

Lleihau Allyriadau Carbon



Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

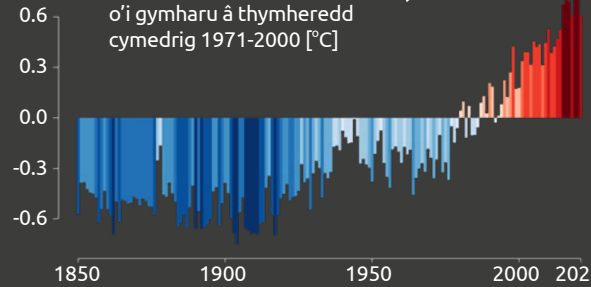
Newid hinsawdd yw'r bygythiad mwyaf i iechyd a llesiant dynol yn ogystal ag iechyd y blaned.

Mae swm y carbon deuocsid (CO₂) yn yr atmosffer bellach yn uwch nag y bu erioed yn hanes bodau dynol.

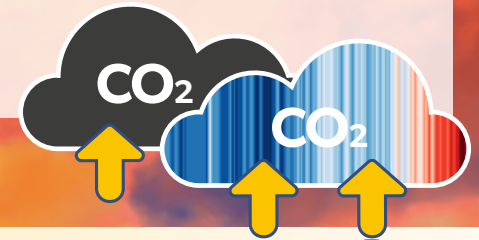
Mae'r gwres ychwanegol yn ein hatmosffer yn achosi newidiadau mawr i'r amodau tymor hir ar ein planed. Mae'r byd eisoes 1.2°C yn gynhesach nag ydoedd cyn y cyfnod diwydiannol a gallai gynhesu rhwng 2 a 4°C erbyn 2100.

✳ Y newid mewn tymheredd

o'i gymharu â thymheredd cymedrig 1971-2000 [°C]



Prif achos newid hinsawdd yw gweithgarwch dynol. Mae llosgi tanwyddau ffosil fel glo ac olew wedi cynyddu lefelau nwyon tŷ gwydr fel carbon deuocsid (CO₂). Mae nwyon hefyd yn cael eu rhyddhau wrth i gynefinoedd gael eu dinistrio.



Pam mae angen i ni leihau allyriadau?

Mae'r newid yn yr hinsawdd yn golygu bod tywydd eithafol, llifogydd, stormydd, tywydd poeth, sychder a digwyddiadau tanau gwyllt yn debygol o ddigwydd yn amlach. Mae'r newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar bob un ohonom. Er mwyn osgoi'r effeithiau gwaethaf, mae angen i ni gadw'r cynnydd mewn tymheredd byd-eang islaw 1.5°C.

Mae dros 200 o wledydd wedi cytuno i leihau allyriadau byd-eang i **Sero Net erbyn 2050**. Mae Llywodraeth Cymru wedi gosod yr uchelgais i'r sector cyhoeddus yng **Nghymru fod yn Sero Net erbyn 2030**.

Sero Net 2030

Oeddech chi'n gwytod?

⚠ Ledled Cymru, mae dros 245,000 o adeiladau yn wynebu perygl o lifogydd ac mae bron i 400 o adeiladau mewn perygl o erydu arfordirol.

⚠ Mae gofal iechyd yn gyfrifol am 4% o allyriadau byd-eang ac mae ôl-troed carbon GIG Cymru tua 1 miliwn o dunelli o CO₂.

⚠ Yn 2018, amcangyfrifwyd y byddai newid hinsawdd yn arwain at oddeutu 250,000 o farwolaethau ychwanegol y flwyddyn yn fyd-eang.

⚠ Effeithiodd y llifogydd yn 2022 ym Mhacistan ar fwy na 30 miliwn o bobl, gan ddinistrio cartrefi, cnydau a seilwaith.

⚠ Amcangyfrifir bod llygredd aer yn y DU yn lleihau disgwyliad oes pawb 7-8 mis, gyda chost gysylltiedig o hyd at £20 biliwn y flwyddyn.

⚠ Mae 1 o bob 6 rhywogaeth yng Nghymru, cyfanswm o 666 o rywogaethau, mewn perygl o ddiplannu, gyda 73 arall eisoes wedi'u colli oherwydd newid yn yr hinsawdd a gweithgareddau anghynaliadwy gan bobl.

