

Gwres ac iechyd

Cadwch eich hun yn gynnes ac yn iach

Mae cartrefi oer yn ddrwg i iechyd. Os ydych yn cael trafferth i dalu eich biliau ac yn tan-wresogi eich cartref, mae yna risg y gallai eich iechyd ddiodef.

Mae problemau a chlefydau sy'n gysylltiedig ag oerfel yn amrywio o bwysedd gwaed yn cynyddu ac annwyd cyffredin, i drawiad ar y galon a niwmonia.

Ar wahân i iechyd gwael, mae salwch sy'n gysylltiedig ag oerfel yn achosi absenoldeb o'r gwaith, ynysu cymdeithasol, a diffyg cwsg. Gall arwain at salwch meddwl neu straen, gyda sgil-ffeithiau negyddol i deulu a ffrindiau.

Pwy sy'n cael eu heffeithio?

Mae'r rhai sydd â chyflyrau iechyd yn barod yn arbennig o agored i'r oerfel. Mae hyn yn cynnwys cyflyrau corfforol, megis problemau cylchrediad y gwaed, clefyd siwgr ac arthrits; ac afiechydon meddwl, fel iselder a phryder.

Gall cyflyrau anadlol, fel asthma, waethygu yn yr oerfel, hyd yn oed yn fwy os oes lleithder a llwydni mewn ystafelloedd byw. Mae hyn yn aml yn wir mewn cartrefi nad ydynt yn cael eu gwresogi ddigon, ac nad ydynt yn cael eu hawyru'n dda.

Mae pobl ag anabledau penodol, plant a'r henoed hefyd yn dod o dan gategoriâu risg uwch.

Pa mor oer yw 'yn rhy oer'?

Os oes gennych system gwres canolog, efallai y bydd gennych thermostat ystafell hefyd, i fonitro a rheoli'r tymheredd yn eich cartref - mae'n anfon signal i'r boeler i ddiffodd y gwres pan fydd y tŷ yn ddigon cynnes. Mae fel arfer i'w weld yn y cyntedd neu mewn ystafell fyw.

Mae rhai rheolyddion gwresogi modern bellach yn cyfuno amserydd gwresogi a'r thermostat, sy'n eich galluogi i osod gwahanol dymhereddau ar gyfer gwahanol adegau o'r dydd.



Cynhesu – awgrymiadau ar gyfer tywydd oer

1) Gosodwch eich gwres i ddod ymlaen ychydig cyn i chi godi a diffodd ychydig cyn i chi fynd i'r gwely.

Os yw'n oer iawn, gosodwch ef i aros ymlaen am gyfnod hwy, yn hytrach na throï'r thermostat i fyny.



2) Caewch y llenni pan mae'n mynd yn dywyll. Rhowch nhw y tu ôl i'r rheiddiadur a chaewch ddrysau'r ystafelloedd rydych yn eu defnyddio fwyaf i gadw'r gwres i mewn.

3) Arhoswch yn gynnes gyda photel dŵr poeth neu flanced drydan – ond peidiwch â defnyddio'r ddau ar yr un pryd.



4) Ddim ar y prif gyflenwad nwy neu drydan? Cadwch gyflenwad digonol o danwydd i osgoi rhedeg allan dros y gaeaf. Ystyriwch ymuno â chlwb olew i arbed arian.



5) Yfwrch ddiodydd poeth yn rheolaidd a bwytwch un pryd poeth y dydd os oes modd. Mae bwyta'n rheolaidd yn cadw lefelau egni yn uchel yn ystod y gaeaf.

Budd-daliadau tywydd oer

Mae'r **Gostyngiad Cartrefi Cynnes** yn ad-daliad ar fil trydan y cartref (£140 ar gyfer gaeaf 2014-15). Mae **Taliad Tanwydd Gaeaf** o rhwng £100 a £300 ar gael os cawsoch eich geni ar neu cyn 5 Gorffennaf 1952. **Caiff Taliadau Tywydd Oer** eu gwneud pan gaiff eich tymheredd lleol ei gofnodi, neu y rhagwelir y bydd ar gyfartaledd o 0°C neu'n is am saith diwrnod yn olynol.

