

# Diogelwch yn eich cartref

## Yr hyn sydd angen i chi ei wybod



Mae eich diogelwch fel tenant o flaenoriaeth i ni. Rydym am eich cadw mor ddiogel â phosib. Isod ceir gwybodaeth i'ch cadw'n ddiogel yn eich cartref.

### DIOGELWCH TÂN

**Mae diogelwch tân yn fater pwysig iawn y mae'n rhaid i bob tenant ei gymryd o ddifrif. Peidiwch byth ag ymyrryd â chyfarpar diogelwch tân oherwydd gallai hyn roi eich bywyd mewn perygl.**

Sicrhewch fod eich synhwyrwyr a'ch systemau chwistrellu (os wedi'u gosod) yn glir a heb eu rhwystro.

Byddwch yn barod trwy lunio cynllun dianc a sicrhau bod pawb yn gwybod sut i ddianc. Sicrhewch fod pob allanfa yn glir – y llwybr gorau yw'r ffordd arferol i mewn ac allan o'ch cartref. Meddyliwch am ail lwybr rhag ofn bod yr un cyntaf wedi'i rwystro. Treuliwch ychydig o funudau yn ymarfer eich cynllun dianc. Adolygwch eich cynllun os bydd cynllun eich cartref yn newid.

Os oes angen defnyddio allwedd ar gyfer eich drysau a'ch ffenestri dylech sicrhau bod modd cael gafael ar yr allweddi yn hawdd. Sicrhewch fod pawb sy'n aros yn y tŷ yn gwybod ble mae'r allweddi.

### DIOGELWCH TRYDANOL

Dylech bob amser wirio eich bod yn defnyddio'r ffiws gywir i atal gorgynhesu.

Wrth brynu offeryn trydanol dylech sicrhau bod ganddo nod diogelwch Prydain neu Ewrop.

Dylai fod gan rai offer megis peiriannau golchi, blwg unigol i'w hunain am eu bod yn defnyddio llawer o bŵer.

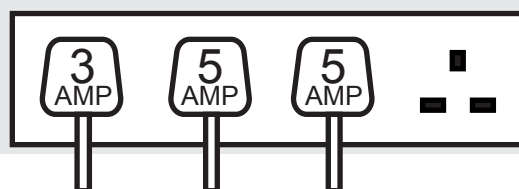
Ceisiwch gadw at un plwg y soced.

Wrth wefru nwyddau trydanol dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr a chwiliwch am y nod CE sy'n nodi bod gwefrwyr yn cydymffurfio â safonau diogelwch Ewrop.

#### Byddwch yn ymwybodol o'r terfyn

Bydd gan wifren estyn neu addasydd derfyn o ran sawl amp y gellid ei rhedeg oddi arnynt felly byddwch yn ofalus i beidio â'u gorlwytho er mwyn lleihau'r perygl o dân.

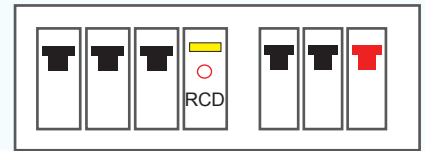
#### GWIFREN ESTYN 13 AMP



## Gwifrau Gosodiadau

Gwiriwch y ddyfais cerrynt gweddilliol (RCD) os ydyw wedi'i chysylltu.

I wirio a oes gennych ddiogelwch RCD gosodedig ewch i'ch uned defnyddiwr (bwrdd trydan sydd â naill ai switshys neu ffiwsys torri cylched) ac edrychwch a oes dyfais sydd â botwm gyda 'T' neu 'Test' arni. Mae'r botwm 'test' hwn yn rhan o RCD. Os yw RCD wedi'i gosod dylai fod label ar yr uned defnyddiwr neu'n agos ati sy'n nodi 'test quarterly'. Dylech chi gysylltu â ni os nad oes gennych RCD osodedig neu os dymunech chi drafod unrhyw bryderon ynghylch y gosodiad trydanol yn eich cartref.



Mae RCD yn ddyfais sy'n achub bywydau ac sydd wedi'i dylunio i'ch atal rhag profi sioc drydanol an-gheuol os byddwch chi'n cyffwrdd â rhywbeth byw megis gwifren noeth. Gall hefyd roi rhywfaint o ddiogelwch rhag tanau trydanol.

Mae CCM, fel Landlordiaid Cymdeithasol eraill, yn cynnal profion trydanol bob 5 mlynedd. Ar ôl cwblhau prawf byddwn yn gadael sticer ar yr uned defnyddiwr sy'n eich hysbysu erbyn pryd y bydd angen y prawf nesaf. Os nad oes gennych chi sticer ar eich uned neu os ydych chi'n meddwl bod angen prawf gosodiad trydanol arnoch chi yna cysylltwch â ni i drefnu apwyntiad.