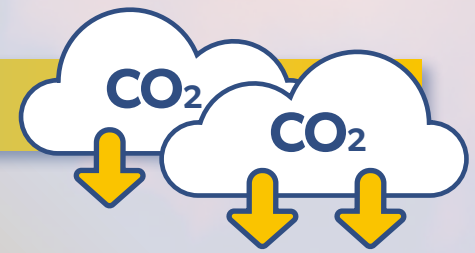
⚠ Mae pŵer, trafndiaeth ac adeiladau, yn cynnwys cartrefi, yn gyfrifol am 84% o allyriadau'r DU.

'Mae hwn yn Argyfwng i Ddynoliaeth'

✳ Mae Global Warming Stripes gan Ed Hawkins, Prifysgol Reading wedi ei drwyddedu o dan CC BY 4.0.

© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru 2022.

Sut gallwn ni leihau ein hallyriadau carbon?



Mae angen gweithredu ar raddfa fyd-eang, ond mae pethau y gall bob un ohonom eu gwneud gartref ac yn y gwaith.

1 Ynni



➔ Gallai troi eich gwres i lawr 1°C arbed chi 4% y flwyddyn, ac ar y prisiau presennol, mae hynny tua £140 (Awst 2022).

➔ Diffoddwch oleuadau a'u newid i fylbiau LED. Mae bylbiau LED yn defnyddio llai o ynni ac yn para'n hirach.



➔ Peidiwch â gadael gwefrwyd wedi eu plygio i mewn neu ddyfeisiadau mewn mod gorffwys.



➔ Edrychwch ar opsiynau i ddefnyddio cyflenwr ynni gwyrdd.

➔ Ymchwiliwch i gostau a grantiau ar gyfer inswleiddio eich cartref neu osod paneli solar neu bympiau gwres.

2 Teithio



➔ Cerddwch, beiciwch neu ddefnyddiwch drafnidiaeth gyhoeddus ar gyfer teithiau rheolaidd, byr.

➔ Gadewch y car gartref! Mae'r rhan fwyaf (68%) o'r teithiau a wneir yn y DU o dan 5 milltir, gydag 19% o deithiau yn llai na milltir.



➔ Hedfanwch lai. Mae hediad dwy ffordd o Lundain i Efrog Newydd yn rhyddhau tua 0.67 tonnell o CO₂ fesul teithiwr. Mae hyn gyfwerth ag 11% o'r allyriadau blynyddol cyfartlog ar gyfer preswylwr yn y DU.



➔ Chwiliwch am wybodaeth am gynllun Clwb Ceir neu gyfleoedd i rannu ceir.



3 Gwastraff a defnydd



➔ Meddyliwch cyn prynu! Allwch chi atgyweirio neu fenthyg hyd yn oed? Dewch o hyd i Gaffi Trwsio yn agos atoch chi!

➔ Prynwch yn lleol ac yn foesegol pryd bynnag y gallwch.



➔ Dilynwch yr hierarchiaeth – ailfeddwl/gwrthod, lleihau, aildefnyddio, ailgylchu, compostio.



6 Anogwch eraill i feddwl am newid hinsawdd

Siaradwch ag eraill yn y gymuned leol ac yn y gweithle. Yn y gwaith meddyliwch am:



➔ Ydy cerdded neu beicio yn opsiwn, neu a oes posibil cyrraedd y gwaith ar drafnidiaeth gyhoeddus?



➔ A yw digwyddiadau'n hygyrch ar gyfer cerdded neu beicio, neu a allwch chi ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus neu rannu car?

➔ Ydych chi'n defnyddio papur wedi ei ailgylchu a phrynu deunydd Masnach Deg?

➔ Allwch chi droi y gwres i lawr neu ddiffodd yr aerdymheru yn y swyddfa?

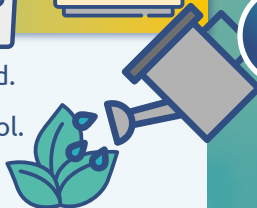
4 Bwyd



➔ Ceisiwch leihau gwastraff bwyd.

➔ Bwytwch fwyd tymhorol a lleol.

➔ Tyfwch eich bwyd eich hun.



➔ Ceisiwch fwyta deiet sy'n cynnwys mwy o lysiau. Ymunwch â chynllun bocs llysiau lleol.

5 Cefnogwch natur



➔ Plannwch goed, tyfwch blanhigion, heuwch flodau gwyllt a rhywogaethau cynhenid i wella bioamrywiaeth.

➔ Defnyddiwch gompost di-fawn.

