Dan Orchudd – hyrwyddo ymddygiad Diogel yn yr Haul

Pecyn Cymorth i godi ymwybyddiaeth o ymddygiad diogel yn yr haul i weithwyr sydd yn yr haul wrth eu gwaith

Cynnwys:

Pennod 1 Datganiad o bwrpas – nodau ac amcanion y Cynllun

Pennod 2 Pethau i'w hystyried cyn rhoi'r Cynllun ar waith

Pennod 3 Rhoi 'Dan Orchudd' ar waith

Atodiad 1 Hysbyseb radio 'Dan Orchudd'

Atodiad 2 Cysylltiadau gwe defnyddiol

Pennod 1

Dan Orchudd – Hyrwyddo ymddygiad Diogel yn yr Haul ymysg gweithwyr awyr agored

Rhagymadrodd – nodau ac amcanion y Cynllun

Her Iechyd Cymru

1. Cafodd themâu allweddol Her Iechyd Cymru eu dethol am ein bod yn credu mai'r materion hyn sy'n gyfrifol am gyfran sylweddol o'r afiechyd y mae modd ei osgoi. Nid ydynt, fodd bynnag, yn hollgynhwysol, ac mae'r her yn ymestyn i gynnwys ymyriadau eraill seiliedig ar iechyd sy'n hyrwyddo ac yn gwella iechyd. Er nad yw lleihau nifer yr achosion o ganser y croen yn cael ei restru'n benodol fel thema allweddol, o gofio'r cynnydd yn y nifer o achosion o'r clefyd mae'n fater pwysig y dylid rhoi sylw iddo.

2. Nod y cynllun hwn yw ceisio lleihau'r risg o ddatblygu melanoma malaen ymysg gweithwyr sydd yn yr haul wrth eu gwaith. Mae'n defnyddio'r cyhoedd i wneud hynny. Gofynnir i'r cyhoedd gysylltu â rhif ffôn canolog i roi gwybod am fannau lle mae'n ymddangos bod gweithwyr awyr agored yn gweithio heb wneud fawr ddim, neu ddim byd o gwbl, i'w gwarchod rhag cael gormod o haul. Yn y prosiect peilot, gorsaf radio leol oedd y rhif ffôn a ddefnyddiwyd. Ymwelir â'r man y rhoddwyd gwybod amdano ac mae cyngor ac amryw o eitemau sy'n berthnasol i'r haul, fel eli haul, diodydd a chrysau 'T', yn cael eu rhoi i'r gweithwyr.

3. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwybod y neges am ddiogelwch yn yr haul. Fodd bynnag, er eu bod yn gwybod y risg a'r camau cymharol syml y mae modd eu cymryd i'w lleihau, mae'r dystiolaeth yn awgrymu nad yw llawer o bobl yn gwneud fawr ddim, neu ddim byd o gwbl, i'w diogelu rhag peryglon yr haul. Dangosodd arolwg a wnaed gan Ymchwil Canser y DU i agweddau tuag at ddiogelwch yn yr haul ymysg pobl 16-24 oed sy'n gwybod y neges am ddiogelwch yn yr hawl a'r camau ataliol y gellid eu cymryd i leihau'r risg fod 70% o'r rhai a holwyd yn dal yn awyddus i gael lliw haul. O'r rhai a holwyd dim ond 7% a awgrymodd 'peidiwch â llosgi' fel ffordd o leihau'r risg o ganser y croen, a dim ond 6% oedd yn edrych yn rheolaidd ar fannau geni i weld a oedd unrhyw newid ynddynt[i].

4. Mae adroddiad gan Ymchwil Canser y DU yn 2003 yn tanlinellu methiant y rhai sy'n byw yn y DU i gymryd camau digonol i'w gwarchod eu hunain rhag yr haul. Er gwaethaf y gwahaniaeth hinsawdd rhwng y DU ac Awstralia, bu farw 8,100 o bobl yn y DU o felanoma malaen yn 2002, o'i gymharu â 4,900 yn Awstralia. Ar ben hynny, mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod y nifer o achosion o felanoma malaen yn gostwng ymysg Awstraliaid a anwyd ar ôl 1950, ond maent yn dal i gynyddu mewn dinasyddion o'r DU a anwyd ar ôl 1950. O'r dyddiad hwnnw y mae'r risg o ganser y croen yn sgil cael gormod o haul wedi cael ei chydnabod a'i hysbysebu[ii].

