael yn y rhan fwyaf o drefi a dinasoedd yn y DU. Dyma ble mae ffynonellau llygredd, fel traffig ar y ffordd, yn fwy crynodedig. Yng nghefn gwlad, gall ffermio fod yn ffynhonnell llygredd aer hefyd.

Gall faint o lygredd sydd yn yr aer hefyd newid, yn dibynnu ar y tywydd a'r tymor. Er enghraifft, mae'n anoddach i lygredd wasgaru mewn tywydd heulog, llonydd yn yr Haf a thywydd llonydd, niwlog yn y gaeaf. Golyga hyn fod llygredd yn fwy crynodedig sy'n achosi episod llygredd uchel. Bydd yr episodau hyn yn effeithio ar drefi a dinasoedd yn aml, ond gallant effeithio hefyd ar ardaloedd cefn gwlad oherwydd gall y gwynt chwythu llygredd ar draws y wlad.

Chwiliwch am y rhagolygon llygredd diweddaraf i'ch ardal chi ([uk-air.defra.gov.uk](http://uk-air.defra.gov.uk)).

## O ble daw llygredd aer?

Daw gwahanol fathau o lygredd aer o wahanol ffynonellau, felly mae'r cymysgedd o lygrwyr sydd yno yn amrywio ar draws y DU. Gall llygredd aer deithio yn bell ac effeithio ar ardaloedd ym mhell i ffwrdd o ble cafodd ei greu. Mae'n bosibl, hyd yn oed, i ffynonellau o du allan i'r wlad effeithio ar lefelau llygredd yn y DU.

Mewn trefi a dinasoedd, trafndiaeth ar y ffordd yw prif ffynhonnell llygredd aer. Mae cerbydau disel a phetrol yn creu llygrwyr, gan gynnwys nitrogen deuocsid a mater gronynnol. Mae'r rhan fwyaf o gerbydau disel yn creu lefelau uwch o'r llygrwyr hyn, o gymharu â cherbydau petrol. Mae ffrithiant brêcs a theiars ar y ffyrdd hefyd yn cyfrannu at fater gronynnol.

Dyma rai ffynonellau eraill o lygredd aer:

- ffynonellau mwg, gan gynnwys mwg sigarét
- llosgi tanwydd mewn tai ar gyfer gwresogi a choginio
- allyriadau wrth gynhyrchu pŵer
- diwydiant
- ffermio

Gall achlysuron ble mae coelcerthi ac arddangosiad tân gwyllt, fel noson Guto Ffowc a Diwali, hefyd arwain at godi lefel llygredd dros dro. Daw rhai pobl hefyd i **gysylltiad â llygredd aer drwy eu gwaith** ([www.europeanlung.org/en/lung-disease-and-information/risk-factors/occupational-risk-factors](http://www.europeanlung.org/en/lung-disease-and-information/risk-factors/occupational-risk-factors)). Gall gwresogi, coginio, canhwyllau ac aroglarth hefyd fod yn ffynonellau mwg a gronynnau. Darllenwch fwy am **lygredd aer** ([blf.org.uk/support-for-you/indoor-air-pollution](http://blf.org.uk/support-for-you/indoor-air-pollution)).

Gall llygredd aer ddod o ffynonellau naturiol hefyd. Yn y DU, gall llwch sy'n cael ei chwythu o ddiffeithwch y Sahara hefyd achosi lefelau llygredd aer uchel weithiau. Gall yr episodau llwch hyn fod yn ddifrifol i rywun sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint. Mae llosgfynyddoedd, paill, stormydd tywod a phridd yn ffynonellau llygredd aer eraill.

Mae anadlu unrhyw fwg yn niweidiol, felly mae'n well osgoi anadlu mwg coelcerth neu fwg o ffynonellau eraill. Gall mwg o losgi gwahanol ddefnyddiau effeithio ar eich llwybrau anadlu, eich croen a'ch llygaid. Gall anadlu mwg wneud i chi dagu neu wichian, teimlo'n fyr eich gwynt neu gynhyrchu mwy o fflem neu gael poenau yn eich brest. Gall gronynnau bach mewn mwg hefyd basio yn ddwfn i mewn i'r ysgyfaint ac i mewn i lif y gwaed a chynyddu'r siawns o gael trawiad a strôc.

