|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Awgrymiadau i Gadw’n Gynnes yn y Gaeaf***  • Os ydych yn eistedd, **lapiwch gyda siôl neu flanced**. Mae’r aer yn oerach ar y llawr, felly gorffwyswch eich traed ar rywbeth.  • Os ydych yn cael trafferth cadw’n gynnes yn y gwely, ceisiwch wisgo **haenau cynhesach**. Os yw hi’n arbennig o oer, mae dillad isaf a sanau gwely yn syniad da – gall hyd yn oed het helpu i’ch cadw’n gynnes.  • **Defnyddiwch botel dŵr poeth, bag gwres neu flanced drydan** i dwymo’r gwely – ond peidiwch byth â defnyddio potel dŵr poeth a blanced drydan gyda’i gilydd.  ***Gwnewch yn siŵr bod popeth yn gweithio***  • Mae’n syniad da **rhoi gwasanaeth i’ch system wresog** cyn y gaeaf bob blwyddyn er mwyn gwneud yn siŵr ei bod yn rhedeg yn ddiogel ac effeithlon  • Gall peipiau dŵr rewi a byrstio pan mae’n oer, felly mae’n bwysig gwybod **ble mae’r prif stopfalf** – a gwiriwch ei bod yn hawdd ei throi rhag ofn bydd rhaid troi’r dŵr i ffwrdd  • • Gosodwch **larwm carbon monocsid** ym mhob ystafell lle mae gwresogydd a gwiriwch fod y **larymau tân** yn gweithio. | |  | ***Awgrymiadau i fod yn barod at y Gaeaf***  **Cadwch rywfaint o fwyd ychwanegol** yn y cwpwrdd neu’r rhewgell rhag ofn na allwch fynd i siopa.A blue circle with a round object on it  AI-generated content may be incorrect.  **Cadwch gymysgedd o halen a thywod** wrth lawr i roi ar risiau a llwybrau pan mae’n rhewi – gall hyn osgoi codwm **A blue circle with a pile of powder  AI-generated content may be incorrect.**  Os ydych yn poeni am gerdded y ci mewn tywydd rhewllyd, **gofynnwch os gall teulu, ffrindiau neu gymdogion helpu.** Gall fod gwirfoddolwyr lleol yn eich ardal.**A blue circle with a bottle of pills and a cross  AI-generated content may be incorrect.**A blue paw print in a circle  AI-generated content may be incorrect.  **Cadwch stoc o foddion annwyd, ffliw a dolur gwddw yn y tŷ.**  **Archebwch bresgripsiynau mewn digon o bryd**, yn enwedig os bydd y tywydd yn eich rhwystro rhag mynd allan. Gofynnwch os yw’ch fferyllfa leol yn cynnig gwasanaeth danfon.**A blue circle with a blue circle with a white cross and a blue circle with a blue circle with a white circle with a white circle with a white circle with a white circle with a white circle  AI-generated content may be incorrect.A blue circle with a blue circle with a blue circle with a white background and a blue circle with a blue circle with a white circle with a blue circle with a black line on it and a  AI-generated content may be incorrect.**  **Dilynwch gamau glanweithdra syml i osgoi germau a chadwch bellter wrth unrhyw un sy’n dioddef o salwch.**  **Cadwch dortsh wrth law rhag ofn bydd toriad trydan. Cofiwch wefru eich ffôn symudol, radio neu liniadur bob amser.**A blue line drawing of a phone and a flashlight  AI-generated content may be incorrect. | |  | Snowflake outline  ***Llesiant y Gaeaf***  ***Gwybodaeth, Cyngor a Chefnogaeth***  Snowflake outline | |
|  |
|  |
|  |
| ***Cadwch mewn cysylltiad y Gaeaf hwn***  Galwch heibio cymdogion, ffrindiau, neu berthnasau – gall galwad neu ymweliad cyfeillgar wneud byd o wahaniaeth.  Ewch i foreau coffi lleol, hybiau cynnes, neu ddigwyddiadau cymunedol – cewch gynhesrwydd a chwmni  Dilynwch eich tudalen Facebook neu wefannau lleol i gael diweddariadau am gymorth lleol a rhybuddion tywydd.  Rhowch god QR i’ch gwefan/lle i gael gwybodaeth ddiweddar  A green and black logo  AI-generated content may be incorrect.  Rhowch eich logo/gwybodaeth gyswllt  ***Print back to back to produce a 3- fold flyer*** |  | | | ***Cymorth Lleol* (*rhowch wybodaeth am eich ardal yma)***  Ee: Cymorth mewn Argyfwng (cynllun gwydnwch cymunedol)  Manylion yr Awdurdod Lleol  Cysylltwyr CymunedoSnowflake outlinel  Ysbyty/Mân Anafiadau  Age Cymru  Cyngor ar Bopeth  Iechyd Meddwl  Trafnidiaeth Gymunedol  Cefnogaeth Bwyd (banciau bwyd, clybiau cinio, pryd ar glud)  Hybiau Cynnes  Cymorth Lleol Costau  Cyngor Ynni  Grwpiau a Mudiadau  Digwyddiadau  Unrhyw gynlluniau cymdogion neu gefnogaeth eraill rydych yn eu cynnig | |  | |  |  | | --- | --- | | ***Rhifau Defnyddiol***  Mae’n syniad da nodi rhai rhifau cyswllt pwysig a all fod yn ddefnyddiol dros y Gaeaf:  Cyflenwr Nwy:  Cyflenwr Trydan:  Cyflenwr Dŵr:  Plymer:  Trydanwr:  Meddygfa:  Meddygfa:  Arall:  Arall:  **I’w gwneud:**  Cofrestrwch gyda Chofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth y Grid Cenedlaethol i gael cymorth mewn toriad trydan. Ewch ar-lein neu Ffoniwch: 0800 032 8301. | | |  |  | | |  | | |
|  |