

CYNLLUN ARGYFWNG I GARTREFI

Gwybodaeth am y Cynllun Argyfwng i Gartrefi

Bydd ysgrifennu gwybodaeth bwysig nawr yn eich helpu chi a phawb sy'n byw gyda chi i fod yn barod am argyfwng. Gallai ysgrifennu cynllun eich helpu mewn sefyllfaoedd lle nad oes gennych chi gysylltiad â'r rhyngwyd, ffôn na thrydan.

Llwythwch y cynllun hwn i lawr a'i lenwi. Trafodwch ef â'r bobl rydych chi'n byw gyda nhw. Argraffwch y cynllun - neu ei ysgrifennu - a'i gadw yn rhywle diogel y bydd hi'n hawdd dod o hyd iddo mewn toriad pŵer. Gosodwch larwm atgoffa i'w ddiweddarau'n rheolaidd.

Mewn argyfwng

Os yw'r argyfwng tu allan i'r cartref, yna:

- Ewch mewn - gan ddibynnu ar yr argyfwng, efallai bydd angen i chi gau pob ffenestr a drws
- Arhoswch mewn
- Tiwniwch mewn - cadwch lygad ar y newyddion cenedlaethol a lleol a dilynwch gyngor swyddogol ar beth i'w wneud nesaf - defnyddiwch orsafoedd radio lleol a darllediadau teledu lleol a ffynonellau dibynadwy eraill, fel cyfrifon cyfryngau cymdeithasol eich gwasanaethau brys lleol

Os yw'r argyfwng tu mewn i'r cartref, yna:

- Ewch allan
- Arhoswch allan
- Ffoniwch 999

Man Cyfarfod

Mewn rhai sefyllfaoedd, efallai bydd angen i chi adael eich cartref i fod yn ddiogel. Penderfynwch ble byddwch chi'n cwrdd â phobl eraill - efallai bydd hyn yn ganolfan gymunedol os oes un gerllaw. Dilynwch gyngor y gwasanaethau brys bob amser ynghylch pryd bydd hi'n ddiogel dychwelyd adref.

Man cyfarfod y cytunir arno	
------------------------------------	--

Rhifau cyswilt gwasanaethau pwysig

Gwasanaethau brys	999
Rhif y GIG ar gyfer materion nad ydynt yn rhai brys	111
Rhif yr heddlu ar gyfer materion nad ydynt yn rhai brys	101
I roi gwybod am doriad pŵer	105 yng Nghymru, Lloegr a'r Alban 03457 643643 yng Ngogledd Iwerddon
Meddyg Teulu	

Pwy arall fydddech chi angen cysylltu â nhw mewn argyfwng?

Enw	Rhif(au) ffôn symudol	Rhif ffôn tŷ/gwaith

Pobl eraill gallech chi fod eisiau holi a ydyn nhw'n iawn

Os ydych chi mewn sefyllfa lle gallwch gynnig cymorth i'ch cymuned (ac mae'n ddiogel gwneud hynny), gallech ddechrau drwy holi eraill fel eich cymdogion. Rhowch eu manylion yma:

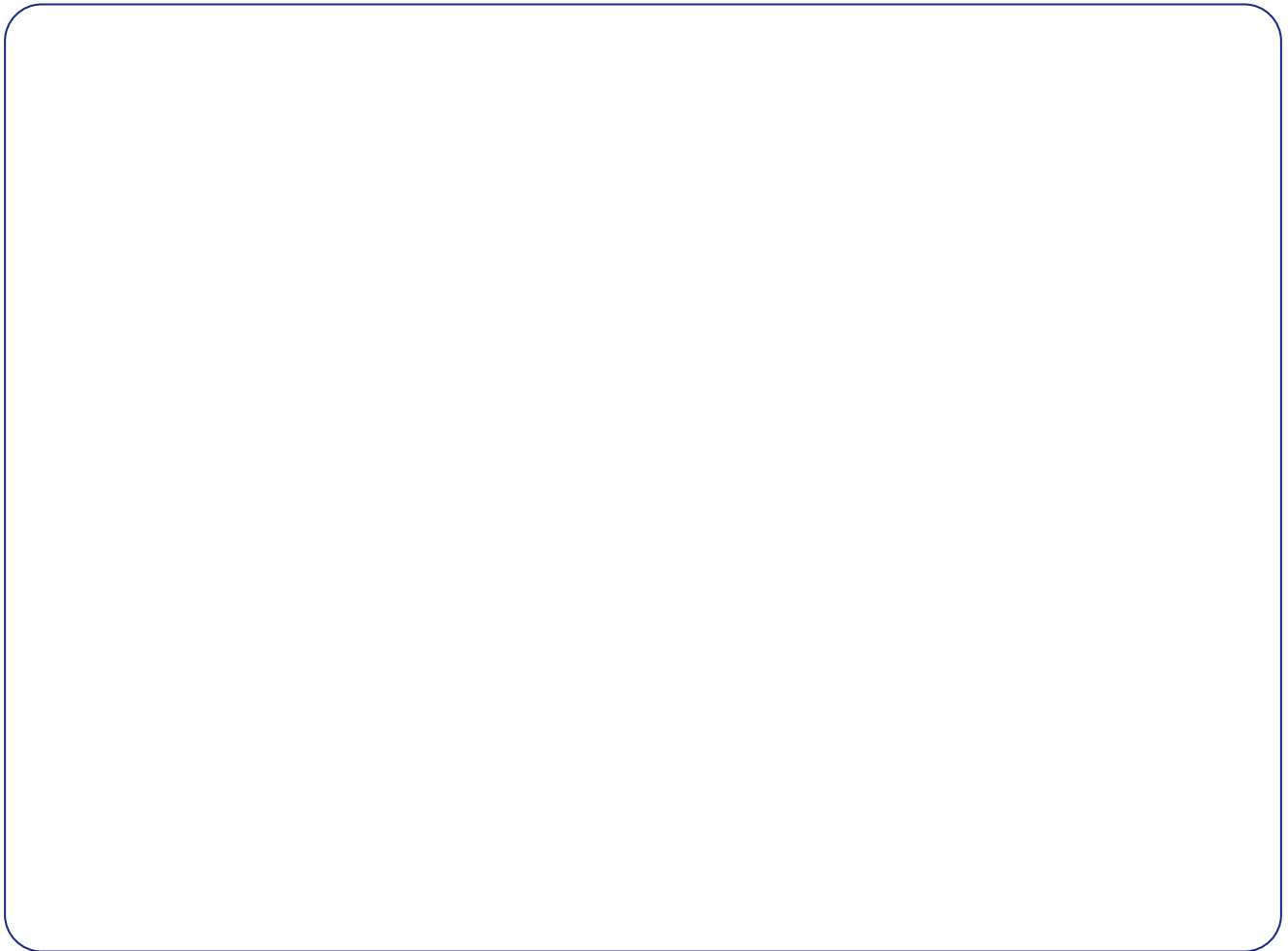
Enw	Cyfeiriad	Rhif ffôn tŷ/gwaith	Rhif ffôn symudol

Rhestr o feddyginiaeth

Enw'r feddyginiaeth	Dos	Pa mor aml	Meddyginiaeth pwy

Manylion yswiriant

Enwau a rhifau ffôn cwmnïau yswiriant a rhifau polisi



Cyfleustodau

Os oes gennych amser a'i bod yn ddiogel gwneud hynny, efallai bydd angen i chi ddiffodd y prif gyflenwad dŵr, y nwy neu'r trydan i'ch cartref yn ystod argyfwng. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod ble mae'r rhain.

RHYBUDD: You can turn the water and electricity back on yourself but Gallwch droi'r dŵr a'r trydan yn ôl ymlaen eich hun ond **DIM Y NWY**. Rhaid i beiriannydd cymwysedig wneud hyn.

Diffodd cyfleustodau	Lleoliad
Stopfalf y dŵr	
Falf ynysu'r nwy	
Switsh ynysu'r trydan	

Gorsafoedd radio

Yma, dylech wneud nodyn o amledd unrhyw orsafoedd radio rydych chi'n eu defnyddio i gael newyddion lleol neu genedlaethol.

Gorsaf radio (e.e. BBC Radio Cymru)	Amledd (e.e. 92-105 FM)

Cyflenwadau brys

Meddyliwch pa gyflenwadau y gallai fod eu hangen arnoch chi yn eich cartref os amharir ar wasanaethau hanfodol. Bydd anghenion yn amrywio ond meddyliwch am gadw'r eitemau canlynol gartref:

- Dŵr potel (3 litr y dydd y pen am o leiaf 3 diwrnod)
- Digon o fwyd sy'n para'n hir am o leiaf 3 diwrnod. Dylai fod yn fwyd nad oes angen ei gadw mewn oergell na'i goginio (e.e. cig, ffrwythau neu lysiau mewn tun) ac agorwr tuniau
- Hylif diheintio dwylo, weips, cynnyrch ystafell ymolchi a hylendid
- Tortsh (batri/weindio) a batris sbâr - mae tortshys yn fwy diogel na chanhwyllau
- Blancedi, sachau cysgu a dillad cynnes
- Radio FM (batri/weindio) i gael diweddariadau yn ystod toriad pŵer
- Banc pŵer cludadwy i wefru ffôn a dyfeisiau meddygol (os yw'n gydnaws)
- Arian parod (arian papur a cheiniogau) a chardiau
- Copïau o ddogfennau adnabod/dogfennau pwysig
- Bocs cymorth cyntaf / eitemau cymorth cyntaf
- Meddyginiaeth neu gyflenwadau meddygol hanfodol i bara sawl diwrnod
- Cynnyrch babi (e.e. clytiau, weips a fformiwla parod)
- Cynnyrch anifeiliaid anwes (bwyd a dŵr potel)