Mae ein trwynau yn sensitif iawn i arogleuon ac yn gallu canfod cemegau yn yr aer mewn lefelau nad ydynt yn beryglus i iechyd. Gall rhai cyflyrau fel alergeddau wneud y trwyn yn fwy sensitif. Gall arogleuon fel hyn fod yn annymunol ac effeithio ar les, ac achosi gorbryder. Gall hyn arwain at symptomau fel cyfog, cur pen neu bendro.

Os ydych chi'n poeni am eich symptomau ar ôl anadlu unrhyw fwg, galwch NHS 111 neu ofyn am gyngor meddygol.

## Mathau o lygredd aer

Dyma'r llygrwyr mwyaf cyffredin a niweidiol:

- mater gronynnol
- nitrogen deuocsid
- osôn
- sylffwr deuocsid

### Mater gronynnol (PM)

#### Beth yw mater gronynnol (PM)?

Cymysgedd cymhleth o solidau a hylifau, gan gynnwys carbon, cemegau organig cymhleth, sylffadau, nitradau, llwch mwynol, a dŵr yn yr aer.

Mae maint mater gronynnol yn amrywio. Mae rhai gronynnau, fel llwch, huddygl, baw neu fwg yn ddigon mawr neu'n ddigon tywyll i ni eu gweld gyda'n llygaid ein hunain.

Ond y gronynnau mwyaf niweidiol yw'r gronynnau llai a elwir yn PM10 a PM2.5. Mae PM10 yn cyfeirio at ronynnau sydd â diamedr llai na 10 micron (10µm) – can gwaith yn llai na milimetr. Mae PM2.5 yn cyfeirio at ronynnau sydd â diamedr llai na 2.5 micron, ac mae'r rhain yn aml yn cael eu galw'n **ronynnau mân**. Mae'r gronynnau mân lleiaf, sy'n llai na 0.1 micron mewn diamedr, yn cael eu galw'n **gronynnau hynod fân**.

### O ble daw mater gronynnol?

Daw mater gronynnol 'gwneud' yn bennaf o ddiwydiant, gwaith adeiladu, peiriannau disel a phetrol, ffrithiant o frecio a theiars, a llwch o arwynebau ffordd. Mae injanau disel yn tueddu i gynhyrchu llawer mwy nag injanau petrol cyfatebol.

Daw mater gronynnol o ffynonellau naturiol fel llosgfynyddoedd, diferion dŵr o'r môr, paill a phridd. Caiff mater gronynnol hefyd ei ffurfio yn yr atmosffer pan fydd nwyon fel nitrogen deuocsid a sylffwr deuocsid yn cael eu newid yn yr aer gan adweithiau cemegol.

### Sut mae mater gronynnol yn effeithio ar eich ysgyfaint?

Maint y mater gronynnol sy'n penderfynu ble yr aiff unwaith y caiff ei anadlu. Gall gronynnau mwy gael eu dal yn eich trwyn, ond gall PM10 gyrraedd eich llwybrau anadlu. Gall gronynnau mân (PM2.5) gyrraedd y codenni anadlu yn ddwfn yn eich ysgyfaint, a gall gronynnau hynod fân groesi i lif y gwaed. Gall y gronynnau gario cemegau gwenwynig sy'n gysylltiedig â chanser.

Mae mater gronynnol yn llidio eich trwyn a'ch gwddf, a gall fod yn gysylltiedig â symptomau mwy difrifol mewn pobl sydd ag asthma. Mae'n golygu bod mwy o bobl sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint (COPD, asthma, bronchitis) a chyflwr ar y galon (trawiad ar y galon, strôc) yn gorfod aros yn yr ysbyty. Mae'n achosi i bobl farw cyn eu hamser oherwydd cyflyrau ar yr ysgyfaint a'r galon.

Mae tystiolaeth hefyd bod cysylltiad hirdymor â mater gronynnol yn gallu cyfrannu at ddatblygu canser yn yr ysgyfaint ac asthma, o bosib.