5. Er bod ymddygiad cymryd risg yn amlwg ymysg y rhai sy'n mynd ati'n fwriadol i gael lliw haul, mae'n amlwg hefyd ymysg grwpiau eraill sydd allan yn yr haul fel

rhan o'u gwaith. Mae Tabl 1 yn dangos agweddau dau grŵp o weithwyr sydd yn yr haul wrth eu gwaith tuag at ddefnyddio eli haul yn ystod rhan boethaf y diwrnod[iii].

Tabl 1:
Pa mor aml y defnyddir eli haul ar unrhyw groen noeth wrth weithio yn yr awyr agored rhwng 11am a 3pm ar ddiwrnodau heulog – dau grŵp o ymatebwyr

Pa mor aml ydych chi'n rhoi eli haul (SPF15/30+) ar unrhyw groen noeth?	**Ffermwyr** N (%)	**Gweithwyr awyr agored** N (%)
Byth/anaml	47 (47.5%)	23 (39.7%)
Weithiau	21 (21.2%)	22 (37.9%)
Hanner yr amser	9 (9.1%)	3 (5.2%)
Fel arfer	17 (17.2%)	5 (8.6%)
Bob amser	5 (5.1%)	5 (8.6%)
Cyfanswm	99 (100.0%)	58 (100.0%)

6. Dywedodd 23%, y grŵp mwyaf, o weithwyr awyr agored nad oeddent byth yn defnyddio eli haul yn ystod rhan boethaf y diwrnod a dim ond 5% ddywedodd eu bod bob amser yn defnyddio eli haul. Mae'n werth nodi, fodd bynnag, hyd yn oed ymysg y rhai sy'n dweud eu bod bob amser yn defnyddio eli haul, nad yw'r cyfraddau defnyddio yn gyson, ac mae tystiolaeth yn dangos mai anaml y mae'r cyfraddau defnyddio yn ddigonol i roi amddiffyniad llawn i'r defnyddiwr. Dangosodd ymchwil yn Seland Newydd fod defnyddwyr yn rheolaidd yn defnyddio hyd at 60% yn rhy ychydig o eli haul i gael y budd SPF llawn sy'n cael ei hysbysebu ar y cynnyrch[iv].

7 Mae'r ymyriad hwn yn cael ei dargedu at grŵp risg hysbys, sef gweithwyr sydd yn yr haul wrth eu gwaith. Mae'n rhoi gwybodaeth iddynt am ganlyniadau eu hymddygiad cymryd risg, ynghyd ag adnoddau i leihau'r ymddygiad cymryd risg. Drwy ddefnyddio'r cyhoedd i roi gwybodaeth, mae hyn yn ychwanegu at wybodaeth y cyhoedd yn gyffredinol am fater canser y croen ac mae'n creu partneriaeth anffurfiol a hwylus rhwng y cyhoedd a'r tîm hybu iechyd wrth fynd i'r afael â'r broblem fod gweithwyr sydd yn yr haul wrth eu gwaith yn cael gormod o haul. Maen unol â dyhead Her Iechyd Cymru i leihau afiechyd y mae modd ei atal, a gall yr awdurdodau lleol wneud hyn ynghyd â chyrff partner.

[i] Attitudes to Skin Cancer in 16-24 year olds, Ymchwil Canser y DU – Mawrth 2004.
[ii] Ymchwil Canser y DU – Sun Smart – Mawrth 2003.
[iii] Farmers' and Outdoor Workers' beliefs about skin cancer and protection from summer sun: a brief report. Dobbinson S, Doyle C, Wakefield M. Papur ymchwil Rhif 18 CBRC Tach 2005
[iv] 'SunSmart plus: The more informed use of sunscreens' Stephen RD Taylor. MJA 2004;180:36-7

Pennod 2

Dan Orchudd – Hyrwyddo ymddygiad Diogel yn yr Haul ymysg gweithwyr awyr agored

Cynnal Cynllun

1. Ystyriaethau cychwynnol

Rhaid rhoi sylw i'r ystyriaethau cychwynnol ar gyfer y prosiect hwn, yn cynnwys:

- Beth yw'r grŵp targed?
- A gyflawnir y canlyniad a ddymunir?
- Sut mae modd cyrraedd y grŵp targed?
- Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?
- Sut bydd y fenter yn cael ei gwerthuso?
- A fydd y fenter yn rhoi gwerth am arian?

