

Gwylia Losgi

Pecyn Cymorth er mwyn lleihau'r risg o ganser y croen i blant meithrin

Cynnwys:

Pennod 1	<u>Datganiad o ddiben – nodau ac amcanion y Fenter</u>
Pennod 2	<u>Materion i'w hystyried cyn sefydlu Menter</u>
Pennod 3	<u>Gweithredu Menter</u>
Atodiad 1	<u>Canllawiau Call yn yr Haul ar gyfer Meithrinfeydd a grwpiau cyn-ysgol</u>
Atodiad 2	<u>Llythyr enghreiffiol at feithrinfeydd a grwpiau cyn-ysgol</u>
Atodiad 3	<u>10 awgrym er mwyn diogelu plant rhag yr haul</u>

Pennod 1

Cyflwyniad – nodau ac amcanion y Fenter

Her Iechyd Cymru

1. Dewiswyd themâu allweddol Her Iechyd Cymru gan eu bod yn cael eu hystyried fel y materion sy'n gyfrifol am gyfran sylweddol o'r anhwylderau y gellid eu hosgoi. Fodd bynnag, nid yw'r rhestr yn gyfyngedig nac yn hollgynhwysfawr, ac mae'r her yn ymestyn i gynnwys ymyriadau eraill sy'n seiliedig ar iechyd ac sy'n hybu ac yn gwella iechyd. Er nad yw lleihau achosion o ganser y croen wedi ei restru'n benodol fel thema allweddol, o gofio bod nifer yr achosion o'r clefyd ar gynnydd mae'n fater pwysig y dylid rhoi sylw iddo.
2. Canser y croen yw un o'r mathau mwyaf cyffredin o ganser. Mae dros 70,000 o achosion wedi eu cofrestru ac mae dros 1,700 o bobl yn marw yn y DU o felanoma malaen bob blwyddyn. Mae achosion o felanoma malaen wedi dyblu yn ystod yr 20 mlynedd diwethaf, gan fod pobl yn treulio mwy o amser allan yn yr awyr agored ac yn mynd dramor fwy. Ar ben hyn, mae'r diwydiannau harddwch a ffasiwn wedi bod yn rhoi'r argraff bod lliw haul yn edrych yn dda a'i fod yn ffasiynol. Mae nifer yr achosion o ganser y croen yn cynyddu'n gynt nag unrhyw fath arall o ganser, a dyma'r math mwyaf cyffredin o ganser ymhlith pobl ifanc 15-34 oed. Amcangyfrifir y gellid atal hyd at 80% o'r achosion o ganser y croen drwy newid ymddygiad pobl a'u hagwedd tuag at fod allan yn yr haul¹. Awgryma gwaith ymchwil y dylai ymdrechion sylfaenol i atal canser y croen ganolbwyntio ar ffyrdd o newid agweddau a syniadau, yn hytrach na darparu mwy o wybodaeth am y clefyd. Awgrymir hefyd y dylid cyfeirio'r ymdrechion hyn tuag at blant a'u rhieni².
3. Er bod y risg o ganser y croen yn gyffredin i bawb mae rhai grwpiau o'r boblogaeth sy'n wynebu mwy o risg na'i gilydd. Fel arfer, mae'r rhai hynny sydd â chroen golau a/neu lawer o frychni haul yn wynebu mwy o risg na'r rhai hynny sydd â chroen tywyllach. Mae'r rhai hynny sydd allan yn yr haul oherwydd eu gwaith yn wynebu mwy o risg o ddatblygu canser y croen ac mae'r rhai hynny sydd wedi llosgi yn yr haul yn ystod plentyndod hefyd yn wynebu llawer mwy o risg o ddatblygu canser y croen yn ddiweddarach yn eu hoes.³
4. Babanod a phlant ifanc sy'n wynebu'r risg fwyaf. Mae eu croen hwy'n hawdd iawn i'w niweidio, ac mae hyd at bymtheg gwaith yn deneuach na chroen oedolion. Nid yw'r grŵp hwn ychwaith yn gallu deall gystal ag oedolion bod angen diogelu'r croen rhag yr haul na chymryd y camau angenrheidiol i wneud hynny. Mae'n bwysig iawn felly ein bod yn eu diogelu hwy rhag yr haul os ydym am leihau nifer yr achosion o ganser y croen.

