

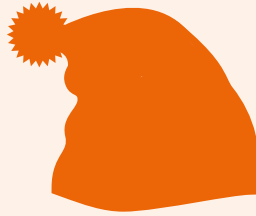


# Peidiwch â bod yn oer y gaeaf hwn

Cadwch yn iach a chynnes yn ystod y tywydd oer gyda'n hawgrymiadau defnyddiol.

LLS  
DRWY  
WRES

Ewch i [www.agecymru.org.uk/stw](http://www.agecymru.org.uk/stw) neu cysylltwch â Cyngor Age Cymru **08000 223 444** am mwy o wybodaeth



'Dim ond het sydd **angen arnaf i** gadw'n gynnes ar ddiwrnod o aeaf.'

Yn ogystal â het, mae lapio sgarff o gwmpas eich gwddf a cheg yn **helpu i ddiogelu** eich iechyd. Mae anadlu aer oer yn codi'r risg o haint ar y frest a chynyddu pwysedd gwaed.

'Mae **ystafell wely gynnes** yn ddrwg i fy iechyd.'

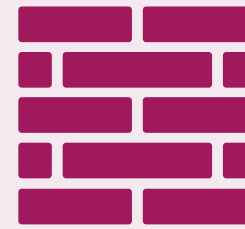


Nac ydy. **65°F (18°C) yw'r tymheredd delfrydol** ar gyfer eich ystafell wely er mwyn sicrhau eich bod yn gynnes ac yn iach yn ystod y gaeaf.



'Mae dim ond angen i mi roi'r gwres ymlaen am **awr neu ddwy** y dydd i gadw'n gynnes.'

Mae'n well i gadw eich tŷ ar **dymheredd sefydlog** gan y gall newidiadau sydyn fod yn beryglus. Ceisiwch gadw eich prif ystafell fyw yn 70°F (21°C) a chaewch unrhyw ddrysau i ystafelloedd nad ydych yn eu defnyddio.



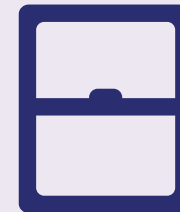
'Byddaf dim ond yn teimlo'r **fantais o insiwleiddio** yn y gaeaf.'

Mae insiwleiddio ychydig fel thermos - mae'n cadw **pethau cynnes yn gynnes a pethau oer yn oer**. Felly, bydd eich cartref yn aros yn gynnes yn y gaeaf ac yn oer yn yr haf. Byddwch yn gweld y manteision trwy gydol y flwyddyn.

'Dydw i ddim yn **gymwys** i gael unrhyw help gyda fy nghostau gwresogi.'



Cysylltwch â'ch Age Cymru lleol am **wiriad budd-daliadau**, i gael gwybod pa gymorth ariannol sydd ar gael ac i weld a ydych yn gymwys i gael unrhyw gymorth ychwanegol.



'Rwyf wedi clywed bod cadw **ffenstr fy ystafell wely ar agor** yn ystod y nos yn dda ar gyfer fy iechyd.'

Mewn gwirionedd, os byddwch yn gadael ffenstr eich ystafell wely ar agor rydych yn debygol o anadlu aer oer sy'n **gostwng tymheredd eich corff** ac yn codi'r risg o heintiau ar y frest, trawiadau ar y galon a strôc.