



Cadw'n ddiogel yn yr haul

Mae llawer o bobl yn mwynhau'r tywydd heulog, ond mae'n bwysig cofio y gall rhai meddyginiaethau effeithio ar allu'r corff i reoleiddio ei dymheredd mewn tywydd poeth.



A ydych yn gorboethi?

Dyma rai arwyddion i gadw llygad amdanynt:



Pendro a chur pen



Cyfog a chwydu



Gwendid a chrambiau yn y cyhyrau



Curiad calon cyflym

Ein prif awgrymiadau i gadw'n oer



Arhoswch yn y cysgod, gwisgo het neu ddefnyddio ymbarel



Defnyddiwch eli haul – ceisio cael SPF 50 a pheidio ag anghofio ei ail-roi'n rheolaidd



Gofalwch eich bod yn hydradu eich hun ac yn yfed dŵr neu ddiod ffrwythau



Osgowch ymarfer corff egniol yn enwedig rhwng 11am a 3pm



Osgowch yfed alcohol neu ddioddydd sy'n cynnwys caffeine, gan y gall y rhain achosi dadhyradiad



Siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am ganllawiau diogelwch pellach yn yr haul