

GWYBODAETH AM ANSAWDD DŴR AFON ELÁI DGRhC

Gall ansawdd y dŵr ym Mae Caerdydd amrywio o fod yn dda iawn i fod yn wael. Yn holl ddŵr croyw agored y Deyrnas Gyfunol mae perygl o gael haint ac afiechyd, yn enwedig i blant ifanc a'r bobl hynny sydd ag imiwnedd gwan. Mae'r mathau o heintiau sy'n gyffredin yn cynnwys mân afiechydon gastroberfeddol a heintiau sy'n effeithio ar y llygaid, y glust a'r llwnc. Mae afiechydon prinnach ond mwy difrifol yn cynnwys *E. coli* O157, cryptosporidiwm, dysentri, clefyd Weil (leptospirosis) a hepatitis A. Mae'r perygl o ddal yr afiechydon hyn yn isel iawn ond gallant achosi salwch difrifol neu farwol hyd yn oed.

Mae llyncu dŵr yn cynyddu'r risg, yn enwedig pan fo ansawdd y dŵr yn wael. Arddangosir ansawdd amcanol cyfredol y dŵr yn Afon Elái ar Hysbysfwrdd Dŵr DGRhC yn y Dderbynfa neu ar www.harbwrcaerdydd.com

Dyma'r rheswm pam mae nofio, er enghraifft, wedi'i wahardd yn y Bae ar hyn o bryd. Ni chaniateir chwaraeon dŵr eraill megis sgïo dŵr na hwylyfyrddio oni bai bod Awdurdod yr Harbwr wedi awdurdodi hynny. Mae rhestr o'r gweithgareddau dŵr sydd wedi'u gwahardd ar gael gan Awdurdod yr Harbwr.

BETH GELLIR EI WNEUD I LEIHU'R PERYGL?

Mae'r perygl o gael salwch difrifol yn isel, ond trwy fod yn ofalus mae modd lleihau'r perygl ymhellach. Dylech orchuddio unrhyw friwiau gyda gorchudd gwrth-ddŵr; gwisgo esgidiau pwrpasol i ddiogelu eich traed; osgoi llyncu dŵr ac osgoi mynd o dan y dŵr yn ddiangen, yn enwedig o ran eich pen. Dylech bob amser olchi eich dwylo â hylif sebon a dŵr glân yn syth ar ôl gwneud unrhyw weithgareddau ar yr afon, hyd yn oed os ydych yn meddwl nad ydych wedi bod mewn cysylltiad â dŵr yr afon. Os ydych wedi bod mewn cysylltiad â dŵr yr afon, golchwch neu cymerwch gawod yn dilyn hynny gan ddefnyddio sebon a dŵr glân, yn enwedig cyn yfed a bwyta.

BETH OS YDW I'N TEIMLO'N SÂL AR ÔL BOD MEWN CYSYLLTIAD Â DŴR AFON?

Gall ansawdd y dŵr ym mhob system afonydd drefol amrywio, ac mae posibilrwydd bob amser y gallech fynd yn sâl wedi gweithgareddau yn y dŵr. Er ein bod yn rheoli ein gweithrediadau i leihau'r risg hon, mae'n hanfodol eich bod yn golchi'ch dwylo'n drylwyr ar ôl bod mewn cysylltiad â'r dŵr yn union wedi unrhyw weithgaredd, ac yn cyfyngu ar lyncu dŵr lle bynnag y bo modd.

Os ydych chi'n teimlo'n sâl ar ôl treulio amser ar yr afon, dylech chi weld eich meddyg ac egluro pa weithgareddau rydych chi wedi bod yn eu gwneud a phryd

I gael rhagor o wybodaeth am yr uchod, darllenwch y daflen Diogelwch yn y Bae neu cysylltwch ag Awdurdod Harbwr Caerdydd trwy ffonio 02920877900 neu fynd i'r wefan www.harbwrcaerdydd.com