



DIOGELWCH RHAG TÂN I BOBL SYDD
Â NAM AR EU CLYW, NAM AR EU
GOLWG NEU BROBLEMAU SYMUD

South Wales
Fire and Rescue Service



Gwasanaeth Tân ac Achub
De Cymru

GWASANAETH TÂN AC ACHUB
Canolbarth a Gogledd Cymru
Mid and West Wales
FIRE AND RESCUE SERVICE



Gwasanaeth Tân ac Achub
Fire and Rescue Service

CYDWEITHIO I WNEUD CYMRU'N FWY DIOGEL

**AMDDIFFYNNWCH EICH
CARTREF GYDA
LARWM
MWG**



Mae larymau mwg sy'n gweithio'n achub bywydau

Paratowyd y daflen hon ar gyfer pobl sydd â nam ar eu golwg, nam ar eu clyw a phroblemau symud a'r rhai hynny sy'n gofalu amdanynt. Mae'n rhoi cyngor ac awgrymiadau ymarferol a fydd yn helpu i'ch diogelu chi rhag peryglon tân.

Gosodwch larymau mwg ar bob lefel yn eich cartref.

- Profwch y larymau bob wythnos. Peidiwch byth â'u datgysylltu neu dynnu'r batri allan.
- Os na fedrwch chi osod y larwm eich hun, cysylltwch â'ch Gwasanaeth Tân ac Achub lleol, ac mae'n bosib byddant yn medru ei osod i chi.
- Mae mwyafrif y tanau mewn tai yn digwydd yn y nos, felly gofalwch fod eich larwm mewn lleoliad a fydd yn eich diuno, megis ger eich ystafell wely.



Gosodwch larymau mwg



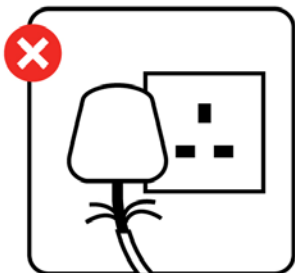
Cynghorion os oes nam ar eich clyw neu eich golwg, neu fod gennych broblemau symud

Nam ar y clyw

- Os oes nam ar eich clyw, medrwch gael larwm mwg sy'n defnyddio golau strôb a phadiau dirgrynol.
- Mewn achos o dân, os yw'n anodd i chi ffonio 999 eich hun, gofynnwch i gymydog i ffonio ar eich rhan.
- Os oes gennych gyfarpar arbenigol, megis ffôn destun Minicom, medrwch gysylltu â'r gwasanaethau brys ar 18000.

Nam ar y golwg

- Gosodwch sticer lliw ar eich larwm mwg, os ydych yn cael trafferth ei weld i'w brofi, neu gofynnwch i'ch Gwasanaeth Tân ac Achub lleol i weld a fedrant ddarparu clawr lliw.
- Ystyriwch osod swigod plastig ar gyfarpar, fel ffordd o ofalu eu bod wedi eu diffodd yn llwyr.
- Gwiriwch lidiau trydan yn gyson, trwy eu cyffwrdd pan nad ydynt wedi eu plygio i mewn. Os ydynt wedi treulio neu eu bod yn ddiffygiol, yna peidiwch â'u troi nhw ymlaen. Os oes arogl llosgi yna diffoddwch y cyfarpar a thynnwch y plwg yn syth.
- Efallai ddylech chi ystyried gosod dangosydd cyffyrddol ar hyd eich llwybr dianc, i'w gwneud hi'n haws dod o hyd i'r allanfa.



Problemau symud

- Os yw'n anodd i chi brofi eich larwm, gofynnwch i rywun arall i'w brofi. Medrwch gael larymau mynediad hawdd hefyd, sy'n medru cael eu profi ar y wal yn hytrach nag ar y nenfwd. Gall y Sefydliad Byw i Bobl Anabl roi mwy o wybodaeth i chi am y cynnyrch yma.
- Os ydych yn cael trafferth symud o gwmpas, ystyriwch osod intercom, a fydd yn eich galluogi i rybuddio rhywun arall yn y tŷ os oes argyfwng yn codi.
- Gofalwch fod gennych fynediad hawdd i unrhyw gymhorthion symudedd sydd eu hangen arnoch, megis ffon.



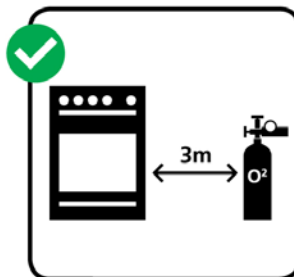
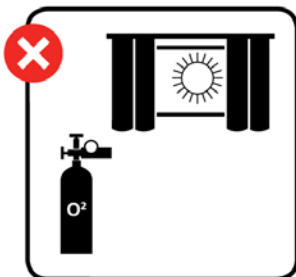
Gellir dod o hyd i wybodaeth bellach a manylion cyswllt, os am gymorth arbenigol, ar gefn y daflen hon.



