

Effeithiau'r newid yn yr hinsawdd ar iechyd a llesiant

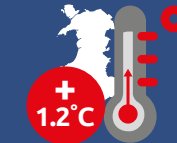
Mae'r newid yn yr hinsawdd yn golygu bod tywydd eithafol, llifogydd a thywydd poeth yn debygol o ddigwydd yn amlach yng Nghymru

Mae'r newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar bob rhan o Gymru. Dangosir rhai enghreifftiau o'r effeithiau ar iechyd grwpiau penodol isod

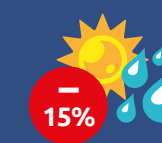


Erbyn y 2050au yng Nghymru:

Rhagwelir y bydd tymheredd blynyddol yn codi 1.2°C



Disgwylir i lawiad yn ystod yr haf leihau tua 15%



Disgwylir i lawiad yn ystod y gaeaf gynyddu 6%



Rhagwelir y bydd lefel y môr yn codi 22 cm



Mae'r newid yn yr hinsawdd yn digwydd yng Nghymru

Mae'r newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar bob un ohonom

* Tywydd eithafol a llifogydd

- Tarfu ar addysg, chwaraeon yn yr awyr agored a chwarae
- Dadleoli pobl o'u cartrefi ac oddi wrth eu ffrindiau a'u cymuned
- Achosi straen a gorbryder iddyn nhw a'u teuluoedd



* Llesiant meddyliol

- Gorbryder ynghylch sut y bydd y newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar eu dyfodol



* Ansawdd aer

- Yn fwy agored i ddioddef yn sgil ansawdd aer gwael a mwg o danau gwyllt



Plant a phobl ifanc

* Mwy o dywydd poeth

- Mwy o risg o gael salwch sy'n gysylltiedig â gwres



✓ Nodweddion cadarnhaol

- Yn chwarae rhan gadarnhaol yn y broses o leihau allyriadau carbon ac addasu i'r newid yn yr hinsawdd
- Gall arwain at newidiadau cadarnhaol
- Syniadau ymarferol a chreadigol i helpu cymunedau i adfer ar ôl trychinebau



Oedolion hŷn

* Tywydd eithafol a llifogydd

- Tarfu ar fynediad at wasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a chymorth
- Dadleoli pobl o'u cartrefi a'u rhwydweithiau cymorth
- Yn fwy agored i niwed mewn argyfyngau megis llifogydd
- Mwy o drallod meddwl



* Mwy o dywydd poeth

- Mwy o risg o salwch a marwolaethau sy'n gysylltiedig â gwres
- Gall ynysigrwydd cymdeithasol gynyddu yn ystod tywydd poeth



* Ansawdd aer

- Mae oedolion hŷn yn fwy agored i ddioddef yn sgil ansawdd aer gwael a mwg o danau gwyllt



✓ Nodweddion cadarnhaol

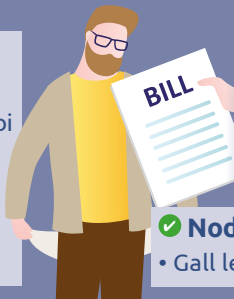
- Disgwylir i aeafau cynhesach leihau nifer y marwolaethau sy'n gysylltiedig â thywydd oer



Pobl ar incwm isel

* Tywydd eithafol a llifogydd

- Llai o adnoddau ar gael i baratoi ar gyfer llifogydd neu dywydd eithafol arall, ac i ymateb iddo ac adfer ohono
- Yn llai tebygol o fod ag yswiriant llawn



* Ansawdd aer

- Mae crynodiadau llygredd aer yn uwch mewn ardaloedd dan anfantais economaidd-gymdeithasol



* Bwyd a maeth

- Gall costau bwyd gynyddu



✓ Nodweddion cadarnhaol

- Gall leihau costau gwresogi yn yr hirdymor



Pobl ag anableddau a chyflyrau iechyd hirdymor

* Tywydd eithafol a llifogydd

- Tarfu ar fynediad at wasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a chymorth
- Mwy o drallod meddwl
- Yn fwy agored i niwed mewn argyfyngau megis llifogydd



* Mwy o dywydd poeth

- Effeithiau negyddol ar rai cyflyrau megis problemau iechyd meddwl, clefydau cardiofasgwlaidd ac anadlol, a diabetes
- Gall rhai meddyginiaethau gynyddu'r perygl o ddatblygu salwch sy'n gysylltiedig â gwres
- Ynysigrwydd cymdeithasol
- Tarfu ar gwsg



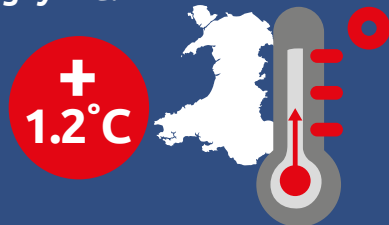
Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant



Effeithiau mwy o dywydd poeth ar iechyd a llesiant

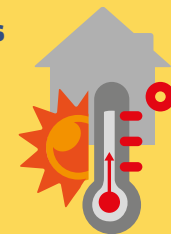
Mae'r newid yn yr hinsawdd yn golygu bod tywydd poeth yn debygol o ddiwydd yn amlach yng Nghymru.

