

Cadw'n iach pan fydd hi'n oer: beth gallwch chi'i wneud

Pan ddaw'r hydref, mae'n syniad da i chi baratoi ar gyfer y gaeaf er mwyn sicrhau y byddwch chi'n cadw'n iach.

Mae tywydd oer yn gallu sbarduno neu waethygu eich symptomau a'ch gwneud yn fwy agored i gael eich effeithio gan salwch. Ond mae pethau y gallwch eu gwneud i ofalu am eich ysgyfaint y gaeaf hwn.

I gael y wybodaeth ddiweddaraf am y coronafeirws, ewch i'n [hwb coronafeirws](#) neu i [wefan Llywodraeth Cymru](#).

Osgoi dal annwyd neu'r ffliw

Mae dal annwyd neu haint arall yn gallu achosi i'ch symptomau waethygu neu i'ch cyflwr ailymddangos.

Os byddwch chi'n dal annwyd, cadwch olwg ar symptomau sy'n gwaethygu. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth i'w wneud os byddwch chi'n mynd yn fyr eich gwynt neu'n dechrau pesychu fflem. Gwnewch yn siŵr bod rhifau ffôn wrth law ar gyfer eich meddyg teulu neu arbenigwr y tu allan i oriau, rhag ofn y bydd angen i chi gysylltu â nhw.

Teimlo'n sâl? Peidiwch ag aros.

Os byddwch chi'n teimlo'n wael, neu'n sylwi bod eich symptomau'n gwaethygu, dilynwch eich cynllun hunan-reoli. * Neu gofynnwch am gyngor gan eich fferylllydd, eich meddyg neu'ch nyrs cyn i bethau fynd yn fwy difrifol. Peidiwch â dal yn ôl gan feddwl y bydd yn gwella ohono'i hun - **gweithredwch cyn gynted ag y gallwch chi.**

*Os oes gennych gyflwr hirdymor ar yr ysgyfaint, dylai fod gennych chi gynllun hunan-reoli. Os nad oes, holwch eich meddyg teulu neu'ch nyrs ynglŷn â chael un.

Sicrhewch eich bod yn cael pigiad y ffliw bob blwyddyn

Mae'r ffliw yn gallu bod yn salwch difrifol, yn enwedig os ydych chi'n byw gyda chyflwr ar yr ysgyfaint. Dyna pam [mae pobl sydd â chyflyrau hirdymor yn gymwys i gael pigiad y ffliw am ddim](#). Peidiwch ag oedi rhag cael un. Pan ddaw'r hydref, holwch eich meddyg teulu neu fferylllydd ynglŷn â chael pigiad y ffliw am ddim. Mae cael pigiad y ffliw yn lleihau'r risg y bydd angen i chi fynd i mewn i'r ysbyty.

Darllenwch i weld pam mae Carol, Jean a Laura, sydd ill tair yn byw gyda chyflwr ar yr ysgyfaint, [yn cael brechlyn y ffliw bob blwyddyn](#).

Sicrhewch eich bod yn cael brechlyn gwrth-niwmonia untro

Os nad ydych wedi cael un eisoes, holwch am bigiad niwmonia. Mae'n cael ei argymhell os oes gennych gyflwr hirdymor ar yr ysgyfaint, fel COPD, bronciectasis neu ffeibrosis yr ysgyfaint. Dylech chi gael cynnig un os ydych chi dros 65 oed.

Osgowch gyswllt gyda phobl sydd â symptomau annwyd neu'r ffliw

Mae heintiau annwyd a'r ffliw yn lledu'n rhwydd iawn. Felly, os yw'ch ffrindiau ac aelodau'ch teulu yn llawn annwyd, mae'n well i chi godi llaw arnyn nhw drwy'r ffenest! Dylech chi ddweud wrth eich ffrindiau a'ch teulu na ddylen nhw ymweld â chi os oes annwyd neu'r ffliw arnyn nhw. Gall hyn fod yn anodd, ond mae'n bwysig i chi ofalu am eich iechyd eich hun.

Dyma ragor o gynghorion ar gyfer lleihau'r risg o ddal a lledaenu heintiau:

- gorchuddiwch eich ceg a'ch trwyn â hances bapur pan fyddwch chi'n pesychu neu'n tisian ac anogwch bobl eraill o'ch cwmpas i wneud hynny hefyd
- os nad oes gennych hances bapur, pesychwch i mewn i'ch penelin neu'r plyg yn eich braich er mwyn lleihau lledaeniad germau
- taflwch hancesi papur sydd wedi'u defnyddio cyn gynted ag y gallwch
- golchwch eich dwylo'n rheolaidd am o leiaf 20 eiliad neu defnyddiwch hylif diheintio dwylo pan fyddwch allan

Gofalwch am eich lles cyffredinol

Yn y gaeaf, mae'n beth arferol i deimlo'n fwy blinedig, cysgu mwy, ennill pwysau a theimlo'n isel yn gyffredinol. Mae'r rhain yn symptomau cyffredin o iselder hefyd. Mae'n bwysig eich bod yn rhoi amser i ofalu am eich iechyd meddwl. Ceisiwch gadw cysylltiad â'ch ffrindiau a'r teulu drwy ffonio a chadwch mor fywiog ag y gallwch.

