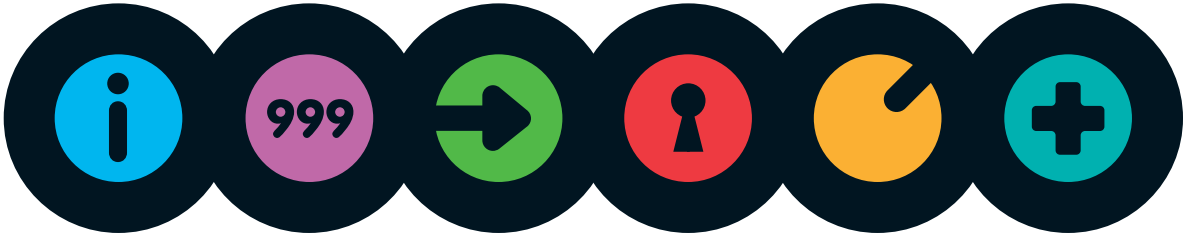
HM Government



PARATOI AR GYFER ARGYFYNGAU

YR HYN SYDD ANGEN I CHI EI WYBOD

Cynnwys

3 Mae’r llyfryn hwn yn rhoi gwybodaeth i chi am yr hyn i’w wneud mewn argyfwng

4 Cyngor cyffredinol ar yr hyn i’w wneud mewn argyfwng

6 Ymdopi ag argyfyngau penodol

10 Beth i’w wneud os nad ydych gartref

12 Cymorth Cyntaf Sylfaenol

14 Paratoi ar gyfer argyfwng - yr hyn y gallwch ei wneud

16 Helpu i atal ymosodiad terfysgol

18 Beth sy’n cael ei wneud i ddiogelu’r DU?

20 Manylion cyswllt mewn argyfwng

21 Pethau i’w cofio

22 Ffurflen archebu

Gwneir y deunydd a ddefnyddir yn y cyhoeddiad hwn o 75 % o wastraff defnyddwyr a 25 % o ffeibr crai

mae'r llyfryn hwn yn rhoi gwybodaeth i chi am yr hyn i'w wneud mewn argyfwng

"Cred y Gymdeithas Cynllunio Brys fod y llyfryn hwn yn rhoi cyngor gwerthfawr sy'n seiliedig ar synnwyr cyffredin i'r cyhoedd, y gall cartrefi ei addasu'n hawdd i'w ddefnyddio mewn llawer o sefyllfaoedd yn y cartref. Mae'r ffaith y bydd pob cartref yn cael y cyngor hwn yn rhywbeth i'w groesawu."

Debbie Spargo, Prif Weithredwr y Gymdeithas Cynllunio Brys

Mae'r Llywodraeth wrthi'n gweithio'n galed i sicrhau bod y DU mor barod ag y gall fod os bydd argyfwng, ac mae hefyd yn bwysig eich bod chithau'n barod hefyd. Drwy gael yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch a pharatoi, gallwch leihau'r risg i fywyd ac eiddo yn sylweddol.

Bydd y llyfryn hwn yn dangos i chi sut y gallwch helpu eich hunan a'ch teulu mewn argyfyngau. Mae llawer o'r wybodaeth hon yn seiliedig ar synnwyr cyffredin ac efallai y bydd yn ymddangos yn wybodaeth amlwg neu gyfarwydd i chi, ond mae wedi achub bywydau yn y gorffennol. Bydd hefyd yn eich hysbysu am yr hyn a wnaed i baratoi a diogelu'n gwlad dros y blynyddoedd diwethaf.