Os ydych yn defnyddio ocsigen

- Sicrhewch fod eich cyfarpar ocsigen yn cael ei storio'n ddiogel: allan o olau uniongyrchol yr haul, mewn lle sy'n cael ei awyru'n dda ac sy'n sych, ac yn ddigon pell oddi wrth ffynonellau o wres.
- Peidiwch â defnyddio ocsigen gerllaw fflamau noeth, yn cynnwys poptai trydan neu nwy – mae 3 metr yn bellter diogel.
- Os am wybodaeth bellach, cysylltwch â'ch cyflenwr ocsigen.

Peidiwch byth ag ysmegu na defnyddio offer trydanol, megis sychwr gwallt, wrth ddefnyddio ocsigen.



Os ydych yn defnyddio blanced drydan

Storiwch eich blancedi trydan yn wastad neu wedi eu rholio i fyny. Peidiwch â'u plygu, gan fod hyn yn achosi difrod ac yn cynyddu'r risg o dân.

- Profwch flancedi trydan bob tair blynedd. Gall eich Gwasanaeth Tân ac Achub lleol neu Age UK wneud hyn i chi am ddim.
- Nid yw dŵr a thrydan yn gyfuniad da, felly peidiwch â chael eich blanced drydan yn wlyb. Os yw'r flanced wedi gwlychu, arhoswch nes ei bod yn gwbl sych cyn ei defnyddio hi eto.
- Peidiwch byth â defnyddio potel dŵr poeth a blanced drydan ar yr un pryd.

Awgrym da



Storiwch flancedi trydan yn wastad neu wedi eu rholio i fyny

Paratowch lwybr dianc

Meddylwch am bob llwybr dianc posib, rhag ofn bydd tân yn amlygu.

- Mae'n syniad da i ymarfer dianc, fel eich bod yn teimlo'n hyderus y medrwcch ddianc, dydd neu nos.
- Cadwch ffôn yn eich ystafell wely, rhag ofn bydd angen gwneud galwad frys. Os mai ffôn symudol ydyw, gwnewch yn siŵr ei bod wedi'i gwefru.



Awgrym da



**Paratowch
lwybr dianc**

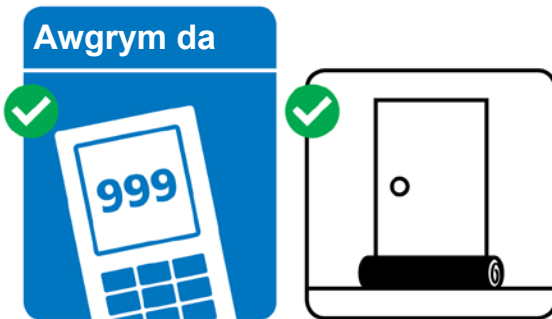
Blancedi tân a diffoddiaduron

Peidiwch â cheisio taclu'r tân eich hun. Os fedrwch chi, ewch allan, arhoswch allan a galwch 999.

- Os na fedrwch ddeialu 999 eich hun, gofynnwch i gymydog i ffonio ar eich rhan chi.
- Os na fedrwch chi ddianc, ewch i ystafell yn nhu blaen y tŷ, sy'n cynnwys ffôn, a chaewch y drws. Arhoswch ger y ffenest.
- Gosodwch ddillad gwely ar waelod y drws i atal y mwg, yna agorwch y ffenest a gweiddwch "HELP TÂN".

Cadwch chwiban wrth law os yw'n anodd i chi weiddi.

- Cadwch ddrwsau mewnol ar gau yn y nos. Bydd hyn yn helpu i rwystro tân rhag lledu.