5. Mae'r camau y dylid eu cymryd er mwyn lleihau cysylltiad â'r haul a thrwy hynny leihau'r risg o losgi yn yr haul a datblygu canser y croen yn ddiweddarach yn syml. Maent yn cynnwys gwisgo dillad llac, o gotwm os yn bosib, a chap neu het tra allan yn yr haul, osgoi'r haul pan fo ar ei boethaf, rhwng 11.30am a 3.00pm, darparu a defnyddio cysgod er mwyn atal cysylltiad â'r haul a defnyddio eli haul ffactor uchel (SPF 15+) ar groen sy'n dod i gysylltiad â'r haul.

6. Lluniwyd y fenter hon er mwyn rhoi sylw i amddiffyn plant ifanc iawn rhag yr haul. Fel y nodwyd ym mharagraff 4 uchod dyma'r grŵp lleiaf abl i ddeall yr angen am amddiffyniad ac i gymryd y camau angenrheidiol drostynt eu hunain, ond y grŵp lle gallai achos drwg o losg haul yn gynnar yn eu bywydau arwain at ddatblygu canser y croen pan fônt yn hŷn. Dyma'r grŵp hefyd lle gallai cyfrifoldeb rhieni i amddiffyn eu plant gael ei ddirprwyo i ofalwyr eraill, fel meithrinfeydd, naill ai ar gyfer datblygiad cymdeithasol neu am resymau yn ymwneud â gwaith. Mae'r fenter hon yn gydnaws â nod Her Iechyd Cymru o leihau achosion o salwch y gellir eu hosgoi, a gellir ei chyflawni gan awdurdodau lleol â sefydliadau sy'n bartneriaid.

¹ Cancer Research UK . SunSmart – http://www.cancer-research-uk.org.uk/aboutcancer/specificcancers/non_melanoma_skincancer

² 'Prevention of skin cancer; a review of available strategies' Harvey, I. Bryste : Uned Gwerthuso Gofal Iechyd Prifysgol Bryste 1995.

³ Fel 1 uchod

Pennod 2

Lleihau'r risg o ganser y croen i blant ysgolion meithrin

Gweithredu Menter

1. Ystyriaethau cychwynnol

Mae angen rhoi sylw i ystyriaethau penodol cyn cychwyn ar y prosiect hwn, gan gynnwys;

- a. Beth yw'r grŵp targed?
- b. A fydd yr ymyriad yn sicrhau'r canlyniad bwriedig, h.y. cynyddu ymwybyddiaeth o'r risg o gysylltiad â'r haul ymhlith plant ifanc iawn a sut i'w atal o fewn y grŵp targed
- c. Sut y gellir cyrraedd y grŵp targed?
- d. Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?
- e. Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?
- f. A fydd y fenter yn cynnig gwerth am arian?

2. Grŵp Targed

Y grŵp targed ar gyfer y fenter yw'r rhai hynny sy'n rhedeg ysgolion meithrin neu glybiau plant sy'n gofalu am blant o oedran ysgol yn ystod y dydd. Gall y rhain fod yn safleoedd sy'n cael eu rhedeg gan yr awdurdod lleol neu'n safleoedd preifat, a gallant hefyd gynnwys dosbarthiadau meithrin cyn-ysgol mewn ysgolion cynradd. Gellid targedu gofalfwr, gwarchodwyr a rhieni hefyd yn uniongyrchol drwy ysgolion meithrin a chlybiau plant.

3. Sicrhau'r canlyniad bwriedig

Mae dau ganlyniad bwriedig i'r ymyriad;

- (1) cynyddu ymwybyddiaeth o'r risg o ormod o gysylltiad â'r haul i blant ifanc a babanod yn y grŵp targed,
- (2) annog y grŵp targed i newid ymddygiad er mwyn rhoi sylw i'r mater.

