

# 10 AWGRYMIAD I ARBED

## YNNI YN YSTOD Y CYFYNGIADAU

### CORONAFEIRWS



Mae'r rhan fwyaf ohonom wedi bod yn treulio mwy o amser gartref o ganlyniad i'r mesurau coronafeirws sydd wedi'u rhoi ar waith, ac mae'n ddigon posib y byddwn yn parhau i wneud hyn dros y misoedd i ddod. Yn y cyfnod hwn, gall aelwydydd fod yn wynebu biliau ynni uwch a allai achosi caledi ariannol.

Fodd bynnag, gall newidiadau syml i weithgareddau bob dydd wneud gwahaniaethau enfawr i biliau'r aelwyd. Dyma 10 awgrymiad arbed ynni ar gyfer cyfnod y cyfyngiadau coronafeirws y gall pawb eu defnyddio wrth iddynt aros adref ac achub bywydau.



Gallwch arbed tua £30 y flwyddyn trwy gofio diffodd eich cyfarpar yn hytrach na gadael nhw yn y modd parod.



Gallwch arbed £35 y flwyddyn ar drydan ar gyfartaledd trwy sychu dillad ar linell ddillad yn lle defnyddio peiriant sychu.



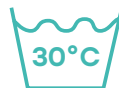
Osgowch roi bwyd cynnes yn eich rhewgell gan fod hynny'n gwneud iddi weithio'n galetach - gadewch y bwyd i oeri'n gyntaf.



Bydd treulio munud yn llai yn y cawod bob dydd fel rhan o'ch trefn ymolchi'n arbed hyd at £7 y person oddi ar eich bil ynni cartref bob blwyddyn.



Berwch ddim ond y dŵr sydd ei angen arnoch yn eich tegell. Gall hyn arbed £6 y flwyddyn.



Gall golchi dillad ar 30°C yn lle 40°C arbed tua £9 y flwyddyn.



Peidiwch â gadael eich ffôn symudol i wefru trwy'r nos - dim ond cwpl o oriau sydd ei angen ar gyfer y mwyafrif ohonynt.



Diffoddwch oleuadau pan nad ydych yn eu defnyddio. Gallai hyn arbed tua £14 y flwyddyn i'ch aelwyd.



Gall defnyddio powlen i olchi llestri yn hytrach na gadael y tap ymlaen arbed hyd at £25 y flwyddyn.



Trwy ddefnyddio eich peiriant golchi unwaith yn llai bob wythnos byddwch yn arbed tua £5 y flwyddyn mewn costau ynni.

## Ydych chi'n profi caledi ariannol?

Siaradwch â'ch cyflenwr ynni os ydych yn poeni am eich biliau ynni ac i gael gwybod a ydych yn gymwys i dderbyn gwasanaethau blaenoriaeth ychwanegol.

Ffoniwch y Tîm Mwyafu Incwm Cartrefi Clyd a Chynnes ar 0800 138 8218 i ddarganfod a ydych yn hawlio'r holl fudd-daliadau y mae gennych hawl iddynt neu ewch i [citizensadvice.org.uk/cymraeg](https://citizensadvice.org.uk/cymraeg).

Mae'r Gwasanaeth Cyngor ar Gartrefi Clyd a Chynnes wedi'i redeg gan yr elusen Gweithredu Ynni Cenedlaethol (NEA). Mae'n rhoi cyngor i bobl sy'n profi anhawster wrth dalu eu biliau ynni a dŵr, naill ai'n uniongyrchol neu drwy atgyfeiriadau gan eraill.

[nea.org.uk/advice/wash-advice](https://nea.org.uk/advice/wash-advice)

## Ffynonellau

Y ffynhonnell wybodaeth yw'r Ymddiriedolaeth Arbed Ynni a Which? Ebrill 2020

[energysavingtrust.org.uk/home-energy-efficiency/energy-saving-quick-wins](https://energysavingtrust.org.uk/home-energy-efficiency/energy-saving-quick-wins)

[which.co.uk/reviews/cutting-your-energy-bills/article/save-electricity-saving-energy-in-the-kitchen](https://which.co.uk/reviews/cutting-your-energy-bills/article/save-electricity-saving-energy-in-the-kitchen)

[energysavingtrust.org.uk/blog/sevensteps-saving-energy-home](https://energysavingtrust.org.uk/blog/sevensteps-saving-energy-home)

[energysavingtrust.org.uk/blog/energy-saving-tips-when-you-are-stuck-home](https://energysavingtrust.org.uk/blog/energy-saving-tips-when-you-are-stuck-home)

Mae'r holl arbedion yn seiliedig ar ffigurau o Brydain Fawr ac nid ydynt yn berthnasol i Ogledd Iwerddon.