Mae'n arbennig o bwysig yn ystod y gaeaf eich bod yn bwyta deiet sy'n gytbwys ac yn amrywiol o ran maeth. Mae bwydydd a hylifau yn cynnwys maethynnau hanfodol sy'n helpu i atal heintiau a'ch cadw chi a'ch ysgyfaint yn iach.

Cadwch yn gynnes

Darllenwch ein cynghorion ar gyfer sut i gadw'n gynnes yn ystod tywydd oer.

Cadwch eich cartref yn gynnes

Gwresogwch eich cartref i o leiaf 18°C (64°F). Efallai y bydd yn well gennych 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 sbarduno symptomau
- cael trafferth symud o gwmpas

Cyngor: Mynnwch thermomedr i wirio tymheredd eich ystafelloedd, er mwyn i chi wybod beth ydy'r tymheredd gorau i chi.

Os oes angen help arnoch chi gyda chostau gwresogi, efallai y bydd gennych hawl i fudd-daliadau. Edrychwch ar ein canllawiau ar [gael help gyda chostau gwresogi](#).

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

Cadwch yn gynnes drwy wisgo **haenau o ddillad** pan fydd hi'n oer. Mae'r rhain yn well am gadw aer cynnes yn agos atoch nag un haen drwchus. Mae dillad isaf

thermol yn gallu bod yn ddefnyddiol iawn, ynghyd â theits gwlan, sanau a hyd yn oed het. Sicrhewch bod gennych flanced neu siôl wrth law hefyd.

Yfwrch ddigon o **ddiodydd poeth** a bwytwch o leiaf un pryd poeth y dydd, os gallwch chi. Mae bwyta'n rheolaidd yn helpu i gadw'ch lefelau egni'n uchel yn ystod y gaeaf.

Byddwch yn fywiog

Ceisiwch gadw mor **fywiog ag y gallwch** er mwyn cynhyrchu gwres y corff. Codwch, symudwch o gwmpas a cheisiwch wneud rhywfaint o **ymarfer corff**. Byddwch yn teimlo'n well o wneud hynny hefyd. Pan fyddwch chi dan do, ceisiwch beidio ag eistedd yn llonydd am fwy na rhyw awr.

Edrychwch ar ein [fideos ymarfer corff ar-lein](#) - maen nhw wedi'u cynllunio i helpu pobl sydd â chyflyrau ar yr ysgyfaint i gadw'n fywiog. Gallwch chi [lawrlwytho ein llawlyfr ymarfer corff](#) am ddim hefyd.

Mae gan y GIG adnoddau defnyddiol i'ch helpu chi i gadw'n fywiog. Mae [ymarferion cadair](#) yn ffordd dda o gadw'n gynnes ac yn fywiog, ac mae [gweithgareddau y gallwch eu gwneud os ydych chi'n defnyddio cadair olwyn](#).

Gofalu am eich llwybrau anadlu a'ch ysgyfaint

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

Pan fyddwch chi'n mynd allan

Gwiriwch y tywydd cyn i chi fynd allan. Os ydy hi'n rhy oer neu wyntog i chi, neu os nad ydych chi'n teimlo'n dda, neu os ydych chi'n cael trafferth anadlu, arhoswch i mewn a chadwch yn gynnes. Cadwch lygad ar lefelau lleithder hefyd, gan fod lleithder uchel yn gallu effeithio ar eich anadlu. Pan fyddwch chi allan, sicrhewch eich bod yn cadw'ch pen, eich dwylo a'ch traed yn gynnes drwy wisgo het, menig a hyd yn oed bâr ychwanegol o sanau os oes angen.

Os oes gennych fewnanadlydd lleddfol, ceisiwch ei ddefnyddio 15 munud cyn mynd allan. **Ewch â'ch meddyginiaeth lleddfu** gyda chi, gan fod aer oer yn gallu tynhau eich llwybrau anadlu, gan ei gwneud yn anoddach i chi anadlu.

Ceisiwch **anadlu drwy'ch trwyn** yn hytrach na'ch ceg, gan y bydd hynny'n helpu i gynhesu'r aer y byddwch yn ei anadlu i mewn.