Os oes angen copïau mewn ieithoedd neu fformatau gwahanol arnoch, cwblhewch y ffurflen ar gefn y llyfryn hwn. Hefyd gallwch lwytho rhagor o gopïau o'r llyfryn hwn yn www.preparingforemergencies.gov.uk lle ceir llawer o gysylltiadau defnyddiol â safleoedd partneriaid er mwyn i chi gael rhagor o wybodaeth.

cyngor cyffredinol ar yr hyn i'w wneud mewn argyfwng

Os byddwch mewn argyfwng bydd eich synnwyr cyffredin a'ch greddf yn dweud wrthych beth i'w wneud. Fodd bynnag, cofiwch y canlynol:

- Ffoniwch **999** os bydd pobl wedi'u hanafu neu os bydd bygythiad i fywyd
- Peidiwch â pheryglu eich hun nac eraill
- Dilynwch gyngor y gwasanaethau brys
- Ceisiwch beidio â chynhyrfu a byddwch yn bwyllog, a cheisiwch dawelu meddyliau eraill
- Gwiriwch am anafiadau - cofiwch helpu eich hun cyn ceisio helpu eraill

Os na fyddwch wedi eich dal yn y digwyddiad, ond eich bod yn agos ato neu os credwch eich bod mewn perygl, gan amlaf y cyngor yw:

- Ewch i mewn i adeilad diogel
- Arhoswch y tu mewn nes y cewch eich cynghori i wneud fel arall
- Gwrandewch ar eich gorsaf radio leol neu gwyliwch y teledu am ragor o wybodaeth

Wrth gwrs, bydd achlysuron arbennig bob amser lle na ddylech "fynd i mewn" i adeilad, er enghraifft, os oes tân. Fel arall: **EWCH I MEWN, ARHOSWCH I MEWN, GWYLIWCH A GWRANDEWCH.**

Cydnabyddir a defnyddir y cyngor **EWCH I MEWN, ARHOSWCH I MEWN, GWYLIWCH A GWRANDEWCH** ledled y byd.
Fe'i datblygwyd gan Bwyllgor Llywio Cenedlaethol annibynnol ar Rybuddio a Hysbysu'r Cyhoedd fel y cyngor cyffredinol gorau i'w roi i bobl i'w helpu i wynebu'r rhan fwyaf o argyfyngau.

Ewch i mewn, arhoswch i mewn, gwyliwch a gwrandewch

Ceir cytundeb gyda chwmnïau radio a theledu y byddant yn torri ar draws rhaglenni, os bydd argyfwng mawr, i roi cyngor a gwybodaeth ynglŷn â'r digwyddiad er mwyn diogelu'r cyhoedd, felly pan fyddwch yn gwylio'r teledu neu'n gwrando ar y radio yn lleol neu'n genedlaethol cewch y cyngor sydd ei angen arnoch.

Gwrandewch a Gwyliwch

Ymdopi ag argyfyngau penodol

Mae'r gwasanaethau brys wedi cael eu hyfforddi i ymdopi ag ystod eang o argyfyngau, ond mae llawer y gallwch chi ei wneud i'w helpu hwy ac i'ch helpu eich hunan.

- Ceisiwch leihau'r peryglon tân yn eich cartref
- Gosodwch larymau mwg a'u cynnal a'u cadw - o leiaf un ar bob llawr
- Bydd y rhan fwyaf o farwolaethau ac anafiadau yn sgîl tân yn digwydd tra bo pobl yn cysgu. Cynlluniwch ffordd o ddianc pe byddai tân yn dechrau yn ystod y nos
- Os oes tân, ewch allan o'r tŷ, arhoswch allan a ffoniwch **999**
- Cofiwch - peidiwch â mynd yn ôl i mewn i'ch cartref nes i'r Gwasanaeth Tân ac Achub ei ddiogelu.

Atal tân a diogelwch

"Os bydd tân peidiwch byth â defnyddio'r lifft. Arhoswch yn agos at y llawr lle mae'r aer yn gliriach. Cyffyrddwch â drysau gyda chefn eich llaw cyn eu hagor - os byddant yn boeth, bydd fwy na thebyg yn golygu bod tân ar yr ochr arall."

Simon Smith, Prif Swyddog Tân ar gyfer Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru

Os bydd rhybudd bom yn eich gweithle, dilynwch gyngor y rhai ag awdurdod.

