



DELIO Â CHYDDWYSIAD A LLWYDNI

National Energy Action yw'r elusen genedlaethol sy'n eich helpu gyda'ch biliau ynni. Mae'r daflen hon yn sôn am sut i ddelio â chyddwysiad a llwydni.



Mae cyddwysiad yn digwydd pan fydd aer cynnes, llaith yn taro arwyneb oer fel ffenestr neu wal allanol ac yn cyddwyso, gan redeg i lawr arwyneb y wal fel diferion dŵr.

Gall lleithder sy'n aros ar eich waliau arwain at lwydni du. Mae llwydni yn edrych ac yn aroglu'n ddrwg, gall achosi problemau iechyd difrifol a difrodi dillad, dodrefn a llyfrau.



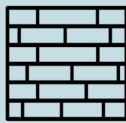
SUT YDW I'N GWYBOD EI FOD E'N GYDDWYSIAD?

Os yw'r arwyneb yn oer ac yn wlyb, mae'n debygol mai cyddwysiad yw'r achos. Efallai y bydd mannau lle mae'r papur wal yn dod yn rhydd oherwydd lleithder. Chwiliwch am ardaloedd ar eich wal gyda chymylau o smotiau duon bach - llwydni yw hyn, wedi'i achosi gan gyddwysiad

Mannau sy'n debygol o gael eu heffeithio gan gyddwysiad:



Ystafelloedd lle mae llawer o stêm yn cael ei greu, fel y gegin a'r ystafell ymolchi



Waliau allanol, waliau mewn ystafelloedd heb eu gwresogi, corneli ystafelloedd, tu ôl i ddodrefn



Arwynebau oer fel drychau, ffenestri a fframiau ffenestri



Mewn cypyrddau a chypyrddau dillad

Mae cyddwysiad yn wahanol i fathau eraill o leithder (fel lleithder codi a threiddio). Nid yw'n cael ei achosi gan nam yn yr adeilad felly gellir ei wella'n aml trwy wneud mân newidiadau. I gael gwybod am fathau eraill o leithder ewch i: www.nea.org.uk/get-help/resources/damp.

LLEIHOU CYDDWYSIAD TRWY H.I.V.E.

H

GWRESOGI Ceisiwch gadw'r tymheredd ym mhob ystafell uwchben 18°C wrth i chi ei defnyddio – bydd hyn yn lleihau ffurfiant cyddwysiad.

I

INSWLEIDDIO Bydd hyn yn atal gwres rhag dianc trwy waliau, nenfydau a ffenestri, gan ei gwneud hi'n haws ac yn rhatach i gadw'r cartref yn gynnes:

- **Gosodwch garped gydag isgarped trwchus i insiwleiddio lloriau**
- **Gosodwch lenni trwchus â leinin trwm yn ystod y gaeaf i insiwleiddio'ch ffenestri**
- **Defnyddiwch bapur leinin thermol o dan bapur wal**
- **Caewch fylchau o amgylch ffenestri a defnyddiwch atalyddion drafft o dan ddrysau drafftio**
- **Ystyriwch insiwleiddio eich waliau a'ch llofft os nad ydynt eisoes wedi'u gwneud. Efallai y bydd modd cael grant i wneud hyn. I gael gwybod mwy ewch i www.gov.uk/government/collections/find-energy-grants-for-you-home-help-to-heat**

V

AWYRU Bydd hyn yn caniatáu i aer llawn lleithder ddianc a chael ei ddisodli gan awyr iach. Sicrhewch nad yw fentiau a briciau aer wedi'u gorchuddio na'u rhwystro, defnyddiwch ffaniau echdynnu ac agorwch ffenestri os oes modd.

E

(LLEIHOU) LLEITHDER GORMODOL Defnyddiwch ffaniau echdynnu wrth gael cawod neu goginio, rhwch gaeadau ar sosbenni a phadellau wrth goginio, osgowch sychu'r golch dan do os yn bosibl. Ystyriwch ddefnyddio dadleithydd mewn ystafelloedd sy'n dueddol o gael cyddwysiad neu mewn ystafelloedd lle rydych chi'n sychu'r golch. Os ydych chi'n byw mewn eiddo ar rent a'ch bod wedi rhoi cynnig ar bob un o'r uchod, ond nad yw'r lleithder a'r cyddwysiad yn diflannu, yna cysylltwch â'ch landlord.

SUT I DDELIO Â LLWYDNI DU

Os oes gennych lwydni du yn eich cartref, y ffordd orau o ddelio â hyn yw trwy sychu'r ardaloedd yr effeithir arnynt gyda chwistrell lladd llwydni. Gwiriwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr bob amser. Mae rhai paentiau gwrth-lwydni ac insiwleiddio arbennig a all ohirio dychweliad y llwydni ond y ffordd orau o'i atal yw lleihau'r cyddwysiad yn eich cartref.

CYNGHORION DA I LEIHOU CYDDWYSIAD



Agorwch y fentiau bach ar ffenestri yn ystod y dydd neu wrth fynd allan, neu agorwch ffenestri am o leiaf 10 munud bob dydd.



Ceisiwch osgoi rhoi dodrefn yn erbyn unrhyw waliau allanol a cheisiwch adael bwlch rhwng y dodrefn a'r wal i ganiatáu llif aer.



Wrth goginio, cael cawod neu fath caewch ddrysau mewnol, agorwch y ffenestri a defnyddiwch ffaniau echdynnu os oes gennych nhw. Os yn bosibl, gadewch y ffenestri ar agor a'r ffaniau echdynnu i redeg am tua 20 munud wedyn i glirio unrhyw stêm.



Sychwch ffenestri, drychau, teils, drysau cawod gyda lliain neu squeegee i dynnu lleithder.



Wrth goginio, ceisiwch gadw caeadau ar sosbenni (mae hyn yn lleihau faint o ynni rydych chi'n ei ddefnyddio hefyd).



Dylech ond defnyddio cymaint o ddŵr ag sydd ei angen wrth ferwi'r tegell i leihau stêm ac arbed arian.



Cymerwch gawodydd byrrach ac oerach gan y bydd hyn yn creu llai o stêm.



Wrth lenwi'r bath rhowch ddŵr oer i mewn yn gyntaf gan fod hyn yn arwain at lai o stêm a chyddwysiad.



Peidiwch â sychu dillad gwlyb ar reiddiaduron. Bydd hyn yn gwneud i'ch boeler weithio'n galetach a gallai gostio cymaint â rhedeg peiriant sychu dillad, tra'n creu llawer o gyddwysiad.



Os ydych chi'n sychu dillad y tu mewn, defnyddiwch resel sychu mewn ystafell lle gellir agor y ffenestr ychydig a chadw'r drws ar gau. Ystyriwch ddefnyddio dadleithydd. Wyddech chi y gall sychu dillad dan do roi hyd at 10-15 litr o ddŵr i mewn i'ch cartref bob wythnos.



Ceisiwch osgoi defnyddio gwresogyddion nwy potel/LPG am fod y rhain yn rhyddhau llawer o leithder i'r aer.

**AM FWY O WYBODAETH, CYSYLLTWCH Â
GWASANAETH CYNGOR A CHEFNOGAETH YNNI
NATIONAL ENERGY ACTION AR 0800 304 7159
NEU EWCH I WWW.NEA.ORG.UK/GET-HELP**