4. Cyrraedd y Grŵp Targed

Mae'n ofynnol i bob meithrinfa a chylch chwarae cyn-ysgol fod wedi eu cofrestru gyda'r awdurdod lleol. Mae'r wybodaeth a roddir wrth gofrestru yn cynnwys enw'r sawl sy'n rheoli'r feithrinfa neu'r cylch chwarae, y man cyfarfod a'r oriau agor ac uchafswm y plant y gellir darparu ar eu cyfer. Mae'r fenter hon yn gwneud y cysylltiad cyntaf â'r grŵp targed drwy lythyr, ond gellir cysylltu â'r grwpiau ar ôl hynny, os dymunir, drwy ymweliadau personol.

5. Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?

Byddai'n bosib i awdurdod lleol redeg y fenter hon ar ei ben ei hun, ond byddai'n fwy buddiol pe gallai weithio mewn partneriaeth â sefydliadau eraill. Mae'n bosib y byddai'r

Gynghrair Iechyd Leol yn hoffi cysylltu â'r grŵp targed hwn er mwyn lledaenu negeseuon eraill sy'n ymwneud â hybu iechyd, ac efallai y byddai'n barod i ddarparu rhagor o arian ar gyfer y prosiect. Yn yr un modd, efallai y byddai'r Ymddiriedolaeth Gofal Sylfaenol leol yn hoffi bod yn rhan o'r prosiect drwy ei thîm o Ymwelwyr Iechyd, ynghyd â Barnardos a Chychwyn Cadarn.

Efallai y byddai partneriaid eraill, fel y sector masnachol neu gyrrff proffesiynol sydd â diddordeb yn y maes hwn hefyd yn hoffi ymwneud â'r prosiect drwy ddarparu adnoddau neu gefnogaeth ariannol.

6. Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?

Mae'n anodd gwerthuso'r fenter hon. Awgryma'r dystiolaeth fod unigolion sy'n dioddef achosion drwg o losgi yn yr haul yn ystod plentyndod yn fwy tebygol o ddatblygu canser y croen yn ddiweddarach yn eu hoes, ond mae'n anodd casglu data pendant ar gyfer hyn. Mae tystiolaeth o achosion drwg o losg haul yn anecdotaidd gan mwyaf, ac mae'n bosib na fydd yr unigolyn dan sylw'n cofio'r digwyddiad. Ar ben hyn, nid yw'r diffiniad o achos o losg haul difrifol yn glir, ac mae hyn yn golygu bod y dystiolaeth ar gyfer hyn yn oddrychol i raddau helaeth.

Ni fyddem yn disgwyl gweld gostyngiad yn nifer yr achosion o ganser y croen mewn oedolion ifanc o ganlyniad i'r fenter hon am ryw 20 mlynedd, a byddai'n rhaid inni hefyd fod yn siŵr nad yw'r gostyngiad wedi digwydd o ganlyniad i ffactorau eraill a allai fod wedi digwydd yn ystod y cyfnod hwnnw e.e. newid mewn ffasiwn, gyda chroen golau'n dod yn fwy ffasiynol. Ar ei orau gellir dweud bod yr ymyriad hwn yn rhoi sylw i'r hyn sy'n achosi i ni ddatblygu canser y croen yn ddiweddarach yn ein hoes, ac yn datblygu arferion da wrth fod allan yn yr haul ymhlith plant ifanc iawn, a allai ddylanwadu er gwell ar y ffordd y mae'r unigolion yn ymddwyn yn ddiweddarach yn eu hoes.

Ni ddylid anghofio bod llosgi yn yr haul yn beth difrifol iawn a'i fod yn achosi llawer o boen i'r dioddefwr, yn enwedig os yw'n blentyn bach iawn. Bydd y fenter hon, os caiff ei gweithredu'n llwyddiannus, yn lleihau nifer yr achosion o losgi yn yr haul ymhlith plant bach a thrwy hynny'n dileu'r risg o dioddef poen ac anesmwythder o ganlyniad i losg haul.

