

## Beth yw symptomau gwenwyn CO?

Mae'r symptomau'n cynnwys cur pen, y bendro, blinder a theimlo'n sal (cyfog). Gellid camgymryd rhai o'r symptomau am rai'r ffliw neu ryw feirws cyffredin arall, neu hyd yn oed wenwyn bwyd. Os oes unrhyw un yn eich cartref yn dioddef o'r symptomau hyn tra maent gartref ond eu bod yn teimlo'n iawn ymhobman arall, efallai mai gwenwyn CO sydd ganddynt.

## Beth i'w wneud os oes gennych symptomau gwenwyn CO

Os ydych yn meddwl eich bod yn dioddef o wenwyn CO, agorwch y ffenestri a mynd allan i gael awyr iach ar unwaith. Os yw'r symptomau'n rhai difrifol, dylech fynd at y meddyg neu i'r adran ddamweiniau ac achosion brys. Gan fod y symptomau hyn mor gyffredin, efallai na chaiff diagnosis o wenwyn CO ei wneud. Os ydych yn teimlo bod gwenwyn CO yn bosiblwydd cryf, dywedwch wrth y meddyg neu'r staff meddygol pam y gallai hynny fod.

Yr unig ffordd i gadarnhau gwenwyn CO yw trwy wneud prawf arbennig, sef prawf anadl, neu chwiliydd golau ar eich bys, neu brawf gwaed. Nid oes ur un ffordd arall o wneud diagnosis o wenwyn CO. Mae'r lefelau yn eich gwaed yn gostwng pan fyddwch yn anadlu awyr iach, felly dylech gael eich profi mor fuan â phosib.



Rydym wrthi'n chwilio am wirfoddolwyr ar gyfer gwahanol ddyletswyddau, o waith ysgrifenyddol i gyhoedduswydd. Nid oes bwys faint yw eu hoedran, ond bod ychydig o amser ganddynt i'w roi.

Rydym yn cefnogi pobl sydd wedi dioddef gwenwyn CO, eu teuluoedd a'u ffrindiau.

Rydym hefyd yn ceisio codi ymwybyddiaeth am beryglon CO ymhlith pobl yn y byd iechyd a'r cyhoedd.

Os hoffech wybod rhagor am beryglon CO, neu os hoffech roi cymorth i ddioddefwyr CO, byddem yn falch iawn o glywed gennych.

Cysylltwch â ni –

Ffoniwch Sharon ar 01685 723922

Sharon@welshtenantsfed.org.uk

[www.co-awareness.org](http://www.co-awareness.org)

RHIF ELUSEN GOFRESTREDIG 1125755

Wythnos Ymwybyddiaeth o CO 2010  
yn dechrau ddydd Llun,  
Tachwedd 15 2010

*If you would like to sponsor this leaflet and have your logo added here, please contact the charity.*

Printed October 2010

© Copyright Lynn Griffiths 2009



*Gallwch ymddiried ynom i'ch cynorthwyo i ddeall effeithiau Carbon Monocsid (CO)*

# Gwenwyn Carbon Monocsid (CO)

*CO yw fformiwla cemegol carbon monocsid*

[www.co-awareness.org](http://www.co-awareness.org)

## Beth yw gwenwyn CO?

Mae gwenwyn carbon monocsid yn gallu lladd neu achosi niwed parhaol i'ch iechyd. Mae CO yn cael ei gynhyrchu pan nad yw tanwydd carbon yn llosgi'n llwyr. Nid oes unrhyw aroglau na blas arno, ac mae llawer ohono'n gallu lladd yn gyflym iawn.

## O le daw CO?

Gall CO gael ei gynhyrchu mewn unrhyw offer sy'n llosgi tanwydd ond heb fod yn cael ei gynnal a'i gadw'n iawn. Mae ffynonellau'n cynnwys popty, gwresogydd, peiriant crasu dillad nwy, gwresogydd dŵr poeth a lle tân. Dyma rai arwyddion y gallai CO fod yn gollwng:

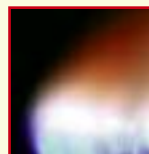
- fflamau melyn neu oren, lle byddai fflamau glas fel arfer; ac
- olion huddygl ar y waliau wrth y tân neu wresogydd dŵr. Fe allech gael eich gwenwyno gan CO os ydych yn rhannu wal neu simnai gyda thŷ lle mae CO yn gollwng, hyd yn oed os nad yw eich tŷ chi.