Mae tîm trydanol CCM wedi'u cofrestru â gweithredwr cymwys, NICEIC. Os oes gennych chi drydanwr sy'n cyflawni gwaith yn eich cartref, er enghraifft fel rhan o addasiad a gymeradwywyd, dylent fod wedi'u cofrestru â Gweithredwr Cynllun Person Cymwys ar gyfer Gwaith Trydan a gymeradwywyd gan y Llywodraeth.

Mae cyngor pellach ar ddiogelwch trydanol a gwybodaeth i denantiaid ar gael ar wefan Electrical Safety First web site: [www.electricalsafetyfirst.org.uk/guides-and-advice/around-the-home/](http://www.electricalsafetyfirst.org.uk/guides-and-advice/around-the-home/)

## ASBESTOS

Mae asbestos yn fwyn naturiol ac am ei fod yn arafydd tân ardderchog ac yn ffordd ardderchog o insiwleiddio eiddo câi ei ddefnyddio'n helaeth yn y diwydiant adeiladu tan ganol y 1980au. Gall unrhyw adeilad a adeiladwyd cyn 2000 fod ag asbestos ynddo.

Pan gaiff deunyddiau sy'n cynnwys asbestos eu styrbio neu eu difrodi cânt eu rhyddhau i'r awyr ac os caiff ei anadlu gall achosi clefyd difrifol. Erbyn hyn mae defnyddio deunyddiau sy'n cynnwys asbestos wedi'i wahardd ond mae deunyddiau sy'n cynnwys asbestos mewn nifer o gartrefi o hyd - os ydynt mewn cyflwr da ac nid ydynt wedi'u torri mae lefel y perygl yn isel er bod pob un ohonynt yn beryglus.

Mae cynhyrchion megis sment asbestos dalennog neu deils llawr lle y mae'r asbestos wedi'i gymysgu'n dynn a'i becynnu gyda deunydd arall yn llai peryglus na chynhyrchion eraill megis defnydd lapio pibellau lle y gall ffibrau ddod allan yn hawdd ond mae angen i bob un o'r cynhyrchion gael eu trin yn ofalus gan weithwyr hyfforddedig.

### Ble allech chi ddod o hyd i asbestos mewn adeilad?

- To - ffelt y to a llechi artiffisial
- Boeleri a phibellau, rhaffau a seliau a byrddau cefn
- Nenfydau sydd fel arfer a chaen (Artex) ond rhai deunyddiau sylfaenol lle y defnyddir deunyddiau sy'n cynnwys asbestos yn lle byrddau plaster.
- Waliau a phaneli mewnol, byrddau sment asbestos a chaenau (Artex)
- Teils llawr a glud

Mae llwch/ffibrau asbestos wedi'u cynnwys yn y caenau ac nid oes modd eu gweld â'r llygad. Felly gall gwaith gydag asbestos gael ei gyflawni naill ai gan gontractwr trwyddedig neu staff CCM sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig gan lynu at ragofalon llym er mwyn osgoi risgiau a halogi.

**Os ydych chi'n meddwl eich bod wedi darganfod neu styrbio asbestos dylech chi gysylltu â ni ar unwaith.**

# LEGIONELLA

Legionella yw bacteria sydd i'w canfod mewn ffynonellau dŵr naturiol megis afonydd a chronfeydd dŵr lle y mae'n ddiniwed. Fodd bynnag gall hefyd oroesi mewn systemau dŵr a adeiladwyd at bwrpas gan gynnwys systemau dŵr poeth a dŵr oer.

Dan amodau ffafriol gall y bacteria dyfu sy'n cynyddu'r risg felly gall gwaith cynnal a chadw da ar systemau dŵr atal yr haint.

Amodau sy'n berffaith ar gyfer bacteria Legionella yw:

- 1** Tymheredd y dŵr yn y system gyfan neu mewn rhan ohoni 20 i 45°C (mae tymheredd y corff yn berffaith).
- 2** Mae potensial am lonyddwch neu ddefnydd isel.
- 3** Gall defnyddiau dŵr gael eu cynhyrchu a gallant gael eu gwasgaru e.e. cawodydd ac erosolau.
- 4** Mae caennau sy'n gallu cynorthwyo bacteria i dyfu er enghraifft slwtsh neu galch.

