

# Cadw'n iach yn y tywydd oer: beth allwch chi wneud



Pan ddaw'r Hydref, mae'n syniad da paratoi am y Gaeaf i ofalu eich bod yn cadw'n iach.

Gall tywydd oer achosi pwl o'ch symptomau a gwneud chi'n fwy tebygol o gael salwch. Ond, mae pethau y gallwch chi eu gwneud i ofalu am eich ysgyfaint y Gaeaf hwn.

## Osgoi dal annwyd neu ffliw

Gall dal annwyd neu haint arall wneud eich symptomau yn waeth, neu achosi i chi gael pwl o'ch symptomau.

Os byddwch chi'n dal annwyd, edrychwch am symptomau sy'n gwaethygu. Gofalwch eich bod chi'n gwybod beth i'w wneud os byddwch chi'n colli eich anadl neu'n dechrau pesychu fflem. Gofalwch fod rhifau ffôn wrth law ar gyfer gwasanaeth meddyg teulu tu allan i oriau, neu arbenigwr, rhag ofn y bydd angen i chi gysylltu â nhw.

### Ddim yn teimlo'n dda? Peidiwch ag aros.

Os na fyddwch chi'n teimlo'n dda, neu'n sylwi bod eich symptomau yn gwaethygu, dilynwch eich cynllun hunan reoli. \* Neu gofynnwch am gyngor gan eich fferylllydd, eich meddyg neu nyrs cyn iddo fynd yn fwy difrifol. Peidiwch â dal arni gan feddwl y gwnaiff wella ar ei ben ei hun – gwnewch rywbeth cyn gynted ag y gallwch

\*Os oes gennych gyflwr hirdymor ar yr ysgyfaint, dylai bod gennych gynllun hunan reoli. Os ddim, siaradwch efo'ch meddyg teulu neu nyrs am gael un.

## Cael brechiad ffliw pob blwyddyn

Gall ffliw fod yn salwch difrifol, yn enwedig os ydych chi'n byw efo cyflwr ar yr ysgyfaint. Dyna pam bod gan bobl sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint yr hawl i gael brechiad ffliw am ddim. Peidiwch â dal arni. Pan ddaw'r Hydref, holwch eich meddyg teulu neu fferylllydd am gael brechiad ffliw am ddim. Drwy gael brechiad ffliw, rydych chi'n lleihau'r siawns y bydd angen i chi fynd i aros yn yr ysbyty.

## Cael brechiad gwrth-niwmonia unwaith yn unig

Os nad ydych chi eisoes wedi cael un, holwch am gael brechiad niwmonia. Dyma sy'n cael ei argymhell os oes gennych gyflwr hirdymor ar yr ysgyfaint, fel COPD, bronchitis neu ffibrosis yr ysgyfaint. Dylech gael cynnig un os ydych chi dros 65 oed.

## Ceisio osgoi dod i gysylltiad â phobl sydd â symptomau annwyd, os allwch chi

Gall heintiau ffliw ac annwyd ledaenu'n hawdd iawn. Felly, os yw eich ffrindiau a'ch teulu yn llawn annwyd, mae'n well codi llaw arnynt drwy'r ffenest! Dylech ddweud wrth eich ffrindiau a'ch teulu am gadw draw os ydynt yn meddwl bod annwyd neu ffliw arnynt. Gall hyn fod yn anodd, ond mae'n bwysig gofalu am eich iechyd eich hun.

Dyma gyngor i leihau'r risg o ddal a lledaenu heintiau:

- Gorchuddio eich ceg a'ch trwyn efo hances bapur wrth disian neu dagu ac annog eraill o'ch cwmpas chi i wneud yr un fath
- Os nad oes gennych hances bapur, tagu i mewn i'ch penelin neu grych eich braich i leihau germau rhag lledaenu
- Taflu hancesi papur cyn gynted ag y gallwch
- Golchi eich dwylo yn rheolaidd am o leiaf 20 eiliad, neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo os ydych chi allan.