2. Y Grŵp Targed

Y grŵp targed i'r cynllun hwn yw gweithwyr awyr agored sydd yn yr haul yn ystod eu diwrnod gwaith. Yn gyffredinol, cyfyngir ar y grŵp hwn ymhellach gan y ffaith fod gofyn i'r cyhoedd allu ei weld yn hawdd, felly nid yw'n debygol o gynnwys gweithwyr ar eu pen eu hunain a'r gweithwyr hynny sydd mewn mannau mwy diarffordd, fel ffermwyr. Mae'n debygol y bydd y grŵp yn amlygu ei hun ac mai'r gweithwyr a geir ynddo fydd adeiladwyr, gweithwyr cynnal a chadw a grwpiau sy'n cael eu cyflogi ar brosiectau awyr agored mawr megis gwaith ffordd neu waith tebyg, mewn mannau lle maent yng ngolwg y cyhoedd ac ar safleoedd y mae gan y cyhoedd fynediad iddynt.

3. Cyflawni'r canlyniad a ddymunir

Diben y cynllun hwn yw sicrhau bod gweithwyr yn cael llai o haul heb amddiffyniad. Gwneir hyn drwy roi defnyddiau i'r gweithwyr sydd yn yr haul fel eu bod yn cael llai o haul – pethau fel eli haul, hetiau a chrysau 'T'. Ar yr un pryd â darparu'r adnoddau, gellir rhoi cyngor cyffredinol a thaflenni i atgyfnerthu'r negeseuon llafar. Mae'n hanfodol fod yr adnoddau a ddarperir yn cael eu defnyddio gan y rhai y maent yn cael eu rhoi iddynt. Gellir monitro hyn drwy ymweliadau pellach â'r safle a thrwy ddibynnu ar aelodau o'r cyhoedd. Gellir gofyn yn benodol i'r rhai a roddodd wybod am y safle fel rhan o'r cynllun barhau i gadw llygad am achosion o fod allan yn yr haul heb amddiffyniad a'u riportio.

4. Cyrraedd y Grŵp Targed

Cyrhaeddir y grŵp targed drwy broses ddau gam. Elfen gyntaf y prosiect yw sefydlu perthynas â'r cyhoedd a gofyn iddynt hwy, mewn gwirionedd, weithredu fel llygaid a chlustiau'r cynllun. Gwnaeth y prosiect peilot hyn drwy ddefnyddio hysbyseb radio ar radio leol. Gellid ei wneud hefyd drwy ddefnyddio hysbysebion mewn papurau newydd sy'n cylchredeg yn lleol a thrwy ddefnyddio gwefan yr awdurdod lleol, yn ogystal â phosteri mewn lleoliadau fel canolfannau siopa, cyfleusterau cymuned a chyfleusterau'r cyngor, a meddygfeydd.

Gofynnai'r hysbyseb radio yn y prosiect peilot i'r cyhoedd gysylltu â'r orsaf i enwebu lleoliad lle sylwyd bod grŵp o weithwyr awyr agored yn cymryd camau minimal, neu ddim camau o gwbl, i'w hamddiffyn eu hunain rhag cael gormod o haul, e.e. gweithio heb wisgo crysau ac ati. Wedyn ymwelai tîm darlledu â'r safle a gwneud cyswllt byw â'r stiwdio, gan gyfweld y gweithwyr a rhoi crysau 'T' iddynt a neges arnynt a oedd yn berthnasol i'r cynllun. Yn y prosiect peilot, y geiriau 'Rhowch Ail i'r Haul' oedd i'w gweld ar y crys 'T'. Dosbarthwyd diodydd oer ac eli haul hefyd. Tynnwyd lluniau o'r ymweliad a'u rhoi ar wefan y Cyngor a gwefan yr orsaf radio leol, a gellid eu defnyddio fel rhan o ddatganiadau i'r wasg i dynnu sylw at yr ymgyrch.