## Nitrogen deuocsid (NO<sub>2</sub>)

### Beth yw nitrogen deuocsid (NO<sub>2</sub>)?

Nwy yw nitrogen deuocsid ac mae'n rhan fawr o episodau llygredd aer trefol.

### O ble mae NO<sub>2</sub> yn dod?

Daw nitrogen ocsidau, gan gynnwys nitrogen deuocsid, o ffynonellau 'gwneud', sef cerbydau, gorsafoedd pŵer a gwresogi. Mae cerbydau disel yn cyfrannu'n fawr at lygredd mewn ardaloedd trefol. Mae lefelau ar ochr y ffordd ar eu huchaf pan fydd y traffig ar ei brysuraf.

### Sut mae NO<sub>2</sub> yn effeithio ar eich ysgyfaint?

Gall lefelau NO<sub>2</sub> uchel lidio leinin eich llwybrau anadlu, gan achosi pwl o asthma neu gyflwr cronig rhwystrol yr ysgyfaint, a symptomau fel peswch a thrafferthion anadlu.

Mae plant a phobl hŷn yn fwy tebygol o gael eu heffeithio a datblygu haint anadlu, neu ymateb fwy i alergenau (unrhyw sylwedd sy'n achosi ymateb alergaidd, fel paill).

## Osôn (O3)

### Beth yw osôn?

Nwy sy'n cynnwys tri atom ocsigen. Yn haen uchaf atmosffer y Ddaear, mae'n amsugno pelydredd uwchfioled sy'n niweidiol.

### O ble mae'n dod?

Yn agos at y ddaear, mae'r osôn yn cael ei wneud gan adwaith cemegol rhwng pelydrau'r haul a nwyon organig ac ocsidau nitrogen o geir, gorsafoedd pŵer, gorsafoedd cemegol a ffynonellau eraill.

Yn y Gwanwyn a'r Haf y mae lefelau osôn ar eu huchaf fel arfer, ac ar eu hisaf yn y Gaeaf. Yn ystod y prynhawn, mae crynodiad yr osôn ar ei uchaf. Mae lefelau yn aml yn uwch yn y wlad nag yn y trefi. Mae osôn yn ffurfio rhan fawr o episodau llygredd aer yr Haf.

### Sut mae'r osôn yn effeithio ar eich ysgyfaint?

Gall yr osôn lidio llwybrau anadlu pobl iach a phobl sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint. Gall lefelau uchel hefyd wneud hi'n annifyr i chi anadlu, lleihau faint o aer all eich ysgyfaint ddal, ac achosi symptomau asthma.

Os oes gennych chi gyflwr ar eich ysgyfaint, gall lefelau osôn uchel achosi trafferthion anadlu, gwich ar y frest a thagu. Efallai bydd angen i bobl sydd ag asthma ddefnyddio **mewnanadlydd lleddfu (www.asthma.org.uk/advice/inhalers-medicines-treatments/inhalers-and-spacers/reliever)** yn amlach.

Caiff mwy o bobl eu hanfon i'r ysbyty efo problemau iechyd sy'n ymwneud ag asthma a symptomau COPD, ac mae mwy o berygl o salwch fel niwmonia a bronchitis pan fydd lefelau osôn yn uchel.

## Sylffwr deuocsid SO2

### Beth yw sylffwr deuocsid?

Nwy di-liw yw sylffwr deuocsid, sydd ag arogl siarp, myglyd. Caiff ei gynhyrchu drwy losgi tanwyddau sy'n cynnwys sylffwr fel glo ac olew. Mae hyn yn cynnwys cerbydau, cynhyrchu pŵer a gwresogi.

### O ble mae sylffwr deuocsid yn dod?

Daw'r rhan fwyaf o sylffwr deuocsid o ddiwydiannau trydan sy'n llosgi tanwyddau ffosil, a hefyd o burfeydd petrol a gwaith gweithgynhyrchu sment. Gall gario dros bellter hir a chyfrannu at ffurfio osôn.

### Sut mae sylffwr deuocsid yn effeithio ar eich ysgyfaint?

Gall sylffwr deuocsid lidio leinin eich trwyn, gwddf ac ysgyfaint. Gall achosi i chi dagu, i'ch brest dynhau, ac i'ch llwybr anadlu gulhau a fydd yn lleihau llif aer i'ch ysgyfaint.