Efallai hefyd y byddai awdurdodau lleol yn hoffi defnyddio nifer y meithrinfeydd sydd wedi derbyn a gweithredu'r polisi Call yn yr Haul er mwyn mesur llwyddiant y fenter, gan gymharu nifer y meithrinfeydd hyn â'r nifer a oedd â pholisïau o'r fath cyn y fenter, a nifer y plant a fydd yn cael eu heffeithio ac yn cael eu hamddiffyn o ganlyniad i weithredu'r polisi.

7. A fydd y fenter yn cynnig gwerth am arian?

Mae canser y croen yn gallu bod yn angheuol. Mae 1,700 o unigolion yn marw ohono bob blwyddyn yn y DU yn unig. Mae'r gost o drin unigolyn sydd â chanser y croen yn dibynnu ar faint o amser y mae'r canser wedi bod yn datblygu cyn iddo gael ei ddiagnosio. Mae materion eraill sy'n gysylltiedig â'r salwch, fel unigrwydd, straen ac iselder. Yn ychwanegol at hyn dylid ystyried yr effaith ar deulu'r claf, oherwydd bydd y teulu hefyd yn dioddef.

Fel y nodwyd yn 6 uchod, mae'n anodd gwerthuso effeithiolrwydd yr ymgyrch hon ac, o ganlyniad, a fydd yn cynnig gwerth am arian yn y tymor byr neu'r tymor hir. Fodd bynnag, roedd cost yr ymyriad, ar sail prosiect peilot a gynhaliwyd yn Ynys Môn gyda 67 o feithrinfeydd, yn llai na £1000. Y fantais hirdymor yn achos pob meithrinfa a fu'n cymryd rhan yn y prosiect oedd sefydlu Polisi Amddiffyn rhag yr Haul penagored er mwyn amddiffyn plant yn y dyfodol a'u hannog i ddatblygu arferion da pan fyddant allan yn yr haul. Cafodd y fenter hefyd lawer o sylw yn y cyfryngau, gan roi hwb arall i'r neges.

Pennod 3

Lleihau'r risg o ganser y croen i blant ysgolion meithrin – Gweithredu Menter

Anogir cylchoedd chwarae cyn-ysgol a meithrinfeydd i fabwysiadu polisi Call yn yr Haul er mwyn amddiffyn plant ifanc rhag gormod o gysylltiad â'r haul, gan wobrwyo'r rhai hynny sy'n argyhoeddi gweithredwyr y prosiect eu bod wedi gwneud hynny.