Os bydd bom yn ffrwydro yn eich adeilad, chwiliwch am y ffordd fwyaf diogel allan.

Os byddwch wedi eich dal yn y malurion:

- Arhoswch yn agos at wal a thapiwch y pibellau er mwyn i'r rhai sy'n ceisio eich achub eich clywed
- Peidiwch â defnyddio matsys neu danwyr rhag ofn bod nwy yn gollwng

Os bydd bom yn ffrwydro y tu allan i'ch adeilad, arhoswch y tu mewn (i ffwrdd o'r ffenestri, lifftiau a drysau allanol) rhag ofn bod ail fom yn yr ardal.

Os gwelsoch y ffrwydriad, arhoswch yn yr ardal mewn man diogel a hysbyswch yr heddlu o'r hyn a welsoch.

Bomiau

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf mae'r Gwasanaeth Tân ac Achub wedi cael hyfforddiant ac offer i ddadheintio niferoedd mawr o bobl yn gyflym. Mae hyn yn cynnwys cael cawod gyda sebon a dŵr ac yna wisgo dillad dros dro a gaiff eu darparu. Mae'n bwysig bod hyn yn cael ei wneud yn y fan a'r lle er mwyn osgoi heintio ardaloedd eraill, gan gynnwys cartrefi. Pe byddai angen byddech hefyd yn cael eich asesu gan swyddog o'r gwasanaeth iechyd.

999

- Symudwch i ffwrdd o'r prif berygl
- Ond arhoswch i'r gwasanaethau brys gyrraedd a'ch archwilio ac, os bydd angen, eich dadheintio
- Os ewch adref heb eich trin gallech heintio eraill a gwneud unrhyw ddigwyddiad yn waeth

Digwyddiad cemegol, biolegol neu radiolegol (CBR)

Os bydd toriad yn y cyflenwad trydan ar raddfa fawr, diffoddwch unrhyw beiriannau trydanol a fydd yn ailddechrau'n awtomatig pan gaiff y trydan ei adfer - os bydd sawl peiriant yn ailddechrau ar unwaith, gallent orlwytho'r system. **GWRANDEWCH** ar yr orsaf radio leol am gyngor a'r newyddion diweddaraf gan ddefnyddio radio batri.

Ym mhob un o'r sefyllfaoedd hyn - peidiwch â chynhyrfu, byddwch yn bwyllog a gwrandewch ar gyngor y gwasanaethau brys.

Mae cynlluniau ar gyfer argyfyngau yn bodoli ym mhob rhan o'r DU

Mae gan yr heddlu a'r gwasanaethau tân ac ambiwlans gynlluniau sydd wedi'u profi ar gyfer ymateb i ddigwyddiadau, o danau i ffrwydriadau, boed hwy yn eich cartref, yn eich ysgol neu'n effeithio ar rwydweithiau trafnidiaeth.

Iechyd ac ysbytai

Caiff offer, brechlynnau a gwrthfiotigau ar gyfer argyfyngau eu storio ledled y DU ac maent ar gael i feddygon o fewn oriau.

Ymarferion cynllunio brys

Bob blwyddyn, cynhelir llawer o ymarferion sy'n cynnwys y gwasanaethau brys a phob asiantaeth sy'n gyfrifol am achub. Diben yr ymarferion hyn yw ymarfer ein hymateb i amrywiaeth o argyfyngau, gan gynnwys terfysgaeth, drwy brofi pa mor barod ydym.

beth i'w wneud os nad ydych gartref

Ysgolion

Os bydd eich plant yn yr ysgol byddwch yn naturiol yn awyddus i'w casglu cyn gynted â phosibl os bydd argyfwng mawr. Ond efallai na fydd yn ddiogel i chi wneud hynny. **GWRANDEWCH** ar eich gorsaf radio leol am gyngor a manylion y trefniadau y mae eich cyngor lleol wedi'u gwneud er mwyn rhoi gwybod i rieni pryd i gasglu eu plant o'r ysgol.