Erbyn y 2050au rhagwelir y bydd y tymheredd blyneddol yn codi 1.2°C yng Nghymru



Yn ôl Aseiad Annibynnol o Risg Hinsawdd y DU 2021:

- Un o'r prif flaenoriaethau gweithredu dros y 2 flynedd nesaf yw rheoli'r risg yn sgil gwres mewn cartrefi ac adeiladau
- Mae angen cymryd mwy o gamau er mwyn rhoi sylw i'r risgiau i iechyd dynol, llesiant a chynhyrchiant



Mae angen camau gweithredu ar draws sectorau

Mae angen i ni gynllunio ac addasu

Ysgolion a lleoliadau addysgol eraill:

- Salwch sy'n gysylltiedig â gwres
- Methu canolbwyntio
- Llai o allu i ddysgu



Gweithleoedd:

- Salwch sy'n gysylltiedig â gwres
- Llai o gynhyrchiant
- Llai diogel



Cartrefi:

- Salwch sy'n gysylltiedig â gwres
- Tarfu ar gwsg
- Y gallu i leihau costau gwresogi yn yr hirdymor



Ysbytai a chartrefi gofal:

- Anghysur thermol ymysg cleifion/preswylwyr a staff
- Salwch sy'n gysylltiedig â gwres ymysg cleifion/preswylwyr a staff
- Tarfu ar gwsg
- Effaith negyddol ar gyflyrau megis problemau iechyd meddwl, clefydau cardiofasgwlaidd ac anadlol
- Problemau gyda chyfarpar a systemau TG
- Tarfu ar gyfarpar mewn labordy
- Niwed i feddyginiaethau



Y ffactorau sy'n effeithio ar wres mewn adeiladau yw:

- Dyluniad a deunyddiau
- Deunydd inswleiddio
- Math o adeilad
- Awyru
- Lleoliad a safle
- Cysgod y tu allan
- Nifer y bobl mewn ystafelloedd
- Math o weithgareddau
- Cyfarpar TG a thrydanol sy'n cynhyrchu gwres



Mae angen cymryd rhagor o gamau ar draws sectorau er mwyn cynllunio ar gyfer mwy o dywydd poeth:

- Mae angen dylunio ysgolion, cartrefi, ysbytai a lleoliadau gofal newydd i atal yr effeithiau iechyd a ddaw yn sgil mwy o dywydd poeth
- Mae angen cynyddu'r cymhellion i wneud gwaith ôl-osod mewn cartrefi presennol
- Gall cynllunio'r broses o blannu coed yn dda ddarparu cysgod sy'n lleihau'r amlygiad i wres mewn mannau trefol, lleoliadau gofal, cartrefi, ysgolion a meysydd chwarae

Cyngor ar Dywydd Eithafol

- Mae Tîm Diogelu Iechyd yr Amgylchedd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu cyngor ar dywydd eithafol i'r cyhoedd a sefydliadau ledled Cymru ynglŷn â sut i ddiogelu iechyd yn ystod tywydd eithafol, tywydd poeth a llifogydd. Gallwch gael gwybod mwy yn: [Digwyddiadau Tywydd Eithafol – Iechyd Cyhoeddus Cymru \(qig.cymru\)](http://DigwyddiadauTywyddEithafol-lechydCyhoeddusCymru.qig.cymru)



Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant



Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Effeithiau'r newid yn yr hinsawdd ar fynediad at fwyd iach

Mae deiet iach, maethlon yn hanfodol ar gyfer:

Twf a datblygiad iach ymysg plant



Iechyd a llesiant da yn gorfforol ac yn feddyliol



Atal gordewdra, clefyd cardiofasgwlaidd a chanser



Mae bwyd yn hanfodol i fywyd



Gall newid y ffordd rydym yn bwyta hybu iechyd a helpu'r blaned:

Bwyta llai o gig a chynnyrch llaeth



Bwyta mwy o ffrwythau, llysiau a chodlysiau



Lleihau gwastraff bwyd



Mae ein planed yn hanfodol i gynhyrchu bwyd

Mae bwyta'n iach eisoes yn un o flaenoriaethau iechyd y cyhoedd yng Nghymru oherwydd:



mae 61% o oedolion dros eu pwysau neu'n ordew

mae 27% o blant 4 i 5 oed dros eu pwysau neu'n ordew

mae 25% o bobl yn bwyta pum dogn o ffrwythau neu lysiau y dydd



Roedd tlodi a chost bwyd eisoes yn un o'r rhwystrau i ddeiet iach yng Nghymru cyn 2020:



Roedd lefel sicrwydd bwyd 10% o gartrefi yn isel neu'n isel iawn ac roedd sicrwydd bwyd 10% arall yn wan