Mae'n llidio'r llwybrau anadlu, yn achosi pesychu a rhagor o fwcws. Mae'n gwneud cyflyrau fel asthma a COPD yn waeth, a gall olygu bod pobl yn fwy tebygol o gael heintiau ar y frest.

Mae pobl sydd ag asthma yn llawer mwy sensitif i sylffwr deuocsid na phobl heb asthma. Gallant gael mwy o drafferth yn anadlu, a chael pyliau pan fydd crynodiadau sylffwr deuocsid yn uchel.

## Beth yw effeithiau llygredd aer ar eich ysgyfaint?

Mae'r effaith a gaiff llygredd aer ar eich ysgyfaint yn dibynnu ar y math, a chymysgedd y llygrwyr yn yr aer, crynodiad y llygrwyr a faint o'r llygrydd sydd yn mynd i lawr i'ch ysgyfaint.

Os byddwch chi'n dod i gysylltiad â lefelau llygredd uchel, er enghraifft ar ffordd brysur neu pan fydd llygredd yn uchel, gallwch gael symptomau sy'n dechrau'n gyflym. Mae'r rhain yn cynnwys llwybrau anadlu wedi'u llidio, teimlo'n fyr eich gwynt a thagu. Os gwelwch chi fod y symptomau hyn yn digwydd yn rheolaidd, dylech fynd at eich meddyg i edrych ar bethau.

Gyda chyflwr ar yr ysgyfaint, gall lefelau uchel o lygredd hefyd waethygu eich symptomau, fel pwl o asthma neu bwl o COPD. Efallai bydd pobl sydd ag asthma yn sylwi bod angen iddynt ddefnyddio eu mewnanadlydd lleddfu yn fwy na'r arfer. Mae'n bwysig iawn hefyd cymryd eich mewnanadlydd atal yn rheolaidd.

## A yw llygredd aer yn achosi cyflyrau ar yr ysgyfaint?

Ydi, yn ôl gwaith ymchwil gall cysylltiad hirdymor â llygredd aer gyfrannu at ddatblygu rhai cyflyrau ar yr ysgyfaint. Mae tystiolaeth dda bod llygredd aer tu allan yn cyfrannu at ganser yr ysgyfaint, ac mae'n bosibl y gall cysylltiad hirdymor â llygredd aer yn gysylltiedig â datblygu asthma. Nid yw'n glir eto a oes gan lefelau llygredd aer tu allan yn y DU ran i'w chwarae mewn achosi COPD, ond mae llygredd aer yn ffactor risg llai yn y DU nag ysmegu.

Hefyd, yn ôl gwaith ymchwil, os daw plant i gysylltiad â llygredd aer am gyfnod hir o amser, gall effeithio ar sut mae eu hysgyfaint yn datblygu. Mae tystiolaeth newydd hefyd bod plant sy'n cael eu magu mewn ardaloedd llygredig iawn yn fwy tebygol o ddatblygu asthma.

Amcangyfrifir bod llygredd aer yn cyfrannu at hyd at 36,000 o farwolaethau cynnar yn y DU pob blwyddyn.

### Deall ystadegau am lygredd aer

- **amcangyfrif:** Ni wyddom yn union faint yn union o farwolaethau cynnar sydd yn gysylltiedig â llygredd aer. Daw'r amcangyfrif o **adroddiad yn 2018 dan arweiniad Coleg y Brenin, Llundain ([www.kcl.ac.uk/news/uk-air-pollution-could-cause-36000-deaths-a-year](http://www.kcl.ac.uk/news/uk-air-pollution-could-cause-36000-deaths-a-year))**. Mae'n seiliedig ar amcangyfrifon y Llywodraeth o farwolaethau cynnar oherwydd mater gronynnol (PM2.5) a nitrogen deuocsid.
- **cyfystyr:** 36,000 o farwolaethau cynnar yw'r cyfartaledd ar draws poblogaeth y DU. Mae effeithiau llygredd aer yn gymhleth – bydd yn effeithio ar bobl yn wahanol yn dibynnu ar eu hiechyd. Er enghraifft, gall waethygu unrhyw salwch sydd gan rywun yn barod.
- **marwolaethau cynnar:** Mae'r ffigwr 36,000 yn cyfeirio at nifer y bobl sydd yn marw yn gynt nag y dylent oherwydd cyflwr y mae llygredd aer yn cyfrannu ato, gan gynnwys clefyd yr ysgyfaint, clefyd y galon a strôc.
- **cysylltiedig:** Nid yw llygredd aer, ar ei ben ei hun, yn achosi marwolaeth. Cyflwr sydd eisoes ar y galon neu'r ysgyfaint fydd yn achosi y rhan fwyaf o'r marwolaethau cynnar, ond gall llygredd aer fod wedi gwaethygu'r cyflwr.

## Pwy sydd fwyaf mewn perygl oherwydd llygredd aer?

Mae pobl yn ymateb yn wahanol i lygredd aer, ac mae'n cael effaith ar rai yn fwy nag eraill.

Mae llygredd aer yn arbennig o niweidiol i bobl sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint, fel asthma neu glefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD). Mae fwy o risg i bobl hŷn, plant a babis gael symptomau ac effeithiau niweidiol eraill yn sgil anadlu aer llygredig.

Efallai bydd pobl iach sydd yn gweithio, neu'n gwneud ymarfer corff, yn yr awyr agored hefyd yn cael symptomau pan ddônt i gysylltiad â llygredd aer ar lefel gymedrol neu uchel. Efallai y byddant yn fyr eu gwynt, neu'n dechrau pesychu.

Pan fydd crynodiadau llygredd aer yn uchel, bydd y Llywodraeth yn rhoi rhybudd a bydd bwletinau ochr yn ochr â rhagolygon tywydd lleol a chenedlaethol. Ewch ar **wefan Llywodraeth y DU (uk-air.defra.gov.uk)** i chwilio am y rhagolygon i'ch ardal chi, neu ardaloedd eraill os ydych chi'n bwriadu mynd i rywle.

Sut alla' i amddiffyn fy hun rhag llygredd aer?

Ar ddiwrnodau pan fydd llygredd yn uchel, y peth gorau allwch chi wneud i leihau faint rydych chi'n dod i gysylltiad â llygredd aer yw osgoi ffyrdd a strydoedd prysur, ble'n bosibl. Os oes gennych gyflwr ar yr ysgyfaint, neu blant, mae hyn yn bwysicach fyth.

Ar ddiwrnodau pan fydd lefelau llygredd yn isel, nid oes angen i chi boeni am fynd allan. Ni ddylid rhwystro plant rhag mynd i'r ysgol neu gymryd rhan mewn gemau. Ond hyd yn oed ar y diwrnodau hyn, mae'n syniad da osgoi treulio amser hir mewn llefydd ble bydd llygredd aer yn cronni, fel ffyrdd prysur – yn enwedig os oes gennych gyflwr ar yr ysgyfaint. Er hynny, mae'n bwysig cofio bod ymarfer corff yn bwysig i gadw'n iach, a dylai pawb geisio mynd am dro yn gyson.

Wrth i lefelau llygredd godi, mae mwy o beryg i bobl sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint fynd yn sâl a bod angen triniaeth. Pan fydd lefelau yn uchel, bydd y Llywodraeth yn cyhoeddi rhybudd llygredd aer neu fe allech chi weld adroddiadau yn cael eu cynnwys yn rhan o ragolygon y tywydd. Os oes gennych chi, neu eich plentyn, gyflwr hirdymor ar yr ysgyfaint, yna mae'n ddoeth bod yn fwy gofalus na'r arfer ar y dyddiau hyn ble bydd llygredd yn uchel:

- **Lleihau, neu osgoi ymarfer corff egniol, tu allan.** Mae manteision ymarfer corff yn wych os oes gennych chi gyflwr ar yr ysgyfaint, felly, os yn bosibl, daliwch ati i wneud ymarfer corff tu mewn a hynny mewn ystafell efo digon o aer, neu mewn gymnasiwm.
- **Cadw draw o fannau poeth llygredd** fel priffyrdd a chyffyrdd ar ffyrdd prysur.
- **Ceisio mynd i'r gwaith ychydig yn gynharach cyn yr adeg brysuraf** a chyn i lefelau llygredd gronni.
- **Defnyddio lonydd cefn** i ffwrdd o drwch y tagfeydd traffig os ydych chi'n beicio, yn rhedeg neu'n cerdded fel rhan o deithio'n ôl a blaen.
- **Cerdded ar ymyl tu mewn y pafin/palmant** – po bellaf yr ydych o'r traffig, yr isaf yw lefelau y llygredd.
- Cadw **eich mewnanadlydd lleddf efo chi** os ydych chi'n defnyddio un.
- Os oes gennych asthma, **cofiwch ddefnyddio eich mewnanadlydd atal yn rheolaidd.**
- Gofalu eich bod yn **cadw eich cynllun asthma wrth law**, neu'n ei gofio. Os nad oes gennych gynllun, gofynnwch i'ch meddyg am un.

Os gwelwch chi fod eich cyflwr yn gwaethygu, neu os ydych chi'n cael gwich neu beswch wrth gerdded tu allan, siaradwch efo'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Os ydych chi allan am dro, gallwch alw heibio unrhyw fferyllydd, ble gallwch gael cyngor hefyd. Dylai unrhyw un sydd â llygaid poenus, peswch neu ddolur gwddw hefyd feddwl am wneud llai o weithgarwch corfforol tu allan.

## Ddylwn i wisgo masg wyneb?

Ar hyn o bryd, ychydig o dystiolaeth sydd yn argymhell defnyddio masg ar yr wyneb. Gall masgiau soffistigedig efo hidlyddion siarcol actif helpu i hidlo nitrogen deuocsid, ond nid yw'r rhain yn cadw'r mater gronynnol lleiaf sydd fwyaf niweidiol i'ch iechyd. Gall masgiau wyneb hefyd wneud hi'n anoddach i chi anadlu, all fod yn broblem os oes gennych gyflwr ar yr ysgyfaint. Hyd nes bydd tystiolaeth dda bod gwisgo masg priodol yn helpu, ni ddylech feddwl bod masgiau yn ffordd effeithiol i leihau dod i gysylltiad â llygredd aer.

Mae llawer o bobl yn gweld hefyd bod gwisgo masg ar yr wyneb yn anghyfforddus iawn, ac mae rhai pobl sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint yn dweud ei bod hi'n anoddach anadlu pan fydd rhywbeth dros eu ceg.

## Sut mae cael mwy o wybodaeth am lefelau llygredd?

Mae **gwefan UK-air** ([uk-air.defra.gov.uk](http://uk-air.defra.gov.uk)) yn cynhyrchu rhagolygon llygredd aer pob diwrnod, efo gwasanaeth chwilio am god post i fonitro lefelau llygredd aer yn eich ardal. Gallwch gael diweddariad am lygredd aer ar ffrwd Trydar **@DefraUKAir** ([twitter.com/DefraUKAir](https://twitter.com/DefraUKAir)) neu drwy ffonio llinell gymorth Defra ar **0800 55 66 77**.

Mae rhai ardaloedd yn monitro llygredd aer yn lleol:

### Cymru

- **Ansawdd Aer Cymru** ([airquality.gov.wales](http://airquality.gov.wales)) sydd yn monitro lefelau llygredd aer ar draws Cymru.

Mewn rhannau eraill o'r DU, gall eich cyngor neu eich awdurdod iechyd lleol ddarparu gwasanaeth rhybuddio am ansawdd aer, yn rhad ac am ddim. Er mwyn cael gwybod mwy am ansawdd aer ar draws y byd, ewch ar State of Global Air.

## Sut alla' i helpu i leihau fy nghyfraniad at lygredd aer?

Mae ein tîm ymgyrchu yn awgrymu:

- Ar y cyfan, dylai unrhyw un sy'n gallu fynd ati i geisio lleihau eu cyfraniad at lygredd aer drwy gerdded neu feicio, yn hytrach na mynd yn y car, yn enwedig ar gyfer teithiau byrion. Bydd hyn yn lleihau allyriadau a'ch cadw chi'n actif hefyd. Gallech hefyd ystyried defnyddio trafndiaeth gyhoeddus, neu rannu car.
- Os yw eich plant yn mynd i ysgol leol, meddyliwch am ffyrdd i godi ymwybyddiaeth o lygredd aer a lleihau llygredd aer ar yr un pryd, fel parthau dim gadael i injan droi'n segur, rhannu car neu **gynllun parcio a cherdded** ([www.livingstreets.org.uk/media/2035/park-and-stride-print.pdf](http://www.livingstreets.org.uk/media/2035/park-and-stride-print.pdf)).
- Os ydych chi'n meddwl am brynu car, edrychwch ar ei allyriadau nitrogen deuocsid ac **edrych ar allyriadau byd go iawn** ([airindex.com](http://airindex.com)) y car hwnnw. Ceisiwch osgoi brynu car disel. Drwy brynu cerbyd hybrid neu drydan, bydd hyn yn helpu i leihau eich allyriadau hefyd.
- Os oes gennych gar, gofalwch ei fod yn cael gwasanaeth yn rheolaidd i leihau faint mae o'n gyfrannu at lygredd aer. Gyda char disel, gofalwch fod yr hidlydd gronynnau disel yn cael ei gynnal a'i gadw yn rheolaidd.

- Meddylwch sut mae eich cartref yn cyfrannu at lygredd aer drwy fonitro faint o ynni rydych ei angen ac yn ei wastraffu. Er enghraifft, gallech osod peiriannau a bylbiau golau sy'n ynni effeithlon, inswleiddio a ffenestri sy'n nadu drafft.
- Os ydych chi'n poeni am lygredd aer yn eich ardal leol, gallwch gysylltu ag adran iechyd yr amgylchedd yn eich awdurdod lleol. Dylech allu gael y cyfeiriad a'r rhif ffôn yn eich llyfr ffôn lleol neu ar eu gwefan.

Er mwyn cael gwybod mwy am yr hyn rydym ni'n ei wneud i geisio mynd i'r afael â llygredd aer, ewch ar ein **tudalen ymgyrchoedd** ([blf.org.uk/take-action/campaign/clean-air](https://blf.org.uk/take-action/campaign/clean-air)).

## Mae Harriet, o'n tîm polisi yn egluro am allyriadau o geir disel:

"Mae llawer o geir disel yn cynhyrchu mwy o nitrogen deuocsid a mater gronynnol na cheir petrol.

Mae faint yn dibynnu ar oedran a model y car (safon Ewropeaidd). Ar gyfartaledd, o gymharu â'r model petrol, mae ceir:

- Disel Ewro 4 (2005) yn cynhyrchu mwy na thair gwaith yn fwy o NO2
- Ewro 5 (2009) yn cynhyrchu dair gwaith gymaint
- Ewro 6 (2014) yn cynhyrchu 25% yn fwy na'r ceir petrol cyfatebol

Yn 2016, nododd **adroddiad gan y Llywodraeth** ([www.gov.uk/government/publications/vehicle-emissions-testing-programme-conclusions](https://www.gov.uk/government/publications/vehicle-emissions-testing-programme-conclusions)) bod cerbydau disel yn tueddu i gael allyriadau NO2 uwch yn y byd go iawn, mewn rhai achosion deg gwaith gymaint".

## Cysylltwch â ni er mwyn darganfod cymorth yn agos i chi.

Llinell gymorth: 03000 030 555

Dydd Llun i ddydd Gwener, 9yb-5yh

Ni fydd galw ein llinell gymorth fyth yn costio mwy na galwad lleol ac mae'r galwad fel arfer yn rhad ac am ddim, hyd yn oed ar ffôn symudol.

[helpline@blf.org.uk](mailto:helpline@blf.org.uk)

[blf.org.uk](https://blf.org.uk)

**Cod:** FL15    **Fersiwn:** 4

[blf.org.uk/air-pollution](https://blf.org.uk/air-pollution)

**Adolygiad diwethaf:** Ebrill 2020

**Adolygiad nesaf:** Ebrill 2023

Rydym ni'n gwerthfawrogi adborth ar ein gwybodaeth. Er mwyn mynegi eich barn, ac am y fersiwn diweddaraf o'r wybodaeth hon a chyfeirnodau, galwch y llinell gymorth neu ymwelwch â [blf.org.uk](https://blf.org.uk)