Yr ymgyrch

1. Ymgyrch hyd braich yw hon, ac mae'n gweithio drwy annog meithrinfeydd a chylchoedd chwarae i fabwysiadu polisiâu diogelwch yn yr haul. Ychydig iawn o feithrinfeydd a chylchoedd chwarae sydd â pholisiâu yn ymwneud ag arferion diogel yn yr haul, a bydd yr amddiffyniad a gynigir i'r plant yn dibynnu ar ymwybyddiaeth y staff sydd ar ddyletswydd ar y pryd. Mae'r ymgyrch yn annog pob meithrinfa a chylch chwarae sydd wedi ei dargedu i fabwysiadu'r un polisi sylfaenol ar gyfer arferion diogel yn yr haul, ac yn cynnig cymhelliant iddynt, ar ffurf gwobrau sy'n gysylltiedig â'r haul.
2. Call yn yr Haul (SunSmart) yw ymgyrch genedlaethol y DU er mwyn lleihau achosion o ganser y croen. Mae'n rhan o Cancer Research UK. Mae Call yn yr Haul wedi cynhyrchu polisi drafft ar amddiffyn rhag yr haul ar gyfer grwpiau cyn-ysgol a meithrinfeydd. Gall unrhyw un sydd â diddordeb ynddo ei lwytho i lawr o wefan Call yn yr Haul (SunSmart)⁴ a'i ddefnyddio. Gan fod y ddogfen bolisi hon wedi ei chynllunio gan arbenigwyr yn y maes hwn, a bod modd ei defnyddio heb unrhyw gost ychwanegol, awgrymir y dylai trefnwyr y fenter ei defnyddio wrth gynnal yr ymgyrch hon. Mae copi o'r polisi i'w weld yn [Atodiad 1](#).
3. Mae'r ymgyrch yn dechrau drwy anfon llythyr at holl berchnogion meithrinfeydd a chylchoedd chwarae cyn-ysgol lleol yn gofyn i'r rhai hynny nad ydynt wedi gwneud hynny'n barod ystyried mabwysiadu polisi diogelwch yn yr haul. Amlinellir pwysigrwydd y mater yn y llythyr er mwyn sicrhau bod pawb yn deall pa mor ddifrifol yw'r ymgyrch. Mae'r llythyr yn argymhell y dylid defnyddio polisi drafft Call yn yr Haul ac yn rhoi manylion ynglŷn â sut i gael gafael arno. Nid oes fersiwn Cymraeg o'r polisi drafft ar wefan Call yn yr Haul, ond ceir un yn y pecyn cymorth hwn a gellir ei lwytho i lawr a'i ddefnyddio. Mae copi o'r llythyr a ddefnyddiwyd ym mhrosiect pilot y fenter hon i'w weld fel [Atodiad 2](#).
4. Yn yr ymgyrch beilot rhoddwyd *gazebo* yn wobwr i'r 10 meithrinfa neu gylch chwarae cyn-ysgol cyntaf i ymateb drwy fabwysiadu a gweithredu polisi addas ar gyfer diogelwch yn yr haul, ynghyd â nifer o gapiau haul i'r plant. Mae'r *gazebo* a'r capiau'n hybu'r neges diogelwch yn yr haul ac yn caniatáu i'r polisi diogelwch yn yr haul gael ei weithredu.

Goblygiadau o ran adnoddau ac arian

5. Mae hon yn ymgyrch weddol rad. Mae'r costau yn gysylltiedig ag amser swyddogion sy'n paratoi ac yn anfon yr ohebiaeth gychwynol ac yn asesu'r polisïau a anfonir yn ôl. Gallai Swyddogion lechyd yr Amgylchedd ymweld â'r safleoedd ar ôl dechrau'r fenter er mwyn sicrhau bod y polisïau a gyflwynwyd gan y meithrinfeydd a'r cylchoedd cyn-ysgol wedi cael eu mabwysiadu a'u gweithredu. Gellid ystyried datganiad i'r wasg hefyd yn rhoi manylion am y meithrinfeydd buddugol ac yn hybu'r 10 Awgrym ar gyfer amddiffyn plant rhag yr haul. Mae'r 10 awgrym i'w gweld fel [Atodiad 3](#). Yn ychwanegol at hyn gellid ystyried cyflwyno'r 'gwobrau' i'r meithrinfeydd a'r cylchoedd chwarae cyn-ysgol llwyddiannus mewn digwyddiad arbennig, gan estyn gwahoddiad i ddeiliad portffolio'r awdurdod lleol, aelodau etholedig a gwesteion eraill ynghyd â'r cyfryngau lleol. Byddai costau ynghlwm wrth ddigwyddiad o'r fath, a byddai'n rhaid sicrhau cydbwysedd rhwng y costau hyn a gwerth y sylw a geid yn y cyfryngau.
6. Mae prif gostau'r fenter yn deillio o brynu'r gwobrau. Yn y prosiect peilot talodd Sefydliad Siartredig lechyd yr Amgylchedd am y 10 *gazebo* a roddwyd fel gwobrau ag arian Cynllun Gwylia Losgi 2005. Cafodd logo 'Slip, Slap, Slop' ymgyrch 'Gwylia Losgi' Ynys Môn, a ariannwyd gan y Gynghrair lechyd Leol, ei argraffu ar 500 o hetiau a oedd yn gorchuddio'r clustiau a'r gwar, a'u dosbarthu i blant o'r deg meithrinfa gynaf i weithredu'r polisi. Dosbarthwyd deunyddiau Call yn yr Haul am ddim hefyd i ofalwyr, gwarchodwyr a rhieni er mwyn cadarnhau'r negeseuon diogelwch yn yr haul gartref.