Mae Clefyd y Llengfilwyr yn glefyd sy'n debyg i niwmonia sydd wedi'i achosi gan anadlu gronynnau dŵr sy'n cynnwys bacteria legionella. Nid oes unrhyw achosion hysbys o ledu rhwng person i berson ac fel arfer mae'n cymryd 2 i 10 diwrnod i ddatblygu **symptomau sy'n debyg i'r fflw, gan fel arfer gynnwys anawsterau anadlu a phesychu.**

Er bod modd ei drin yn llwyddiannus gyda gwrthfotigau, gall Clefyd y Llengfilwyr fod yn angheuol.

**Un or risk possyb yw pryd rydych wedi gadael eich catref am mwy na wythnos ieu mwy.**

Mesurau rheoleiddio y gallwch eu dilyn:

- Agorwch y tapiau poeth ac oer a gadewch iddynt redeg am o leiaf 2 funud
- Llifolchwch ben y cawod gyda dŵr twym am o leiaf 1 funud ar ôl iddo beidio â chael ei ddefnyddio ers dros wythnos. (I wneud hyn tynnwch y daliwr cyn dechrau'r cawod yna dylech ei ddal dros y draen i leihau'r risg o anadlu'r defnyddiau sy'n cael eu chwistrellu)
- Llifolchwch y tŷ bach ddwywaith i wacau'r seston ac i gylchredeg dŵr ffres trwy'r system
- Mae pennau chwistrellu cawodydd yn cynnig risg bach mewn eiddo domestig a dylent gael eu datgymalu yn rheolaidd i lanhau'r calch a'r tameidiau er enghraifft bob 3 mis
- Os oes gennych chi danc storio dŵr ac rydych chi'n sylwi bod y gorchudd ar goll neu wedi'i ddifrodi gan adael i'r dŵr sydd wedi'i storio fod yn agored i bethau a allai ei halogi yna cysylltwch â Chartrefi Cymoedd Merthyr gan ei adrodd fel gwaith atgyweirio
- Rhwch wybod i ni os nad yw'ch dŵr poeth yn twymo'n gywir

# NWY

Mae gweithio gyda nwy neu weithio ar rywbeth a allai ryddhau nwy, effeithio ar awyru offeryn nwy neu gynnau nwy, yn risg uchel. Contractwyr a gweithwyr cofrestredig Gas Safe yn unig sy'n cael gweithio ar osodiadau a chyfarpar nwy. Mae defnyddio swyddogion proffesiynol gwybodus, profiadol a chofrestredig yn allweddol er mwyn gweithio'n ddiogel gyda nwy ar draws y Deyrnas Unedig. Ar gyfartaledd mae 6 pherson y flwyddyn yn marw o ganlyniad i wenwyn carbon monocsid wedi'i achosi gan offer nwy. Rydym yn sicrhau bod unrhyw gontractwyr neu weithredwyr sy'n gweithio gyda nwy yn ein cartrefi wedi'u cofrestru â Gas Safe.

Gall carbon monocsid ollwng o offer nwy sydd wedi'u gosod yn wael neu sydd wedi'u cynnal a'u cadw yn wael. Mae'n nwy hynod wenwynol ac yn hynod beryglus oherwydd nad oes modd ei weld, ei flasau neu ei arogl ond gall ladd yn gyflym a heb rybudd. Gall hefyd achosi problemau iechyd hir dymor megis niwed i'r ymennydd.

## Cadw eich hun yn ddiogel

- Dylai offer a gosodiadau nwy gael eu gosod, eu gwasanaethu a'u cynnal gan beiriannydd Gas Safe cofrestredig. Os bydd unrhyw amheuaeth ewch i [www.gassaferegister.co.uk/](http://www.gassaferegister.co.uk/) neu gofynnwch i'r peiriannydd ddangos ei gerdyn adnabod Gas Safe.
- Dylai unrhyw arwyddion o ddifrod neu rydu megis rhwd. Rhwch wybod i ni os byddwch chi'n gweld hyn.
- Mae'n rhaid i 'wiriad diogelwch nwy y landlord' gael ei gynnal ar ein cartrefi bob 12 mis. Mae'n ofyniad yn eich cytundeb tenantiaid eich bod yn rhoi mynediad i ni wneud hyn. Os nad oes gennych chi gopi o dystysgrif diogelwch nwy eich landlord neu os oes gennych chi unrhyw gwestiynau am eich offer nwy ffoniwch ni ar 0800 085 7843.
- Dylai larwm carbon monocsid glywedol gael ei gosod os oes gennych chi offeryn wresogi 'ffliw agored' megis tân nwy a boeler cefn i'ch rhybuddio am nwy yn gollwng. Os ydym wedi gosod offeryn 'ffliw agored' byddwn wedi gosod larwm carbon monocsid a chaiff hon ei phrofi'n flynyddol.



