

Paratowch 'Becyn Cyflenwadau Argyfwng'

Pan fo argyfwng yn effeithio ar ardal eang - megis tywydd gerwin sy'n parhau am gyfnod hir - efallai na fydd modd i'r gwasanaethau brys eich cyrraedd ar unwaith. Efallai y byddant yn canolbwyntio ar lefydd a phobl eraill, a chithau'n gorfod ymorol ar eich pen eich hun am hyd at dri diwrnod neu fwy. Gan hynny, bydd rhaid ichi drefnu cyflenwad digonol o ddwr, bwyd ac eitemau eraill ar gyfer argyfwng, a pharatoi ar gyfer bod heb drydan, nwy a dŵr (efallai na fydd eich toiledau'n gweithio). Mae'n bosib y bydd rhaid ichi ymadael â'ch cartref, yr ysgol neu'r gweithle ar fyr rybudd, gan gludo pethau anhepgor gyda chi. Mae'n bur debyg na chewch gyfle i siopa na chwilio am gyflenwadau angenrheidiol. Gorau oll os medrwch baratoi ar gyfer sefyllfa o'r fath rhag llaw. Isod rhestrir rhai awgrymiadau o ran yr hyn y dylech ei gadw, a'r dull gorau o wneud hynny. Defnyddiwch y rhestr pan fyddwch yn paratoi eich Pecyn Argyfwng, ar sail y peryglon a ddaeth i'ch sylw.

- Defnyddiwch flychau plastig neu gwarbaciau er mwyn cadw popeth gyda'i gilydd, a chadw'r cyfan mewn lle penodol.
- Gofalwch fod pawb yn y ty yn gyfarwydd â'r lle y cedwir y Pecyn Argyfwng.
- Rhestrwch gynnwys y Pecyn, a gosod y rhestr ar flwch neu warbac, neu/ac mewn lle amlwg yn y ty. Nodwch ar y rhestr y dyddiad y bydd oes bwydydd etc. yn dirwyn i ben, ac y bydd angen eu hadnewyddu: e.e. bydd arnoch angen adnewyddu poteli dwr pob chwe mis, ond bydd bwydydd tun yn para am gyfnod hwy o lawer. Os yw adnewyddu rhai bwydydd pob chwe mis yn dreth arnoch, adnewyddwch yr holl fwyd pob chwe mis, a bwyta'r bwyd a adnewyddwyd ar unwaith. Taflwch ymaith pob tun bwyd sydd naill ai wedi rhydu, wedi chwyddo neu wedi tolcio. Peidiwch â bwyta bwyd ar ôl y dyddiad 'sell by' a nodir ar y tun/potel. Peidiwch â bwyta bwyd a halogwyd gan ddwr llifogydd. Os ydych yn ansicr, taflwch y bwyd ymaith!!
- Mae dyn cyffredin angen yfed dau litr o ddwr pob dydd, ond mae angen i blant, mamau sy'n magu baban, neu bobl sy'n dioddef gwaeledd yfed mwy na hynny. Dylech gadw o leiaf 2.5 litr o ddwr y dydd ar gyfer pob unigolyn, o gofio hefyd y bydd arnoch angen dŵr ar gyfer coginio a'ch anghenion glanweithdra.
- Pan fyddwch yn paratoi'ch Pecyn Argyfwng da o beth yw cynnwys bwydydd y medrwch eu bwyta ar unwaith, heb fod angen dŵr na gwres i'w paratoi. Enghreifftiau da yw cigoedd parod neu diwna, ffrwythau, llysiau neu sudd ffrwythau mewn can neu flwch, llaeth UHT, cawl, bwydydd sy'n rhoi ynni i'r corff megis bisgedi 'Cream Crackers' neu fisgedi grawn, tabledi fitaminau, bwydydd ar gyfer babanod neu'r rhai â diet arbennig, bisgedi, melysion berwi a llaeth powdwr.
- Gallwch ddogni bwyd yn ddiogel, yn wahanol i ddwr, ac eithrio ar gyfer plant a merched beichiog.
- Gofalwch fod bwydydd tun wedi'u cadw mewn lle sych ac oer. Cadwch y bwydydd a gedwir mewn pecynnau mewn blychau plastig neu fetel sy'n cau'n dyn, rhag i blâu eu bwyta.
- Bwyd babi (yn ôl y gofyn)
- Bwyd anifeiliaid anwes (yn ôl y gofyn)

Eitemau meddygol

- Pecyn Cymorth Cyntaf, yn cynnwys: llyfryn Cymorth Cyntaf, plastrau glynu o wahanol faint, hylif glanhau briw, sebon, thermomedr ac eli haul.
- Efallai y cewch drafferth cael meddyginiaeth a ragnodwyd yn ystod argyfwng. Holwch eich meddyg teulu neu'ch fferyllydd a oes modd ichi gadw cyflenwad o feddyginiaethau o'r fath. Os oes modd ichi eu cadw, gofalwch eich bod yn cofio beth yw oes y meddyginiaethau, a chynnwys rhestr ohonynt, ac ar gyfer pwy y maent, yn y Pecyn.
- Cofiwch gynnwys y meddyginiaethau a ganlyn (nad oes angen rhagnodyn ar eu cyfer) yn eich Pecyn: tabledi / eli y byddwch fel arfer yn eu defnyddio i leddfu poen (e.e. aspirin, paracetamol, ibuprofen), ffisig gweithio, fitaminau a meddyginiaeth i leddfu poen bol.

Celfi ac eitemau defnyddiol eraill:

- Radio batri, gyda batris wrth gefn, neu radio y gellir ei weindio
- Fflachlamp, gyda batris wrth gefn, neu fflachlamp y gellir ei weindio
- Matsis mewn blwch sy'n gwrthsefyll dŵr a dwylo plant! (gofalwch nad oes modd blant ei gyffwrdd)
- Chwiban
- Teclyn diffodd tân – gofalwch fod holl aelodau'ch teulu'n gyfarwydd â sut i'w defnyddio
- Menig ar gyfer gwaith trwm
- Nodwydd ac edau
- Agorwr tuniau
- Cyllell boced
- Stôf fechan a thanwydd ar gyfer coginio bwyd
- Sebon, 'handwipes, hylif glanhau dwylo a sebon golchi
- Pâst dannedd, brwsh dannedd, siampw, diaroglewyr, brwsh gwallt, a thamponau ac ati ar gyfer merched
- Bagiau biniau trwchus ac offer i'w cau'n dyn - ar gyfer cael gwared â thamponau ac ati - a phapur toiled
- Bwced plastig â chaead tyn
- Diheintydd a channydd clorin domestig
- Rhaw fechan ar gyfer claddu carthion

Dogfennau a rhifau ffôn hanfodol:

- Tystiolaeth o'ch hunaniaeth, arian parod a chardiau credyd
- Copïau o ddogfennau pwysig megis tystysgrifau geni, tystysgrifau priodas, ewyllysion a gweithredoedd, polisïau yswiriant a chofnodion imiwneiddio
- Cofiwch eu cadw mewn cynhwyswyr sy'n dal dŵr
- Rhestr yn cynnwys rhifau ffôn allweddol
- Copi ychwanegol o oriadau'ch ty a goriadau'r car

Eitemau arbennig:

- Dillad ac esgidiau ychwanegol (esgidiau gwaith/cerdded po gorau)
- Dillad tywydd gwlyb, het a menig
- Sbectol haul
- Blanced neu fag cysgu ar gyfer pawb sy'n byw yn eich ty
- Pethau i'ch diddanu, megis llyfrau neu gemau bwrdd