



Gwasanaeth Tân ac Achub
Canolbarth a Gorllewin Cymru
Mid and West Wales
Fire and Rescue Service



CARBON MONOCSID

Y 'Llofrudd Tawel'

Er gwaetha' ymgymyrchoedd gwybodaeth, mae rhwng 20 a 30 o bobl ym Mhrydain yn cael eu gwenwyno a'u lladd gan garbo monocsid yn eu cartrefi bob blwyddyn.



Free Safe & Well Visits:
Telephone: 0800 169 1234

BETH?

Er gwaetha' ymgymyrrhoedd gwybodaeth, mae rhwng 20 a 30 o bobl ym Mhrydain yn cael eu gwenwyno a'u lladd gan garbo monocsid yn eu cartrefi bob blwyddyn.

SUT?

Mae'n lladd trwy amddifadu'r celloedd o ocsigen a gwenwyno'r corf.

PRYD?

Pan fyddwch yn llosgi tanwydd carbon e.e. nwy, glo, golosg, olew, petrol, pren at ati ac nad oes digon o 'ddrafft' i gylchdroi'r aer.

Bydd y tanwydd yn dal i losgi ond yn hytrach na chynhyrchu carbon deuocsid, bydd yn cynhyrchu carbon monocsid, sy'n gallu lladd.

PWY?

Llawer o bobl ifanc mewn llety myfyrwyr gwaetha'r modd.

Ond gall effeithio ar unrhyw un sy'n llosgi tanwydd carbon mewn lle caeedig.

Gall effeithio ar dai hen a newydd.

BETH YW'R SYMPTOMAU?

Maen nhw fel effeithiau afiechydon pob dydd ac felly'n anodd sylwi arnyn nhw, ond gallant gynnwys:

- Pen tost, pendro ac awydd cyfogi
- Teimlo'n gysglyd a gwan.

PEIDIWCH AG ANWYBYDDU'R SYMPTOMAU HYN:

- Os oes pobl eraill yn yr adeilad yn dioddef o'r un symptomau;
- Os ydych newydd symud i'r adeilad;
- Os ydych wedi cael offer newydd e.e. gwres new ffwrn;
- Os oes gwaith wedi'i wneud allay affeithio ar lif yr aer e.e. ffenestri dwbl;
- Os ydych yn teimlo'n well y tu allan i'r adeilad; neu
- Os ydych newydd droi'r gwres ymlaen.

OS YDW I'N TEIMLO'R EFFEITHIAU, BETH DDYLWN EI WNEUD?

- Ewch i gael awyr iach.
- Ewch i weld y doctor ar unwaith.
- Peidiwch â defnyddio'r offer nes bod rhywun addas, fel periannydd CORGI, yn ei archwilio.

BETH ALLA'I EI WNEUD I OSGOI CAEL FY NGWENWYNO GAN GARBON MONOCSID?

Cadwch yr aer i droi

- Gwnewch yn siwr bod yna ddigon o ocsigen lle bynnag mae tanwydd yn cael ei losgi.
- Mae cartrefi'n newid. Er enghraifft, mae ffenestri dwbl yn rhwystro llif drafftiau 'naturiol' ac effallai y bydd angen helpu'r aer i gylchdroi. Gallai fflw l'r tu allan neu i agoriad sy'n bod eisoes fel simnai, wneud hynny.

Cadwch eich fflwiau'n glir

- Gofalwch nad oes planhigion yn cau pen allanol y fflw na nythod adar neu frigau'n cau simnai.
- Weithiau, nid yw'n bosibl 'fentio' neu rhyddhau nwyon e.e. mewn garej. Gofalwch felly fod yna lif trwoff o aer i wasgaru'r nwyon.

Rhowch wasanaeth i'ch offer - hen offer ac offer newydd

- Dylai Gwasanaeth gynnwys archwiliad i weld a yw'n gollwng nwyon. Rhaid defnyddio perianwyr CORGI i archwilio offer nwy.
- Trefwch fod offer sydd heb eu defnyddio ers tro yn cael Gwasanaeth.

Byddwch yn ddiogel - gosodwch synwryddion larwn sain

- Mae synwryddion carbon monocsid yn arfau gwerthfawr i'ch diogelu chi a'ch teulu. Prynwch nhw oddi wrth CORGI (dolen isod) new siopau dibynadwy.
- Gwnewch yn siwr eu bod o safon Brydeinig neu Ewropeaidd.

BLE ALLA'I FYND AM HELP?

- Mae cynhyrchwyr bwyleri a thanau'n paratoi cyfarwyddiadau clir ynghylch cylchdroi aer a fflwiau. Gofalwch eu body n cael eu dilyn.
- Mae'n bwysig iawn cadw at gyfarwyddiadau'r cynhyrchydd wrth ddefnyddio pob offeryn sy'n llosgi tanwydd carbon a'l fod yn cael ei osod a'i wasanaeth gan beiriannydd cymeradwy.
- Mae Swyddfeydd Diogelwch rhai prifysgolion a cholegau'n rhoi benthyg synwryddion Carbon Monocsid i fyfyrwyr.
- Cyfrifoldeb y landlord yw gofalu bod yr offer yn ddiogel, ond dyla tenantiaid ofyn a yw'r offer yn sâff cyn symud i mewn i'r tŷ.

Llifogydd

- Mae llifogydd ac unrhyw silt a baw allay grynhoi yn gallu effeithio ar y system awyru a gall nwy grynhoi. Gofynnwch i beiriannydd cymeradwy ddod i gael golwg.
- Peidiwch â defnyddio tanau gwerysyla new ddyfeisiau gasolin, propan new nwy naturiol reall o dan do os ydyn nhw wedi'u gwneud i'w defnyddio yn yr awyr agored.



Ymweliadau Diogel ac Iach am Ddim

Ffoniwch: 0800 169 1234

MAE SAWL LLE YN CYNNIG MWY O WYBODAETH AM DDEFNYDDIO NWY'N DDIOGEL A'I BERYGLON I IECHYD.

Rhif Llinell Gyngori yr HSE ar Nwy yw 0800 300 363

Os oes gennych broblem ieched neu symptomau, ffonwch Galw GIG Cymru ar 0845 46 47 neu www.nhsdirect.wales.nhs.uk

I weld rhestr o berianwyr sydd wedi cofrestru gyda CORGI, ewch i: www.trustcorgi.com/consumers neu ffonwch 0800 915 0485

Os oes gennych nwy yn gollwng, ffonwch y Gwasanaeth Argyfwng Nwy Cenedlaethol: 0800 111 999

Mae help a chynghor ar gael hefyd gan CO_Awareness ar: 0771 589 9296, ebost: LynnCoAwareness@aol.com

Cewch fwy o wybodaeth am lifogydd ar <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/50368/>



Diogelwch Cymunedol
Community Safety