## Arwyddion bod Carbon Monocsid yn gollwng

1. Rydych chi'n teimlo'n dost

Mae'r symptomau'n cynnwys pen tost, teimlo'n ben ysgafn, cyfog, diffyg anadl, llewygu/colli ymwybyddiaeth.

Gall y symptomau hyn fod yn debyg i sawl salwch arall felly gallant gael eu colli ond byddant yn digwydd pan fyddwch yn eich cartref a bydd yn ymddangos eu bod yn diflannu pan fyddwch chi allan. Byddwch hefyd yn sylwi bod pobl eraill yn eich cartref (ac anifeiliaid anwes) yn profi symptomau sy'n ymddangos tua'r un adeg.

2. Bydd fflamau eich offeryn nwy yn felyn neu'n oren yn hytrach na glas
3. Gallech weld staen tywyll ar offer neu o'u hamgylch
4. Bydd y fflam beilot yn diffodd yn rheolaidd
5. Bydd llawer mwy o anwedd ar ochr fewnol y ffenestr

## Yr hyn i'w wneud os ydych chi'n amau bod Carbon Monocsid (CO) yn bresennol

- Agorwch ddrysau a ffenestri, diffoddwch offer nwy
- Os ydych chi'n meddwl bod perygl enbyd, ffoniwch y Llinell Gymorth Frys ar gyfer Nwy ar 0800 111 999
- Sicrhewch fod eich offer nwy yn cael eu gwirio
- Ffoniwch Gartrefi Cymoedd Merthyr ar 0800 085 7843

## Yr hyn i'w wneud os ydych chi'n amau gwenwyn nwy

Ewch i gael awyr iach ar unwaith. Agorwch y drysau a'r ffenestri, diffoddwch bob offeryn ac ewch allan o'r eiddo.

Ewch i weld meddyg ar unwaith neu ewch i'r ysbyty – dylech chi eu hysbysu eich bod yn amau eich bod yn dioddef o wenwyn CO. Gallant gynnal prawf gwaed neu brawf anadl i wirio hyn.

## TANWYDD SOLET (TÂN GLO AC OFFER LLOSGI COED)

Gall offer sy'n llosgi glo a choed a ffliwiau sydd heb eu gosod neu eu cynnal yn iawn neu sydd ag awyru gwael hefyd cynhyrchu carbon monocsid.

## Cadw eich hun yn ddiogel

Dylai offer sy'n cael eu defnyddio'n rheolaidd gael eu gwirio gan beirianydd cofrestredig cymwysedig. Y cofrestriad mwyaf cyffredin ar gyfer peirianwyr tanwydd solet a thanwydd coed yw trwy HETAS.

Os oes system wresogi tanwydd solet mewn cartref byddwn yn ei gwasanaethu bob 6 mis. Cysylltwch â ni os ydych chi'n pryderu bod gwiriad diogelwch o'ch offeryn tanwydd solet heb ei gynnal.

Mae'n rhaid i larwm carbon monocsid glywedol gael ei gosod os oes gennych chi offeryn tanwydd solet. Rydym wedi gosod un ym mhob cartref sydd ag offeryn tanwydd solet. Caiff y larwm ei gwirio bob 6 mis.

## Arwyddion bod Carbon Monocsid yn gollwng

Mae'r symptomau'n cynnwys pen tost, teimlo'n ben ysgafn, cyfog, diffyg anadl, llewygu/colli ymwybyddiaeth.

Gall y symptomau hyn fod yn debyg i sawl salwch arall felly gallant gael eu colli ond byddant yn digwydd pan fyddwch yn eich cartref a bydd yn ymddangos eu bod yn diflannu pan fyddwch chi allan. Byddwch hefyd yn sylwi bod pobl eraill yn eich cartref (ac anifeiliaid anwes) yn profi symptomau sy'n ymddangos tua'r un adeg.

## Yr hyn i'w wneud os ydych chi'n amau bod carbon monocsid yn bresennol

- Agorwch ddrysau a ffenestri
- Gadewch i'r tân losgi allan
- Peidiwch ag aros yn yr ystafell am gyfnod hirach nag sydd ei angen
- Peidiwch â cheisio ailgynnau'r offeryn nes ei fod wedi cael ei wirio gan beirianydd cymwysedig
- Glanhewch eich simnai

## Yr hyn i'w wneud os ydych chi'n amau gwenwyn CO

Ewch i gael awyr iach ar unwaith. Agorwch y drysau a'r ffenestri, diffoddwch bob offeryn ac ewch allan o'r eiddo.

Ewch i weld meddyg ar unwaith neu ewch i'r ysbyty – dylech chi eu hysbysu eich bod yn amau eich bod yn dioddef o wenwyn CO. Gallant gynnal prawf gwaed neu brawf anadl i wirio hyn.