Amddiffynnwch eich ysgyfaint a'ch llwybrau anadlu rhag aer oer drwy wisgo cwfl neu sgarff sy'n gorchuddio'ch ceg. Mae'n well cael rhywbeth o ddefnydd esmwyth nad yw'n crafu, os gallwch chi.

Os ydych chi'n poeni am fynd allan mewn tywydd oer, gofynnwch i rywun ddod i gadw golwg arnoch chi neu fynd gyda chi.

Cynlluniwch ymlaen

Os ydych chi'n byw gyda chyflwr ar yr ysgyfaint, mae'n bwysig **cytuno ar gynllun** gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i'ch helpu chi i reoli'ch cyflwr. Dylai hwn gynnwys beth i'w wneud a gyda phwy y dylech gysylltu os byddwch yn cael pwl o symptomau gwael. Siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol os nad oes gennych gynllun.

Gallai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol awgrymu hefyd y dylech chi gadw rhai meddyginiaethau gartref rhag ofn y bydd argyfwng. Weithiau caiff rhain eu galw'n becynnau achub. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod pryd dylech chi ddefnyddio pob un. Dylech chi ddweud wrth eich meddygfa cyn pen 2 ddiwrnod wedi i chi ddechrau ar y driniaeth hon. Dywedwch wrth eich meddyg neu'ch nyrs os nad ydy pethau'n gwella. Os bydd eich symptomau'n mynd yn ddifrifol, cysylltwch â'ch meddyg teulu, neu ffoniwch 999 os ydych chi'n teimlo na allwch chi aros.

Os nad oes gennych chi gynllun a bod eich symptomau'n gwaethygu, dylech gael help ar unwaith. Gofynnwch am apwyntiad gyda'ch meddyg teulu a ffoniwch 111 os nad ydych chi'n gallu eu gweld nhw ar yr un dydd. Os ydy'ch symptomau'n llawer gwaeth nag arfer, ffoniwch 999. Os ydy'ch gwynt yn rhy fyr i chi allu ffonio, gofynnwch i rywun ffonio ar eich rhan.

Os bydd heintiau yn eich taro ar benwythnos neu ŵyl y banc, gallai fod yn anoddach i chi gysylltu â'ch meddyg teulu neu gasglu presgripsiwn.

Mae'n syniad da:

- Os nad ydych chi wedi gwneud hynny eisoes, [i gofrestru gyda'ch meddygfa ar gyfer gwasanaethau ar-lein](#) gan gynnwys presgripsiynau. I gael rhagor o wybodaeth ynglŷn â sut y gall technoleg eich helpu i reoli'r cyflwr ar eich ysgyfaint yn well, edrychwch ar ein [hwb technoleg ar gyfer iechyd yr ysgyfaint](#).
- Holwch eich meddyg teulu am **bresgripsiwn ar gyfer meddyginiaeth y gallwch eu cadw gartref** ar gyfer eu defnyddio pan fydd symptomau haint ar y frest yn ymddangos. Weithiau caiff rhain eu galw'n becynnau achub.
- Os oes gennych chi feddyginiaeth gartref, gwiriwch erbyn pa ddyddiad y dylid eu defnyddio er mwyn gwneud yn siŵr y byddan nhw yno i chi drwy'r gaeaf.
- Os byddwch chi'n cymryd eich meddyginiaeth argyfwng, dywedwch wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich bod wedi dechrau eu cymryd a defnyddiwch nhw yn unol â'r presgripsiwn. Ar ôl pwl o symptomau, cysylltwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i gael adolygiad a gofynnwch am bresgripsiwn rheolaidd.

Mynnwch gymorth i roi'r gorau i ysmegu. [Rhoi'r gorau i ysmegu](#) ydy'r peth gorau y gallwch ei wneud ar gyfer eich iechyd dros y gaeaf. Nawr ydy'r adeg orau, gan fod y gaeaf yn dod â chynnydd yn y risg o gymhlethdodau fel heintiau ar y frest, trawiad y galon a strôc.

Rydych chi'n fwy tebygol o roi'r gorau am byth gyda chymorth gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu lleol. [Edrychwch i weld pa help gallwch ei gael.](#)

Ffoniwch ni ar **03000 030 555** os ydych chi eisiau rhagor o gyngor ynglŷn â chadw'n iach yn yr oerfel. Mae tîm cyfeillgar ein llinell gymorth ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 5pm. Gallan nhw siarad â chi hefyd am yr help ychwanegol y gallai fod hawl gennych iddo yn ystod tywydd oer, megis [taliadau tanwydd y gaeaf](#).

Fersiwn: 5.2

Cod: IS33

Adolygiad diwethaf: Awst 2020

I'w adolygu: Awst 2023