## Pwy sydd mewn perygl o wenwyn CO?

Gallai unrhyw un gael ei wenwyno gan CO. Fodd bynnag, mae rhai unigolion mewn mwy o berygl nag eraill. Mae'r rhain yn cynnwys plant, yr henoed, myfyrwyr, pobl sydd ag anaemia a'r rhai sydd â chlefyd y galon a'r ysgyfaint. Ac mae menywod beichiog mewn perygl o niweidio eu plentyn yn y groth.

## Defnyddiwch y rhestr hon i wirio a oes CO yn gollwng

**1** Edrychwch pa liw yw'r fflamau yn eich offer. Os ydynt yn oren, efallai fod problem. Pa liw bynnag ydynt, dylech gael rhywun i edrych ar eich offer nwy bob blwyddyn.



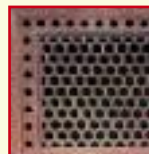
**2** Gofalwch nad oes dim yn rhwystro'r fflw yn eich simnai. Os oes adar wedi nythu ynddi, tynnwch y nyth a gosod giard i rwystro adar rhag nythu ynddi eto. Os oes planhigion yn tyfu ar eich waliau y tu allan, gofalwch nad ydynt yn rhwystro'r fflw. Mae'n bwysig cael rhywun i gael golwg ar y fflw yn eich simnai.



**3** Oes gennych chi gril nwy ar lefel y llygad? Mae'r rhain yn gallu bod yn arbennig o beryglus, felly dylech wirio bod eich un chi'n gweithio'n iawn. Mae hen bopty'n gallu achosi problemau felly defnyddiwch beiriant tostio trydan yn ei le. Trefnwch i rywun gael golwg eich stof nawr!



**4** Ydi'r awyru'n ddigonol yn eich cartref? Gofalwch nad oes dim yn rhwystro unrhyw frics aer. Os oes gennych ffenestri dwbl, efallai nad yw eich offer yn cael digon o aer ac fe allent gynhyrchu CO.



**5** Pryd oedd y tro diwethaf i'ch gael rhywun i edrych ar eich offer? Trefnwch i rywun ddod bob blwyddyn – peidiwch â mentro. Trefnwch gyda rhywun cymwys yn unig, a gofynnwch i gael gweld eu cardiau adnabod. Rhaid iddynt fod wedi eu cofrestru â'r sefydliadau canlynol.



- **BESCA** (tanwydd solet ac olew) ffoniwch: 0800 652 5533
- **Gas Safe** (nwy) ffoniwch: 0800 408 5500
- **HETAS Cyf.** (tanwydd solet) ffoniwch: 01462 634721
- **NAPIT** (tanwydd solet ac olew) ffoniwch: 0870 444 1392
- **OFTEC** (olew) ffoniwch: 0845 658 5080.

**6** Ydych chi'n dioddef o unrhyw salwch nad oes gennych esboniad yn ei gylch, megis blinder, poen yn y cyhyrau, poen bol, y bendro a chur pen? Os ydych, ewch at y meddyg a gofyn am brawf carbon monocsid. Ewch at y meddyg yn syth oherwydd bydd y CO yn eich gwaed yn gostwng unwaith y byddwch y tu allan, ac efallai na fydd eich meddyg yn ei ganfod.



**7** Ydych chi'n denant? Os ydych, fe ddylech gael tystysgrif diogelwch gan eich landlord. Ac mae'r gyfraith yn dweud y dylai eich landlord fod yn gwirio'r offer yn eich cartref bob blwyddyn. Ydi eich landlord wedi gosod larwm CO? Os naddo, dylech gael un eich hun. Fe allai landloriaid sy'n eu cael yn euog o esglostod gael dirwy neu garchar hyd yn oed.



**8** Y peth pwysicaf i'w wneud i'ch amddiffyn eich hun a'ch teulu rhag y lladdwr tawel hwn yw cael larwm CO sy'n gallu canfod lefelau isel o'r nwy. Trwy osod larwm CO a chynnal yr holl archwiliadau diogelwch, gallwch fod yn sicr eich bod yn ddiogel.