Ategu'r digwyddiad

7. Er mwyn i'r fenter hon fod yn llwyddiant mae angen i'r meithrinfeydd a'r cylchoedd cyn-ysgol hynny sy'n mabwysiadu polisi diogelwch yn yr haul barhau i'w weithredu. Er mwyn sicrhau bod y polisi'n dal i gael ei weithredu efallai y byddai'r awdurdod lleol a'i bartneriaid yn hoffi ymweld â'r safleoedd yn ddiwahoddiad yn nes ymlaen er mwyn helpu i gadw'r brwdfrydedd.
8. Gallai'r awdurdod lleol gyhoeddi canllawiau i rieni sy'n ystyried anfon eu plant i feithrinfeydd gan nodi am beth y dylent fod yn chwilio a pha gwestiynau i'w gofyn i'r staff yn y safleoedd. Gellir cynnwys cwestiwn yn ymwneud â pholisi diogelwch yn yr haul fel un o'r cwestiynau sydd i'w gofyn, a dylid annog rhieni i edrych am gyfleusterau a chyfarpar sy'n amddiffyn plant rhag yr haul tra bônt yn y feithrinfa neu'r cylch cyn-ysgol.

⁴ <http://www.cancerresearchuk.org/sunsmart/>

Atodiad 1

Nid yw'r atodiad hwn ar gael yn y gymraeg

Atodiad 2

Annwyl Syr / Fadam

Yng: Ymgyrch 'Rhoi Ail i'r Haul' - Polisi Gwarchod 'Sunsmart'

Canser y croen yw un o'r canseri mwyaf cyffredin a mwyaf rhwystradwy yn y Deyrnas Gyfunol. Mae'r ffigyrau yn frawychus - ceir gwybod am 69,000 o achosion newydd bob blwyddyn a rhagwelir y bydd y ffigwr hwn yn dyblu yn yr ugain mlynedd nesaf. Bydd gwarchod ein croen rhag golau haul uwchfioled yn lleihau'r risg o gael canser y croen.

Mae'r risg fwyaf i fabanod a phlant ifanc. Mae eu croen yn dyner iawn, hyd at bymtheg gwaith teneuach nag oedolion. Mae plant sy'n llosgi yn yr haul neu sy'n aros yn yr haul am gyfnodau hir yn dyblu'r risg o gael canser y croen pan fônt yn hynach.

Fel Awdurdod Lleol 'rydym yn gwbl gefnogol o'r ymgyrch 'Sunsmart' - sef ymgyrch rhwystro canser y croen a redir gan Cancer Research UK. Ei nod yw codi ymwybyddiaeth o ganser y croen a rhoi gwybodaeth yn ei gylch yn ogystal â chynghori ar sut i warchod y croen. Maent wedi datblygu polisi gwarchod rhag yr haul ar gyfer meithrinfeidd yn benodol, ac os nad ydych wedi gwneud hynny'n barod, 'rydym yn argymhell eich bod yn ystyried datblygu a gweinyddu'r polisi hwn yn eich meithrinfa.

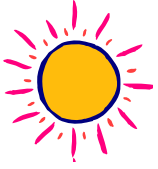
Er mwyn annog meithrinfeidd i lynu wrth yr egwyddor hon, byddwn yn rhoi gasebo a hetiau haul am ddim i'r deg meithrinfa cyntaf sy'n gweithredu polisi gwarchod rhag yr haul ac sy'n anfon copi o'u polisi i'r cyfeiriad uchod.