## Gofalu am eich lles yn gyffredinol

Yn y Gaeaf, mae'n naturiol i chi deimlo'n fwy blinedig, cysgu mwy, magu pwysau, a theimlo'n isel yn gyffredinol. Mae'r rhain yn symptomau cyffredin iselder hefyd. Mae'n bwysig cymryd amser i ofalu am eich iechyd meddwl. Ceiswch gadw mewn cysylltiad â'ch teulu a'ch ffrindiau dros y ffôn a bod mor actif ag y gallwch chi.

Yn y Gaeaf, mae'n arbennig o bwysig eich bod chi'n bwyta diet gytbwys ac amrywiol. Mae maethynnau hanfodol mewn bwydydd a hylifau i atal heintiau a'ch cadw chi a'ch ysgyfaint yn iach. Darllenwch fwy am fwyta'n dda i'ch ysgyfaint: **[blf.org.uk/support-for-you/eating-well](https://www.blf.org.uk/support-for-you/eating-well)**

## Cadw'n gynnes

Darllenwch ein cyngor am sut i gadw'n gynnes pan fydd hi'n oerach.

## Cadw eich tŷ yn gynnes

Gwresogwch eich tŷ i o leiaf 18°C (64°F). Efallai ei bod hi'n well gennych chi i'ch ystafell fyw fod ychydig yn gynhesach yn ystod y dydd – yn enwedig os ydych chi'n:

- teimlo'r oerfel
- gwybod y gall aer oer achosi pwl o'ch symptomau
- methu symud o gwmpas yn hawdd.

**Cyngor:** Defnyddiwch thermomedr i wirio tymheredd eich ystafelloedd fel eich bod yn gwybod beth yw'r tymheredd gorau i chi.

Os oes arnoch angen cymorth efo costau gwresogi, efallai bod gennych chi hawl i fudd-daliadau lles. Edrychwch ar ein canllaw ar gael cymorth efo costau gwresogi: **[blf.org.uk/support-for-you/welfare-benefits/heating-costs](https://www.blf.org.uk/support-for-you/welfare-benefits/heating-costs)**

Os ydych chi'n meddwl bod eich cartref yn damp, mae'n bwysig gwneud rhywbeth yn sydyn i weld beth sy'n achosi'r tamp a sut i ddelio gyda mowld. Edrychwch ar **sut i atal anwedd yn eich cartref (blf.org.uk/support-for-you/indoor-air-pollution/improving-air-quality#condensation)**. Cewch llawer o bytiau defnyddiol o gyngor ar sut i ddelio gyda mowld ar wefan ein chwaer elusen, **Asthma UK (www.asthma.org.uk/advice/triggers/moulds-and-fungi/)**.

Mae'n syniad da cadw eich ystafell wely hyd at o leiaf 18°C (64°F) a gwisgo dillad nos cynnes. Cadwch ffenestr eich ystafell wely ar gau ar noson o Aeaf. Mae anadlu aer oer i mewn yn cynyddu'r risg o gael heintiau anadlol.

Cadwch yn gynnes drwy wisgo haenau o ddillad pan fydd hi'n oer. Mae'r rhain yn cadw aer cynnes yn well nag un haenen dew. Gall dillad isaf thermal fod yn ddefnyddiol iawn, ynghyd â theits, hosanau a hyd yn oed het sy'n wlanog. Cadwch flanced wrth law hefyd.

Ceisiwch yfed digon o ddiodydd poeth a bwyta o leiaf un pryd poeth y diwrnod, os allwch chi. Drwy fwyta'n rheolaidd, gallwch gynnal lefelau eich egni yn ystod y Gaeaf.

### Cadw'n actif

Ceisiwch gadw mor actif ag y gallwch i greu gwres o'ch corff. Codwch, symudwch a cheisiwch wneud rhywfaint o ymarfer corff. Byddwch yn teimlo'n well ar ôl gwneud. Pan rydych chi tu mewn, ceisiwch beidio ag eistedd yn llonydd am fwy nag awr.