Roedd teuluoedd â phlant o dan 16 oed yn llai tebygol o gael lefel uchel o sicrwydd bwyd

Byddai'n rhaid i deuluoedd incwm isel wario 42% o'u hincwm ar ôl costau tai ar fwyd er mwyn gallu talu costau'r canllawiau bwyta'n iach



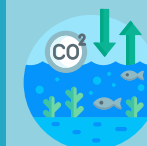
Mae'r newid yn yr hinsawdd yn debygol o effeithio ar fynediad at fwyd iach yng Nghymru mewn nifer o ffordd:

Gall tywydd eithafol darfu ar gynhyrchiant a chyflenwad bwyd yn y DU ac yn rhyngwladol, gan arwain at gynydd sylweddol mewn prisiau bwyd yn y DU



Gall y risg cynyddol o blâu, rhywogaethau goresgynnol a chlefydau effeithio ar gnydau ac iechyd da byw

Gall ansawdd pridd gwael a llai o ddŵr effeithio ar gnydau



Gall tymheredd dŵr uwch ac asideiddio yn y cefnforoedd effeithio ar nifer y pysgod

Mae angen cymryd rhagor o gamau er mwyn datblygu systemau bwyd cadarn sy'n diogelu iechyd yng Nghymru mewn ymateb i'r newid yn yr hinsawdd

- Mae angen mwy o ymchwil a gwell data er mwyn gallu cynllunio ar gyfer y risgiau'n gysylltiedig â'r hinsawdd i systemau bwyd nawr ac yn y dyfodol er mwyn diogelu grwpiau sy'n agored i niwed a lleihau'r effeithiau ar iechyd.
- Dim ond wrth i ystod eang o sectorau gan gynnwys iechyd, yr amgylchedd, llywodraeth, cymdeithas sifil, ffermwyr, cynhyrchwyr / manwerthwyr masnach a bwyd gydweithio y gellir diogelu'r cyflenwad bwyd ar gyfer iechyd a llesiant.



Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant



Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Mae natur yn cefnogi ein hiechyd a'n llesiant

Llesiant corfforol

Cadw'n heini mewn mannau gwyrdd a naturiol megis traethau, coedwigoedd, parciau a chefn gwlad drwy gerdded, rhedeg, beicio, gwaith cadwraeth a chwarae

✓ Canlyniadau iechyd:

- Iechyd corfforol cyffredinol
- Iechyd cardiofasgwlaidd
- Systemau imiwneidd iachach
- Pwysau iachach
- Llesiant meddyliol



Lleihau gwastraff

Lleihau, atgyweirio, ailddefnyddio ac ailgylchu

[Ailddefnyddio mwy | Cymru yn Ailgylchu](#)



Newid i deithio llesol

Ar gyfer teithiau byr, cerdded neu feicio yn lle mynd yn y car. Mae pob awdurdod lleol yng Nghymru yn llunio mapiau teithio llesol er mwyn helpu pobl i gynllunio teithiau di-gar

Gofalu am eich hunain ac eraill

Llesiant meddyliol

Mannau heddychlon; cadw'n heini; sylwi ar natur; teimlo'n un â natur; gwerthfawrogi harddwch

✓ Canlyniadau iechyd yn sgil mynediad at fannau gwyrdd a naturiol:

Plant a phobl ifanc:

- Llesiant emosiynol gwell
- Llai o straen a gorfywiogrwydd
- Mwy o wytnwch

Oedolion:

- Llai o straen, iselder a gorbryder;
- Emosiynau a llesiant meddyliol mwy positif



Gofalu am natur

Lleihau'r defnydd o ynni

Gallwch arbed arian ar eich biliau a lleihau eich ôl-troed carbon yr un pryd [Nyth Cymru](#)



Cefnogi natur a bioamrywiaeth

Gallwch wneud eich gardd yn gyfeillgar i fywyd gwylt

[Natur ar Stepen y Drws – Garddio sy'n gyfeillgar i fywyd gwylt | RSPB](#)



Llesiant cymdeithasol

Mannau i gyfarfod ag eraill; rhannu gweithgareddau a phrofiadau

✓ Canlyniadau iechyd:

- Llai o ynysigrwydd cymdeithasol
- Teimlad o berthyn
- Llesiant meddyliol



Hanfodion bywyd

Aer glân

Dŵr

Bwyd



Gwirfoddoli gydag elusen amgylcheddol leol

Gallech fod yn tyfu bwyd, codi arian, casglu sbwriel neu'n diogelu natur

[Hoffwn wirfoddoli - CGGC](#)



Cydweithio

Gallwch ganfod sut y mae cymunedau ledled Cymru yn mynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd ac yn helpu natur gyda'i gilydd

[Adfywio Cymru](#)



Yn y DU, mae 40% o rywogaethau yn prnhau ac mae 25% o famaliaid mewn perygl o ddiflannu



Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant



Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales