

Awgrymiadau ar gyfer Fy Iechyd y Gaeaf Hwn



GIG
CYMRU
NHS
WALES



Os ydych angen help neu gyngor, ffoniwch **Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47** neu ewch i galwiechycymru.wales.nhs.uk/

Byddwch barod – gofalwch am eich iechyd

- ❄️ **Ydych chi'n gymwys i gael brechiad ffliw am ddim?** Ewch i weld eich fferylllydd neu eich meddyg teulu – ewch i gael un yn gynnar i osgoi'r rhuthr.
- ❄️ **Oes gennych chi bresgripsiynau amlroddadwy?** Ewch â nhw i gael eu llenwi'n gynnar. Mae nifer o feddygfeydd a fferyllfeydd ar agor am lai o oriau dros gyfnod y Nadolig a'r Flwyddyn Newydd.
- ❄️ **Dewiswch y tymheredd cywir.** Gosodwch eich gwres rhwng 18-21 °C.
- ❄️ Mae cael **larwm carbon monocsid** cyn bwysiced â larwm mwg a gallai achub eich bywyd. Mae siopau DIY yn eu gwerthu, ac mae'n hawdd eu gosod a'u defnyddio.
- ❄️ **Tafwch hen sliperi** i osgoi cwmpo a llithro, ac os byddwch yn mynd tu allan gwisgwch esgidiau â gwaelod cadarn a digon o afael arnynt.
- ❄️ **Gwnewch yn siŵr fod digon o fwydydd tun a bwydydd wedi'u rhewi** gennych, fel na fydd angen i chi fentro allan ormod pan fydd yn oer neu'n rhewllyd.
- ❄️ **Oes gennych annwyd neu ddolur gwddf?** Does dim angen i chi fynd at eich meddyg teulu, ewch i weld eich fferylllydd.

Gofalwch am eich hun

- ❄️ **Cadwch yn gynnes drwy wisgo haenau** o ddillad, y tu fewn a'r tu allan. Defnyddiwch botel ddŵr poeth neu flanced drydan i gadw eich gwely'n gynnes.
- ❄️ **Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael o leiaf un pryd bwyd poeth y dydd** – mae bwyta'n rheolaidd yn eich helpu i gadw'n gynnes; a gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed diodydd poeth ac oer yn rheolaidd yn ystod y dydd.
- ❄️ **Mae'n gyfnod o lawenydd, ond ceisiwch beidio â'i gorwneud hi.** Peidiwch yfed gormod o alcohol, bwytwch ddeiet cytbwys a chadwch yn heini – bydd hyd yn oed ymarfer corff cymedrol yn cadw eich corff yn gryf ac yn eich helpu i osgoi cwmpo.
- ❄️ **Gwnewch yn siŵr fod eich twrci wedi dadrewi'n iawn** ac yna ei goginio'n iawn tan bod y sudd yn glir.
- ❄️ **Mae germau'n lledaenu o gig amrwd a dofednod** i arwynebau, byrddau torri, llestri ac offer y gegin – dylech eu golchi'n drwyadl cyn eu defnyddio ar gyfer bwyd wedi'i goginio.
- ❄️ **Oes gennych Wifren Achub Bywyd?** Dylech wisgo'r wifren drwy'r amser pan fyddwch yn y tŷ.
- ❄️ **Os oes gennych broblemau gyda'r galon neu'r frest,** arhoswch mewn yn ystod tywydd oer iawn, ac os oes yn rhaid i chi fynd allan gwisgwch sgarff o amgylch eich ceg i amddiffyn eich ysgyfaint rhag yr aer oer.
- ❄️ **Peidiwch â bod yn unig y gaeaf hwn.** Os ydych chi, aelod o'r teulu neu gymydog yn poeni am berthynas neu gymydog hŷn, cysylltwch â'ch cyngor lleol neu ffoniwch llinell gymorth Age Cymru am ddim ar 08000 223 444, dydd Llun i Gwener, 9yb-5yh.