Mae gan bob ysgol gynlluniau i ymdopi ag argyfyngau lleol fel tân a llifogydd, a bydd yr athrawon a'r staff cynorthwyol yn gwneud popeth o fewn eu gallu i ofalu am y disgyblion yn eu gofal. Ymwelwch â www.teachernet.gov.uk/emergencies i gael rhagor o wybodaeth am gynlluniau brys ysgolion

...diogelwch eich plant

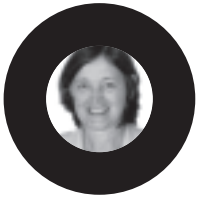
Busnesau

Mae cyflogwyr yn gyfrifol am ddiogelwch eu staff. Dylai unrhyw fusnes lunio trefniadau i ddelio ag effaith digwyddiad neu drychineb fawr. Sicrhewch eich bod yn deall beth sydd angen i chi ei wneud mewn argyfwng yn y gwaith.

Am gyngor ar gynlluniau brys busnesau ymwelwch â www.mi5.gov.uk

diogelwch yn y gwaith...

cymorth cyntaf sylfaenol



"Gall Cymorth Cyntaf sylfaenol achub bywydau - drwy ddatblygu eu dealltwriaeth o Gymorth Cyntaf, bydd aelodau o'r cyhoedd wedi cael eu paratoi yn well i helpu ei gilydd nes i'r gwasanaethau brys gyrraedd" **Dr Ruth Hall CB,** Prif Swyddog Meddygol, Llywodraeth Cynulliad Cymru

Mae gwybod beth i'w wneud mewn argyfwng yn hollbwysig. Ystyriwch gael rhywfaint o hyfforddiant Cymorth Cyntaf a blwch Cymorth Cyntaf, ac ymgyfarwyddwch â'r ffordd o ddelio â rhai o'r sefyllfaoedd mwyaf cyffredin a nodir gyferbyn. Os bydd rhywun wedi'i anafu, bydd y camau canlynol yn cadw pawb fydd o amgylch mor ddiogel â phosibl nes i help proffesiynol gyrraedd:

- Os bydd pobl wedi'u hanafu'n ddifrifol, ffoniwch **999** ar unwaith
- Peidiwch â chynhyrfu
- Sicrhewch nad ydych chi na'r person a anafwyd mewn perygl
- Aseswch y person a anafwyd yn ofalus a gweithredwch ar eich canfyddiadau drwy ddilyn y camau Cymorth Cyntaf sylfaenol gyferbyn - cofiwch nad ydynt yn ganllaw Cymorth Cyntaf cyflawn
- Cadwch lygad ar gyflwr y person a anafwyd nes i'r gwasanaethau brys gyrraedd

Os yw'r person yn anymwybodol heb unrhyw arwydd amlwg ei fod yn fyw, ffoniwch **999** a gofynnwch am ambiwlans. Os bydd gennych chi neu berson arall y sgiliau sydd eu hangen, ceisiwch eu dadebru ceg wrth geg tra'ch bod yn aros am y gwasanaethau brys.

Person anymwybodol

Rheolwch waedu difrifol drwy bwyso'n gadarn ar y clwyf gan ddefnyddio rhwymyn glân a sych a'i godi yn uwch na lefel y galon. Rhowch hwy i orwedd, tawelwch eu meddyliau, cadwch hwy'n gynnes a llaciwch unrhyw ddillad tynn.

Gwaedu

Ar gyfer pob math o losgiadau, oerwch hwy â dŵr am o leiaf 10 munud. Rhowch haenen lynu dros y rhan o'r corff a losgwyd, peidiwch â rhoi rhwymyn sych arno, cadwch y claf yn gynnes a ffoniwch am ambiwlans.

Llosgiadau

Ceisiwch osgoi unrhyw symudiadau.

