



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.llyw.cymru

allwch chi mo'i **arogli**

allwch chi mo'i **weld** ond

gall eich lladd!

Beth?

Carbon Monocsid – y ‘llofrudd tawel’

Er gwaetha ymgyrchoedd gwybodaeth, mae tua 30 o bobl yng Nghymru a Lloegr yn cael eu gwenwyno a’u lladd yn ddamweiniol gan garbon monocsid bob blwyddyn.

Sut?

Mae’n lladd trwy amddifadu’r celloedd o ocsigen a gwenwyno’r corff.

Pryd?

Pan fyddwch yn llosgi tanwydd carbon e.e. nwy, glo, golosg, olew, petrol, coed ac 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 llefyd 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 gallent gynnwys:

- Pen tost, pendro ac awydd cyfogi
- Teimlo'n gysglyd ac yn wan.

Peidiwch ag anwybyddu'r symptomau hyn:

- Os oes pobl eraill yn yr un adeilad yn dioddef o'r un symptomau;
- Os ydych newydd symud i'r adeilad;
- Os ydych wedi cael offer newydd e.e. gwres neu ffwrn;
- Os oes gwaith wedi'i wneud a allai effeithio 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 i ei wneud?

- Ewch i gael awyr iach.
- Ewch i gael triniaeth feddygol ar unwaith.
- Peidiwch â defnyddio'r offer nes bod peiriannydd Diogelwch Nwy Cofrestredig wedi'u harchwilio.

Beth alla i ei wneud i osgoi cael fy ngwenwyno gan garbon monocsid?

Cadwch yr aer i droi

- Gwnewch yn siŵr 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 efallai y bydd angen helpu'r aer i gylchdroi. Gallai ffliw i'r tu allan neu i agoriad sy'n bod eisoes, fel simnai, wneud hynny.

Cadwch eich ffliwiau'n glir

- Cofiwch y gall planhigion gau pen allanol y ffliw ac y gall nythod adar neu frigau gau simnai.
- Weithiau, nid yw'n bosibl 'fentio' neu ryddhau nwyon e.e. mewn garej. Gofalwch felly fod yna lif trwodd 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 peirianwyr Diogelwch Nwy cofrestredig i archwilio offer nwy.
- Dylai cyfarpar sydd heb gael ei ddefnyddio ers amser maith gael ei wasanaethu cyn ei ddefnyddio.
- I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:
NWY – Cofrestr Diogelwch Nwy (0800 408 5500)
OLEW – OFTEC (0845 65 85 080)
TANWYDD SOLET – HETAS (0845 634 5626)

Byddwch yn ddiogel - gosodwch synwryddion larwm sain

- Mae synwryddion carbon monocsid sy'n gwneud sŵn yn arfau diogelwch gwerthfawr a gellir eu prynu o siopau DIY, uwchfarchnadoedd a manwerthwyr eraill ag enw da ar y stryd fawr.
- Gwnewch yn siŵr eu bod yn cydymffurfio ag EN 50291.

Ble alla i fynd am help?

- Mae cynhyrchwyr bwyleri a thanau'n paratoi cyfarwyddiadau clir ynghylch cylchdroi aer a ffliwiau. Dylai cyfarpar newydd sy'n cael ei osod gydymffurfio â'r rhain.
- Mae'n bwysig iawn cadw at gyfarwyddiadau'r cynhyrchydd wrth ddefnyddio pob cyfarpar sy'n llosgi tanwydd carbon. Mae'n hanfodol sicrhau mai peiriannydd cymeradwy sy'n eu gosod a'u gwasanaethu.
- 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 dylai tenantiaid ofyn a yw'r offer yn saff cyn symud i mewn i'r tŷ.

Llifogydd:

- Gall dŵr sy'n gorlifo, ynghyd â silt a baw, effeithio ar y system awyru a gwneud i nwy grynhoi. Gofynnwch i beiriannydd cymeradwy ddod i gael golwg.
- Peidiwch â defnyddio tanau gwerysilla neu ddyfeisiau gasolin, propan neu nwy naturiol eraill o dan do os ydyn nhw wedi'u gwneud i'w defnyddio yn yr awyr agored.

Mae sawl lle yn cynnig rhagor o wybodaeth am ddefnyddio nwy'n ddiogel a'i beryglon i iechyd.

llyw.cymru/topics/environmentcountryside/epq/carbon-monoxide/?lang=cy

Rhif Llinell Gyngori'r HSE ar Nwy yw **0800 300 363** a'r wefan yw: **www.hse.gov.uk/gas/domestig/co.htm**

Os oes gennych broblem iechyd neu symptomau, ffoniwch: Galw Iechyd Cymru ar **0845 4647** neu: **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**

I weld rhestr o beirianwyr sydd wedi cofrestru gyda Diogelwch Nwy, ewch i wefan y Gofrestr Diogelwch Nwy yn: **www.gassaferegister.co.uk** neu ffoniwch **0800 408 5500**

Os ydych yn meddwl bod gennych nwy yn gollwng, ffoniwch y Gwasanaeth Argyfwng Nwy Cenedlaethol: **0800 111 999**

Mae rhagor o wybodaeth am weithgor Carbon Monocsid yng Nghymru ar gael yn: **www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/32846**

Cewch ragor o wybodaeth am lifogydd ar wefan Iechyd y Cyhoedd: **www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/44257**.