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

Y partneriaid allweddol ym mheilot y cynllun hwn oedd dau awdurdod, Ynys Môn a Gwynedd, sydd ill dau yn cael eu gwasanaethu gan yr un orsaf radio, sef Champion 103. Roedd yr orsaf radio hefyd yn bartner, yn cario'r hysbyseb ac yn ymateb i alwadau gan aelodau o'r cyhoedd. Roedd Llywodraeth Cynulliad Cymru, drwy ei Chynllun Grantiau Hyrwyddo Her Iechyd Cymru, hefyd yn bartner.

6. Sut bydd y cynllun yn cael ei werthuso?

Er nad yw'n bosibl mesur effaith uniongyrchol y cynllun hwn o ran lleihau'r cyfraddau o ganser y croen ymysg y grŵp targed, mae nifer o ddangosyddion defnyddiol sy'n dangos i ba raddau y mae'r neges yn treiddio. Bydd yr orsaf radio neu'r papur newydd lleol, pa un bynnag a ddefnyddir, yn gallu darparu manylion cylchredeg. Bydd hynny'n galluogi'r rhai sy'n rhoi'r cynllun ar waith i benderfynu faint o wrandawyr fydd yn clywed y negeseuon, neu faint o gartrefi fydd yn cael yr hysbysebion sy'n ymddangos yn y papurau newydd. Lle bo posteri'n cael eu defnyddio, mae modd cyfri'r nifer o fannau lle maent yn cael eu harddangos.

Yr ail ddangosydd llwyddiant fydd y nifer o alwadau a geir gan aelodau o'r cyhoedd o ganlyniad i glywed neu ddarllen y neges ym mha gyfrwng bynnag a ddefnyddir. Er mwyn i aelod o'r cyhoedd sylwi ar safle a ffonio amdano, rhaid iddo fod yn barod i wneud mwy na dim ond nodi bod y cynllun ar waith. Gellir cymryd felly fod hyn yn dangos dealltwriaeth o'r prosiect ac ymrwymiad iddo gan y grŵp targed cyntaf.

Mae'n fwy anodd penderfynu faint o lwyddiant y gellir ei gael gyda'r ail grŵp targed, y gweithwyr sydd yn yr haul wrth eu gwaith, sef y trydydd dangosydd. Mae'n rhesymol disgwyl y byddant yn barod i gymryd crys 'T', eli haul a diodydd ac ati pan fydd y criw radio neu'r tîm hybu iechyd yn ymweld â nhw, ond mae'n anoddach canfod a fyddant yn parhau i wisgo'r crysau 'T' neu ddefnyddio'r eli haul ar ôl i'r criw adael, ac yn enwedig ar ôl i'r adnoddau a adawyd ddarfod. Lle ceir galwadau dro ar ôl tro am yr un safle ar ôl iddo gael ymweliad, mae'n rhesymol tybio nad yw'r neges wedi cael ei derbyn ac na weithredwyd arni. Fodd bynnag, lle na cheir galwadau pellach am safle sydd wedi cael ymweliad, nid yw'n wir o reidrwydd fod y gweithwyr ar y safle yn parhau i amddiffyn eu hunain. Byddai angen ymweliadau pellach, heb eu trefnu ymlaen llaw, i ganfod a yw hynny'n digwydd. Bydd hyn yn neilltuol o bwysig pan ddaw'r tywydd da yn ôl ar ôl cyfnod o dywydd drwg, pan oedd angen llai o amddiffyniad neu ddim o gwbl.

A chymryd y dangosyddion i gyd gyda'i gilydd, ceir adlewyrchiad pur dda o lwyddiant neu ddiffyg llwyddiant y cynllun. Fel y nodwyd, nid yw'n bosibl mesur gostyngiadau yn y cyfraddau melanoma malaen ymysg y grŵp targed ond, o ystyried y lefel o wybodaeth sydd ar gael am y gostyngiadau o ganlyniad i orchuddio croen noeth a defnyddio mecanweithiau amddiffyn eraill, gellir priodoli llwyddiant o'r tri dangosydd uchod.