Esgyrn wedi torri

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth neu gyngor ar yr hyn i'w wneud, ymwelwch â www.redcross.org.uk/firstaid neu www.nhsdirect.nhs.uk

paratoi ar gyfer argyfwng - yr hyn y gallwch ei wneud

Er mwyn paratoi ar gyfer argyfwng, dylech dreulio amser i ganfod y canlynol:

- Ble y lleolir y cyflenwadau dŵr, nwy a thrydan yn eich cartref a sut i'w diffodd
- Y gweithdrefnau i'w dilyn mewn argyfwng ar gyfer eich plant yn yr ysgol
- Y gweithdrefnau i'w dilyn mewn argyfwng yn eich gweithle
- Sut y bydd eich teulu yn aros mewn cysylltiad â'i gilydd os bydd argyfwng
- A fydd angen eich help ar unrhyw gymdogion oedrannus neu ddiamddiffyn
- Sut i ddod o hyd i'ch gorsaf radio leol

Os byddwch gartref a bod argyfwng, ceisiwch gasglu'r canlynol:

- Rhestr o rifau ffôn defnyddiol, fel rhif ffôn eich meddyg a pherthnasau agos
- Allweddi'ch cartref a'ch car
- Pethau ymolchi, cynnyrch misglwyf ac unrhyw feddyginiaeth a gymerwch yn rheolaidd
- Radio batri, gyda batris ychwanegol
- Tortsh, gyda batris ychwanegol, canhwyllau a matsys
- Blwch Cymorth Cyntaf
- Eich ffôn symudol
- Arian parod a chardiau credyd
- Dillad ychwanegol a blancedi

Hefyd, mae bob amser yn ddefnyddiol cael y canlynol:

- Dŵr mewn poteli, bwyd parod (e.e. bwyd tun) ac agorwr poteli/tuniau, rhag ofn y bydd yn rhaid i chi aros yn eich tŷ am sawl diwrnod

Mewn rhai sefyllfaoedd annhebygol iawn, efallai y bydd y gwasanaethau brys yn gofyn i chi adael eich cartref. Os bydd hyn yn digwydd, gadewch eich cartref cyn gynted â phosibl heb gynhyrfu. Ac, os bydd amser gennych:

- Diffoddwch y cyflenwadau trydan, nwy a dŵr, tynnwch blwg pob peiriant allan a chlowch bob drws a ffenestr
- Ceisiwch fynd â'r eitemau a restrir uchod gyda chi
- Os byddwch yn gadael yn eich car, ewch â dŵr mewn poteli a blancedi, a gwrandewch ar eich gorsaf radio leol i gael cyngor a chyfarwyddiadau mewn argyfwng

Pan gewch wybod ei bod yn ddiogel i chi ddychwelyd adref, agorwch y ffenestri i adael awyr iach i mewn cyn cynnau'r cyflenwadau trydan, nwy a dŵr.

helpu i atal ymosodiad terfysgol

"Ymchwilir i'r holl wybodaeth a dderbynnir gan y llinell gymorth cyn i'r heddlu gymryd unrhyw gamau. Gadewch i ni benderfynu pa un a yw'r wybodaeth sydd gennych yn werthfawr ai peidio. Mae angen eich help arnom o hyd i leihau'r perygl y mae terfysgwyr yn ei beri. Yn wir, mae nifer o droseddau terfysgol difrifol wedi'u hosgoi diolch i lygaid a chlustiau'r cyhoedd."

Peter Clarke, Dirprwy Gomisiynydd Cynorthwyol Cymdeithas Prif Swyddogion yr Heddlu, Cydlynydd Cenedlaethol Ymchwiliadau i Derfysgaeth

*Gallwch ffonio Llinell Gwrthderfysgaeth yr Heddlu ar 0800 789 321. Caiff pob galwad ei thrin yn hollol gyfrinachol. Os credwch fod bygythiad uniongyrchol i fywyd, ffoniwch **999**.*

Efallai bod gennych wybodaeth hanfodol. Os byddwch yn clywed, yn gweld neu'n dod ar draws unrhyw beth a allai fod yn gysylltiedig â therfysgaeth, hysbyswch yr heddlu. Maent am glywed gennych.

