

RHESTR WIRIO BYDDWCH YN BAROD

Mae bod yn barod am 3 diwrnod yn eich helpu i ymdopi tra bod cymorth yn cyrraedd y rhai sydd fwyaf mewn angen.

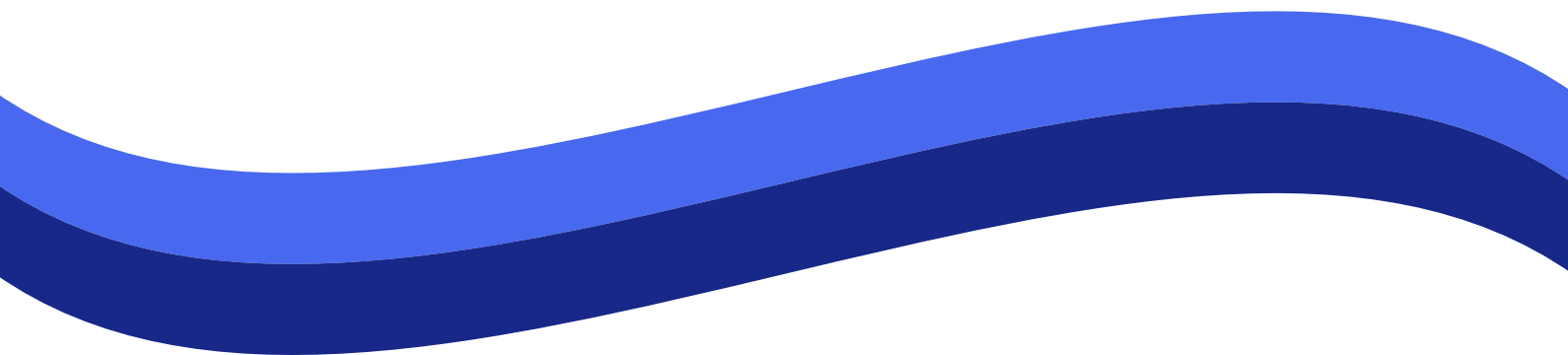
Mae gwneud hyn yn haws na'r disgwyl. Efallai fod rhai o'r eitemau gennych chi gartref yn barod.

Does dim angen i chi wneud popeth ar unwaith. Casglwch bethau'n raddol gam wrth gam, gan brynu eitem neu ddwy ychwanegol pan allwch chi.

Sut mae dechrau arni:

- **Edrychwch i weld beth sydd gennych chi'n barod:** Edrychwch yn eich cypyrddau yn gyntaf i weld pa hanfodion sydd gennych chi gartref yn barod.
- **Cynlluniwch ar gyfer eich aelwyd chi:** Gwnewch nodyn o'r hyn rydych chi ei angen, gan gofio'r eitemau mae eich teulu'n dibynnu arnyn nhw, fel meddyginiaeth, fformiwla babi neu fwyd anifeiliaid anwes.
- **Casglwch eitemau fesul dipyn:** Prynwch yr eitemau coll pan allwch chi wrth i chi siopa fel nad oes angen talu am bopeth ar unwaith.
- **Tarwch olwg ar eich eitemau'n rheolaidd:** Gosodwch nodyn atgoffa bob chwe mis i edrych ar y dyddiadau dod i ben ac i gyfnewid eitemau mae angen eu newid, neu i ddiweddarau eich pecyn os yw anghenion eich cartref wedi newid.
- **Cysylltwch â'ch cymuned:** Siaradwch â'ch cymdogion am sut gallech chi helpu yn ystod toriad pŵer, a rhannwch eich manylion cyswllt.

Os oes gennych chi unrhyw eitemau ychwanegol, gallech chi ystyried rhoi'r rhain i bobl eraill nad oes modd iddyn nhw baratoi ar gyfer eu haelwyd eu hunain. Gallech chi helpu rhywun drwy lungopïo neu argraffu dogfennau pwysig iddyn nhw.



Defnyddiwch y rhestr isod i fynd dros y camau rydych chi eisoes wedi'u cymryd, a'r hyn y gallai fod dal angen i chi ei wneud.



Dŵr

- Dŵr potel am 3 diwrnod. Bydd 3 litr yn ddigon i un person ei yfed am ddiwrnod. Byddai angen mwy ar gyfer tasgau eraill fel coginio ac ymolchi.



Bwyd

- Gwerth 3 diwrnod o fwyd sy'n para'n hir. Bwyd sydd ag oessilff hir ac nad oes angen ei gadw mewn oergell na'i goginio e.e. cig, pysgod neu lysiau mewn tun, ffrwythau sych a chnau. Mae'n well prynu bwyd byddech chi fel arfer yn ei fwyta.



Glanweithdra

- Hylif diheintio dwylo, weips, cynnyrch ystafell ymolchi a hylendid.



Golau a gwres

- Tortsh (a batris sbâr).
- Blancedi, sachau cysgu a dillad cynnes.



Cyfathrebu a gwybodaeth

- Radio FM (batri/weindio).
- Banc pŵer wedi'i wefru.



Arian a dogfennau

- Arian parod (arian papur a cheiniogau) a chardiau.
- Copïau o ddogfennau adnabod/dogfennau.
 - Rhifau ffôn a gwybodaeth bwysig (e.e. meddyginiaeth a dosau rheolaidd).



Meddygol ac iechyd

- Bocs cymorth cyntaf / eitemau cymorth cyntaf.
 - Meddyginiaeth hanfodol a chyflenwadau meddygol.



Cynnyrch babi

- Fformiwla parod neu 'parod i'w fwydo' yw'r gorau, oherwydd efallai na fyddwch chi'n gallu berwi dŵr i baratoi fformiwla powdr yn ddiogel.
 - Clytiau a weips.



Cynnyrch anifeiliaid anwes

- Bwyd anifeiliaid anwes a dŵr potel.

Edrychwch ar y camau syml gallwch chi eu cymryd ar [GOV.UK/BeReady](https://www.gov.uk/be-ready)