7. A fydd y cynllun yn rhoi gwerth am arian?

Costiodd y cynllun peilot £4,000. Bu'n rhedeg am gyfnod o 6 wythnos. Yn ystod y cyfnod hwn ymwelwyd â 15 o safleoedd i gyd, a chafodd dros 150 o weithwyr awyr agored grysau 'T' 'Rhowch Ail i'r Haul', eli haul a thaflenni cynghori gan yr HSE. Mae'r orsaf radio'n amcangyfrif bod yr hysbyseb wedi cyrraedd 56,000 o oedolion (dros 15 oed) yn Ynys Môn/Gwynedd, sef 47% o'r boblogaeth oedolion. Amcangyfrifwyd ymhellach y byddai pob un o'r 56,000 o bobl yn clywed yr hysbyseb 17 o weithiau ar gyfartaledd. Mae hyn yn cyfateb i 986,000 o wahoddiadau i'r cyhoedd i gymryd rhan. O ystyried lefel dreiddio'r neges a'r nifer o ymweliadau safle a gynhaliwyd, wedi'u hatgyfnerthu gan fanylion am yr ymweliadau a gyhoeddwyd ar wefan yr orsaf radio, awgrymir bod y cynllun yn rhoi gwerth am arian.

Pennod 3

Dan Orchudd – Hyrwyddo ymddygiad Diogel yn yr Haul ymysg gweithwyr awyr agored

Yr Ymgyrch

Annog gweithwyr sydd yn yr haul wrth eu gwaith i amddiffyn eu hunain rhag cael gormod o haul.

Gwaith Rhagarweiniol

1. Mae nifer o benderfyniadau y mae angen eu gwneud am natur a maint yr ymgyrch. Bydd faint o adnoddau sydd ar gael yn ffactor cyfyngu. Costiodd y prosiect peilot £4,000. Y ffrydiau cyllido a ddefnyddiwyd oedd cyllid Cynghreiriau Iechyd gan y ddau Gynghrair Iechyd yn yr ardaloedd oedd yn cymryd rhan, yn ogystal â grant o £400 gan Her Iechyd Cymru a ddefnyddiwyd i brynu crysau 'T' gyda'r neges hyrwyddo arnynt. Dylid ystyried pob ffynhonnell gyllid yn cynnwys nawdd masnachol i eitemau fel eli haul a hetiau. Efallai y byddai busnesau lleol yn barod i noddi rhan neu'r cyfan o'r hyrwyddiad, megis darparu diodydd ac ati. Lle bo logo neu gynllun arbennig i gael ei ddefnyddio, bydd angen ei gynllunio i gael ei ddefnyddio ar yr holl ddeunyddiau yn ymwneud â'r ymgyrch, megis crysau 'T', posteri, datganiadau i'r wasg ac ati.

2. Faint o gyllid sydd ar gael fydd yn pennu natur yr hysbysebu a gaiff ei ddefnyddio. Yn y prosiect peilot, gwnaed hysbyseb radio ddwyieithog (Atodiad 1) yn para 30 eiliad. Costiodd yr hysbyseb radio £3,725 ac fe'i defnyddiwyd am gyfnod o 6 wythnos. Cafodd yr hysbyseb ei sgriptio gan yr orsaf radio, gan ei staff hysbysebion, gyda'r rhanddeiliaid allweddol yn cytuno ar y sgript wedyn. Os nad yw'r cyllid yn caniatáu ar gyfer gwneud hysbyseb radio, mae modd rhoi hysbysebion mewn papurau newydd sy'n cylchredeg yn lleol, neu gynnal ymgyrch bosteri wedi'i seilio ar y syniad cyffredinol o gael aelodau o'r cyhoedd i ffonio llinell ffôn ganolog gyda gwybodaeth. Os mai posteri fydd yn cael eu defnyddio, bydd angen eu harddangos mewn mannau strategol lle maent yn weladwy iawn i'r cyhoedd. Cefnogwyd y prosiect peilot gyda grant o £400 gan Her Iechyd Cymru, a ddefnyddiwyd i brynu 100 o grysau T 'Rhowch Ail i'r Haul' gyda logo Her Iechyd Cymru ar y cefn. Talodd Cyngor Sir Gwynedd am 50 yn rhagor o grysau T. Talodd Champion FM am yr eli haul ffactor uchel a diodydd a bu'n dosbarthu llenyddiaeth Herio'r Haul.