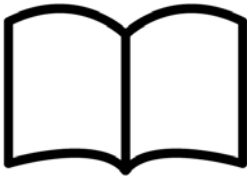
**Ewch allan,
arhoswch allan
a galwch 999**

Cymorth wedi'i deilwrio i gwrdd â'ch anghenion chi

Gellir dod o hyd i rifau ffôn eich Gwasanaeth Tân ac Achub lleol neu'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn y llyfr ffôn, trwy Ymholiadau Rhifau Ffôn neu ar-lein ar www.direct.gov.uk

- Cofrestrwch gyda'ch Gwasanaeth Tân ac Achub lleol os oes gennych nam ar eich clyw neu eich golwg, problemau symud neu os ydych yn defnyddio ocsigen. Bydd hyn yn golygu bydd y criw tân yn cael eu hysbysu am eich amgylchiadau, os bydd argyfwng yn codi.
- Cysylltwch â'ch Gwasanaeth Tân ac Achub lleol neu'r Gwasanaethau Cymdeithasol os ydych chi angen cymorth ymarferol wedi'i deilwrio i gwrdd â'ch anghenion chi. Mae'n bosib byddant yn medru gosod larwm mwg ar eich cyfer neu ddarparu cyfarpar diogelwch arall.
- Gweler y daflen Arhoswch yn Ddiogel yn y Cartref, i gael awgrymiadau da a chyngor pellach.
- Dylid deialu 999 mewn argyfwng go iawn yn unig.

Cysylltwch trwy'r...



Llyfr Ffôn



Ymholiadau Rhifau Ffôn



Ar-lein

Mwy o wybodaeth a chymorth

Cyngor diduedd a di-dâl ar gynnwch symudedd ac anabledd

Sefydliad Byw i Bobl Anabl
0845 130 9177
www.dlf.org.uk

Cyfarpar arbenigol a chyngor i
bobl ddall neu rannol ddall

RNIB
0303 123 9999
www.rnib.org.uk

Cyfarpar arbenigol a chyngor i bobl fyddar a thrwm eu clyw

Action on Hearing Loss
0808 808 0123
Ffôn destun: 0808 808 9000
SMS: 0780 0000360
www.actiononhearingloss.org.uk

Cymorth i bobl fyddar a dall

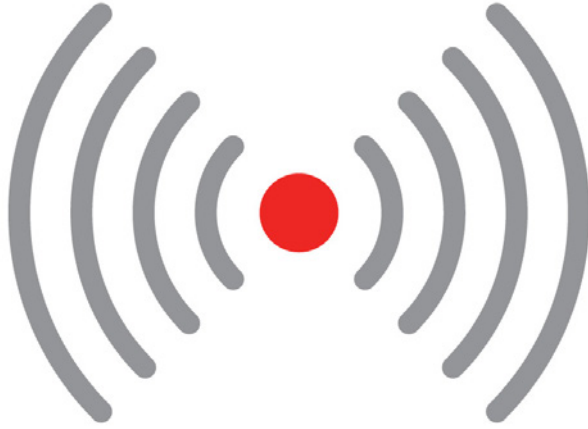
Sense
0845 127 060
Ffôn destun: 0845 127 0062
www.sense.org.uk

Gwybodaeth a chymorth i bobl anabl, yn enwedig pobl sy'n dioddef o barlys yr ymennydd

Scope
0808 800 3333
www.scope.org.uk

Rhwydwaith genedlaethol o sefydliadau anabledd a phobl anabl

Cymdeithas Frenhinol Anabledd
ac Adsefydlu
(RADAR)
0207 250 3222
www.radar.org.uk



MAE LARYMAU MWG YN
ACHUB
BYWYDAU

RHESTR GWIRIO DIOGELWCH

Cofiwch am yr awgrymiadau cyffredinol hyn sydd yn eich taflen Diogelwch rhag Tân yn y Cartref i gadw'n ddiogel rhag tân.



Cofiwch

Cadwch y nodyn atgoffa cyfleus hwn o'n hawgrymiadau da.

Gosodwch larymau tân ar bob llawr yn eich cartref.



Profwch fatris eich larwm mwg bob wythnos. Newidiwch nhw bob blwyddyn. Peidiwch byth â'u tynnu allan.



Ceisiwch osgoi gadael plant yn y gegin ar eu pen eu hunain pan fyddwch yn coginio. Cadwch fatsis a dolenni sosbenni allan o gyrraedd plant.



Cymerwch ofal wrth goginio gydag olew poeth – mae'n mynd ar dân yn hawdd.



Mae terfynau ar faint o ampiau y gall ceblau estyn ac addaswyr eu cael. Peidiwch â'u gorlwytho.



Gwardwch sigarêts yn ofalus. Diffoddwch nhw. Diffoddwch nhw'n llwyr.



Gwnewch yn siwr bod canhwyllau wedi eu gosod yn sownd ac ymhell o ddefnyddiau a allai fynd ar dân – fel llenni.



Cynlluniwch ddihangfa a gwnewch yn siwr bod pawb yn gyfarwydd â hi.



Os oes tân, ewch allan, arhoswch allan a ffoniwch 999.



Caewch y drysau tu mewn gyda'r nos er mwyn atal tân rhag lledaenu.