Edrychwch ar ein **fideos ymarfer corff ar-lein (blf.org.uk/support-for-you/keep-active/exercise-video)** – eu bwriad yw helpu pobl sydd â chyflyrau ar eu hysgyfaint i gadw'n actif. Gallwch hefyd **lawrlwytho ein llawlyfr ymarfer corff (blf.org.uk/support-for-you/keep-active/what-activities-can-i-do#handbook)** yn rhad ac am ddim.

Mae gan y GIG adnoddau defnyddiol i'ch helpu chi gadw'n actif. Mae **ymarferion cadair (www.nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises)** yn ffordd dda i gadw'n gynnes ac actif, ac mae **gweithgareddau y gallwch chi eu gwneud os ydych chi'n defnyddio cadair olwyn (www.nhs.uk/live-well/exercise/wheelchair-users-fitness-advice)**.

### Gofalu am eich llwybrau anadlu a'ch ysgyfaint

Mewn tywydd oerach, mae'n bwysig sicrhau eich bod chi'n gofalu am eich ysgyfaint.

### Pan fyddwch chi allan

**Edrychwch ar y tywydd** cyn i chi fynd allan. Os yw'n rhy oer neu wyntog i chi, neu eich bod chi'n cael trafferth anadlu, arhoswch tu mewn a chadw'n gynnes. Cadwch lygad ar leithder hefyd, gan fod gormod o leithder yn gallu effeithio ar eich anadlu. Pan fyddwch chi allan, gofaluwch fod eich pen, eich dwylo a'ch traed yn gynnes drwy wisgo het, menig, a hyd yn oed pâr arall o hosanau os bydd angen.

Os oes gennych chi fewnanadlydd lleddfu, ceisiwch ei ddefnyddio 15 munud cyn mynd allan. **Cadwch eich meddyginiaeth lleddfu** arnoch chi gan fod aer oer yn gallu tynhau eich llwybrau anadlu a'i gwneud hi'n anoddach i chi anadlu.

Ceisiwch **anadlu drwy eich trwyn** yn hytrach na'ch ceg gan fydd hyn yn helpu i gynhesu yr aer rydych chi'n ei anadlu i mewn.

**Amddiffynnwch eich ysgyfaint a'ch llwybrau anadlu** rhag aer oer drwy wisgo hwd neu sgarff sy'n gorchuddio eich ceg. Mae'n well defnyddio defnydd meddal nad yw'n crafu, os allwch chi.

Os ydych chi'n poeni am fynd allan mewn tywydd oer, gofynnwch i rywun ddod i edrych amdanoch chi neu fynd efo chi.

## Cynllunio ymlaen

Os oes gennych chi gyflwr ar yr ysgyfaint, mae'n bwysig cytuno ar gynllun efo eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i'ch helpu chi reoli eich cyflwr. Dylai hyn gynnwys beth i'w wneud, ac â phwy i gysylltu os gewch chi bwl o'ch symptomau. Siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol os nad oes gennych chi un. Darllenwch fwy am byliau **COPD ([blf.org.uk/support-for-you/copd/flare-ups](http://blf.org.uk/support-for-you/copd/flare-ups))** a **bronchiectasis ([blf.org.uk/support-for-you/bronchiectasis/coping-with-flare-ups](http://blf.org.uk/support-for-you/bronchiectasis/coping-with-flare-ups))** a chael **cynllun gweithredu asthma ([www.asthma.org.uk/advice/manage-your-asthma/action-plan](http://www.asthma.org.uk/advice/manage-your-asthma/action-plan))**.