'Rwy'n amgau copi o'r ddogfen ganllaw sy'n nodi egwyddorion y polisi ac sy'n cynnwys gwybodaeth ynghylch yr ymgyrch 'Sunsmart'. Os oes arnoch angen unrhyw wybodaeth neu gyngor, mae croeso i chi gysylltu â ni neu'r tîm ymgyrchu ar gyfer 'Sunsmart' ar eu safle gwe.

<http://www.cancerresearchuk.org/sunsmart/>

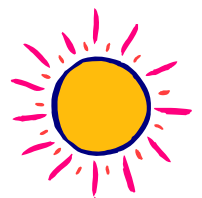
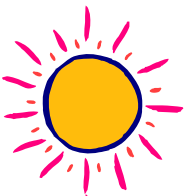
Edrychaf ymlaen at glywed gennych.

Yr eiddoch yn gywir,



Deg ffordd o amddiffyn eich plant rhag yr haul

- **Defnyddiwch gysgod**
Cadwch babanod yn y cysgod: o dan goed, ymbarel, canopies neu tu fewn y tŷ.
- **Gorchuddiwch y croen**
Gwisgwch blant mewn dillad cotwn, rhydd o'r croen ac ysgafn. Mae crysau-t sy'n rhy fawr yn ffordd dda o orchuddio yr rhan fwyaf o'u croen.
- **Defnyddiwch dilad sych**
Cofiwch fod dillad gwlyb yn ymestyn ac mae'n gallu colli hyd at hanner ei amddiffyniad uwchfioled – rhowch plant mewn dillad sych ar ôl iddynt chwarae yn y dŵr.
- **Gofalwch ar ôl ysgwyddau a gyddfau**
Peidiwch â rhoi plant mewn grysau-t heb lewys na ffrociau haul os ydynt yn gwario llawer o amser tu allan – mae ysgwyddau a chefn y gwddwg yn gallu llosgi yn hawdd.
- **Gwisgwch sbectol haul**
Prynwch sbectol o safon da ar gyfer eich plant, cyn gynted a maent yn gallu eu gwisgo. Does dim raid i sbectol haul fod o frand drud, ond mai sbectol chwarae yn gallu gwneud mwy o niwed na sy'n llesol.
- **Dewch o hyd i hatiau maent yn hoffi**
Perswadiwch eich plant i wisgo hetiau â ymylau iddo, yn enwedig os nad ydynt yn gwisgo sbectol haul. Lletach yw'r ymyl, y mwyaf o groen a fydd yn cael ei gysgodi rhag yr haul.



- **Defnyddiwch ddigon o eli haul**
Rhowch eli haul ffactor 15+ rhyw 15-30 munud cyn i'r plant fynd allan. Yna rhowch mwy arnynt unwaith maent allan i wneud yn siwr bod y croen wedi ei orchuddio. Peidiwch ag anghofio eu ysgwyddau, trwynau, clustiau, bochau a blaenau eu traed.
- **Cofiwch fod eli haul yn golchi i ffwrdd**
Defnyddiwch eli haul sy'n gwrthsefyll dŵr (ffactor 15+) pan mae plant yn nofio neu'r chwarae tu allan gyda dŵr. Rhowch fwy arnynt ar ôl eu sychu.
- **Peidiwch anghofio amser ysgol**
Cofiwch amser chwarae ac amser cinio ar ddiwrnodau cynnes o ysgol. Rhowch het i'r plentyn i wisgo, ac os nad ydynt yn gallu rhoi eli haul ymlaen yn ysgol gorchuddiwch eu croen gyda haenen o eli haul ffactor 15+ cyn iddynt fynd.
- **Cofiwch gallwch losgi ym Mhrydain Fawr**
Mae haul Prydain Fawr yn gallu llosgi eich plentyn! Cymerwch ofal ychwanegol gartref yn ogystal a thramor.
- **Dysgwch reol y cysgod**
Os ydy eich cysgod yn hirach na chi, rydych yn saff rhag yr haul. Os ydy eich cysgod yn fyrach nad ydych chi, fe all yr haul eich llosgi.