Mae angen i derfysgwyr gael...

Lle i fyw: A ydych yn amau tenant neu westai?

Cynllun: A ydych wedi gweld rhywun yn rhoi gormod o sylw i fesurau diogelwch mewn unrhyw leoliad?

Arian: Gall unigolion agor cyfrifon banc ffug, copïo cardiau credyd, dychwelyd nwyddau am ad-daliadau arian parod mawr.

Offer: Os ydych yn fanwerthwr, a oes gennych reswm dros amau unrhyw beth a gaiff ei brynu?

Arwyddion posibl o derfysgaeth

*Nid yw ein gallu i atal ymosodiad terfysgol yn dibynnu ar yr awdurdodau yn unig. Mae'r graddau y gallwn ymdopi hefyd yn dibynnu arnoch **chi**.*

Gellir dod o hyd i gysylltiadau a chyngor defnyddiol yn www.preparingforemergencies.gov.uk

"Atal terfysgaeth yw blaenoriaeth fwyaf MI5. Drwy gydweithio'n agos â'n partneriaid sy'n gorfodi'r gyfraith a'n partneriaid cudd-wybodaeth, ein nod yw cadw'r DU yn ddiogel a'i gwneud yn anodd i derfysgwyr weithredu yma. Ond mae gwyliadwriaeth, synnwyr da a chydweithrediad y cyhoedd yr un mor bwysig ac yn elfennau hanfodol o ymateb y DU gyfan." **Eliza Manningham-Buller,** Cyfarwyddwr Cyffredinol y Gwasanaeth Diogelwch (MI5)

Mae ymosodiadau terfysgol lle defnyddir bomiau yn digwydd mewn mannau cyhoeddus gan amlaf, yn enwedig lle y mae pobl yn ymgasglu neu'n teithio.

- Byddwch yn wyliadwrus
- Byddwch yn ymwybodol o ymddygiad, cerbydau neu becynnau amheus
- Peidiwch ag oedi cyn hysbysu'r heddlu

Byddwch yn effro

Diogelwch y cyhoedd yw ein prif flaenoriaeth ym mhob penderfyniad a wneir ynghylch gwybodaeth neu rybuddion cyhoeddus. Polisi'r Llywodraeth yw cyhoeddi rhybuddion lle gall y cyhoedd weithredu mewn ymateb i fygythiad penodol neu gredadwy. Bydd rhybuddion o'r fath hefyd yn rhoi rhagor o wybodaeth a fydd yn helpu'r cyhoedd i ymateb yn effeithiol.

Polisi'r llywodraeth ar derfysgaeth

beth sy'n cael ei wneud i ddiogelu'r DU?

Mae'r heddlu a'r gwasanaethau tân ac ambiwlans wedi cael hyfforddiant arbenigol i ddelio ag argyfyngau mawr ac mae ganddynt offer arbenigol i ymdopi ag ystod eang o ddigwyddiadau. Os bydd angen, gall y Llywodraeth a'r gwasanaethau brys alw ar gymorth y fyddin.

Caiff bagiau a theithwyr eu sgrinio'n fwy mewn meysydd awyr yn y DU, a lle y bo'n briodol, bydd heddlu arfog yn eu dillad eu hunain ar awyrennau yn y DU. Gosodwyd drysau cryfach hefyd ar gabanau awyrennau mawr.

Hefyd rydym wedi gosod systemau gwyliadwriaeth o'r radd flaenaf mewn porthladdoedd a phwyntiau mynediad i draffig i mewn i'r DU. Yn ogystal, mae gan bob gweithredwr trafnidiaeth gynlluniau brys i'ch symud yn ddiogel o'u gwasanaethau os bydd argyfwng

I wirio diogelwch cyrchfan neu wlad benodol, holwch eich asiant teithio neu ymwelwch â gwefan y Swyddfa Dramor a'r Gymanwlad yn www.fco.gov.uk neu ffoniwch 0870 606 0290.

Teithio