Gall eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol hefyd awgrymu i chi gadw rhai meddyginiaethau gartref ar gyfer argyfwng. Caiff y rhain eu galw'n becynnau achub weithiau. Gofalwch eich bod yn gwybod pryd y dylech chi ddechrau defnyddio pob un. Dylech ddweud wrth eich meddygfa o fewn 2 ddiwrnod o ddechrau'r driniaeth. Dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs os na fydd pethau'n gwella. Os bydd eich symptomau yn ddifrifol, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffonio 999 os byddwch chi'n teimlo na allwch chi aros.

**Os nad oes gennych gynllun** a'ch bod yn cael pwl o'ch symptomau, gofynnwch am help ar unwaith. Gofynnwch am apwyntiad efo eich meddyg teulu a ffonio 11 os na allwch chi weld nhw ar y diwrnod. Os yw eich symptomau lawer gwaeth nag arfer, ffoniwch 999. Os ydych chi'n rhy fyr eich anadl i ffonio, gofynnwch i rywun arall ffonio ar eich rhan.

Os byddwch chi'n cael haint dros y penwythnos neu ar Wyl y Banc, gall fod yn anoddach cysylltu â'ch meddyg teulu neu gasglu presgripsiwn.

Mae'n syniad da:

- **Cofrestru efo eich meddygfa am wasanaethau ar-lein ([www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/gp-online-services](http://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/gp-online-services))** gan gynnwys presgripsiynau, os nad ydych chi eisoes wedi gwneud hynny. Am fwy o wybodaeth am sut all technoleg eich helpu chi i reoli eich cyflwr yn well, edrychwch ar **hwb technoleg iechyd yr ysgyfaint ([www.blf.org.uk/technology-for-lung-health](http://www.blf.org.uk/technology-for-lung-health))**.
- Holi eich meddyg teulu am **bresgripsiwn am feddyginiaeth y gallwch chi gadw gartref** i'w defnyddio pan gewch chi symptomau haint ar y frest. Caiff y rhain eu galw'n becynnau achub weithiau.
- Os oes gennych chi feddyginiaeth gartref, edrychwch ar y dyddiadau arnynt i ofalu y gwnawn nhw bara dros y Gaeaf i chi.
- Os byddwch chi'n cymryd eich meddyginiaeth argyfwng, dywedwch wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich bod chi wedi dechrau arni a'i defnyddio yn ôl y cyfarwyddiadau. Ar ôl i chi gael pwl, cysylltwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am adolygiad a holi am bresgripsiwn rheolaidd.

**Gofynnwch am gymorth i roi'r gorau i ysmegu.** Rhoi'r gorau i ysmegu ([blf.org.uk/support-for-you/smoking](https://www.blf.org.uk/support-for-you/smoking)) yw'r peth gorau y gallwch chi wneud i'ch iechyd dros y Gaeaf. Nawr yw'r amser gorau, gan fod y Gaeaf yn golygu mwy o risg o gymhlethdodau fel heintiau ar y frest, trawiad ar y galon a strôc.

Rydych chi'n fwy tebygol o roi'r gorau iddi am byth gyda chymorth gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu yn lleol. **Edrychwch ar y cymorth sydd ar gael** ([www.nhs.uk/smokefree](https://www.nhs.uk/smokefree)).

Rhowch ganiad i ni ar **03000 030 555** am fwy o gyngor ar gadw'n iach yn y tywydd oer. Mae tîm cyfeillgar ein llinell gymorth wrth law ddydd Llun i ddydd Gwener, rhwng 9yb a 5yp. Gallant hefyd siarad â chi am gymorth ychwanegol y gallech chi ei gael yn ystod y tywydd oer, fel **taliadau tanwydd Gaeaf** ([blf.org.uk/support-for-you/welfare-benefits/heating-costs](https://www.blf.org.uk/support-for-you/welfare-benefits/heating-costs)).

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://www.blf.org.uk)

**Cod:** IS33 **Fersiwn:** 5

[blf.org.uk/cold-weather](https://www.blf.org.uk/cold-weather)

**Adolygiad diwethaf:** Awst 2020

**Adolygiad nesaf:** Awst 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://www.blf.org.uk)