Os ydych yn cael unrhyw fath o fudd-dal neu ar incwm isel, mae'n werth galw eich cyflenwr i weld a ydych yn gymwys.

Anwedd, lleithder a llwydni

Caiff rhai mathau o leithder ei achosi gan anwedd. Gall hyn arwain at dwf mewn llwydni sy'n ymddangos fel cwmwl o smotiau bach du.

Mae anwedd yn digwydd pan ddaw'r aer llaith i gysylltiad ag arwyneb oerach, fel wal, ffenestr neu ddrych. Ni all yr aer ddal y lleithder ac mae diferion bach o ddŵr yn ymddangos. Mae'n digwydd hefyd mewn mannau lle mae'r aer yn llonydd, fel corneli ystafelloedd, y tu ôl i ddodrefn neu'r tu mewn i gypyrddau dillad.

Gallwch leihau lleithder drwy...

- Gadw caeadau ar sosbenni wrth goginio.
- Sychu dillad yn yr awyr iach, nid ar y rheiddiadur.
- Creu twll awyru i'ch peiriant sychu dillad i'r tu allan.
- Osgoi gwresogyddion paraffin neu wresogyddion nwy mewn potel heb bibell agored - mae'r rhain yn cynhyrchu llawer o leithder.

Gadewch aer llaith allan ac awyr iach i mewn

- Mae ffaniau echdynnu yn ffordd effeithiol o gael gwared ar aer llaith ac ager fel bod llai o anwedd yn ffurfio.
- Pan fyddwch yn coginio neu'n cael bath, cadwch ddrws y gegin neu'r ystafell ymolchi ar gau ac agorwch y ffenestr i adael y stêm allan.
- Gadewch i awyr iach gylchdroi i osgoi llwydni rhag ffurfio. Gwnewch yn siŵr bod bwll rhwng dodrefn a'r waliau, a gwnewch yn siŵr eich bod yn gwyntyllu'r cypyrddau dillad ac unrhyw gypyrddau eraill o bryd i'w gilydd.

Cynheswch eich cartref

- Mae ystafelloedd oer iawn yn fwy tebygol o ddatblygu lleithder a llwydni. Trowch reiddiaduron ymlaen yn isel. Os nad oes gennych wres canolog, ystyriwch ddefnyddio gwresogydd ystafell gydag amseredd a dyfais rheoli tymheredd.
- Insiwleiddiwch eich cartref ac atal drafft. Mae insiwleiddio'r atig, insiwleiddio waliau ceudod (os oes gan eich tŷ rai) ac atal drafft ar ffenestri a drysau allanol, yn lle da i ddechrau.

Ffigurau yn gywir Ionawr 2015



3 St Peter's Court
Bedminster Parade
Bristol BS3 4AQ

0117 934 1400
www.cse.org.uk
info@cse.org.uk

Charity: 298740
Founded: 1979

Mae'r **Ganolfan Ynni Cynaliadwy** (CSE) yn elusen genedlaethol sy'n helpu pobl i newid y ffordd maent yn meddwl ac yn gweithredu ar ynni.

Mae ein **Tim Ynni Cartref** yn cynnig cyngor am ddim ar y defnydd o ynni domestig i ddeiliaid tai ym Mryste a Gwlad yr Haf (gan gynnwys awdurdodau unedol Gogledd Gwlad yr Haf a Chaerfaddon a Gogledd Ddwyrain Gwlad yr Haf).

**For energy advice:**

Ffôn 0800 082 2234

E-bost home.energy@cse.org.uk

Gwe www.cse.org.uk/loveyourhome



www.facebook.com/EnergySavingAdvice



www.twitter.com/cse_homeenergy