3. Gwahoddir aelodau o'r cyhoedd i gysylltu â'r ymgyrch, boed hynny drwy'r orsaf radio neu drwy ffonio'r tîm sy'n rhedeg yr ymyriad. Mewn achosion felly mae'n arferol darparu rhif ffôn rhad ac am ddim, i annog pobl i gymryd rhan. Bydd yn rhaid ystyried costau gwasanaeth o'r fath ynghyd ag a oes rhif ar gael a'r staff i ymateb i'r galwadau.

4. Rhaid penderfynu pryd a thros ba gyfnod o amser y bydd yr ymgyrch yn rhedeg. Mae adnoddau'n debygol o fod yn ffactor cyfyngu. Mae'n hanfodol fod yr ymgyrch yn cael ei chynnal pan fydd y cyfle gorau o gael tywydd da, i sicrhau bod y cyhoedd yn debygol o roi gwybod am weithwyr sydd yn yr haul wrth eu gwaith, sy'n ymddwyn mewn modd sy'n peri risg. Gan fod y cynllun yn ddibynnol ar gyfranogiad aelodau o'r cyhoedd, awgrymir na ddylai'r cynllun bara am gyfnod rhy hir gan y bydd y cyhoedd yn colli diddordeb neu'n dod i arfer â'r prosiect, ac y bydd ei newydd-deb yn pylu. Yn yr un modd, mae'n bwysig sicrhau bod y prosiect yn para'n ddigon hir i aelodau o'r cyhoedd ddod yn gyfarwydd â'r syniad sydd wrth ei wraidd, i gadw llygad am weithwyr sydd yn yr haul wrth eu gwaith a'u nodi, ac i ffonio amdanynt. Yn y prosiect peilot defnyddiwyd cyfnod o 6 wythnos, gan fod modd cynnal y cyfnod hwn gyda'r adnoddau oedd ar gael, ac amserwyd y cynllun fel ei fod yn rhedeg o ddiwedd mis Mehefin a thrwy fis Gorffennaf er mwyn cyd-daro â misoedd poethaf y flwyddyn.

Cynnal yr Ymyriad

5. Bydd yr ymgyrch yn dechrau pan fydd yr hysbyseb radio, yr hysbysebion mewn papurau newydd neu'r ymgyrch bosteri'n mynd yn fyw. Bydd y tywydd yn dyngedfennol i lwyddiant y cynllun, gan y bydd tywydd gwael yn achosi i weithwyr awyr agored wisgo mwy. Awgrymir y dylid cael cymaint â phosibl o gyhoeddusrwydd am fynd i'r safleoedd cyntaf mewn ymateb i alwadau gan aelodau o'r cyhoedd, er mwyn annog eraill i gymryd rhan. Efallai y byddai'n werth rhagdrefnu'r alwad gyntaf, i hyrwyddo'r prosiect ac i fynd â gohebwyr lleol a chriwiau newyddion teledu lleol allan ar alwad ymateb gyntaf i weld beth sy'n digwydd. Bydd sylw o'r fath yn helpu i godi proffil y prosiect ac yn annog aelodau o'r cyhoedd i gymryd rhan.

6. Wrth i'r ymgyrch fynd rhagddi, dylai manylion a ffotograffau o'r ymweliadau gael eu rhoi ar wefan yr awdurdod lleol, ac ar wefannau unrhyw bartneriaid sydd â gwefan. Gellir arddangos negeseuon diogelwch yn yr haul ar y safle hefyd, i atgyfnerthu'r neges sy'n cael ei hyrwyddo. Gellir cymryd gwybodaeth oddi ar nifer o wefannau, yn cynnwys gwefan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch lle mae gwybodaeth yn ymwneud yn benodol â gweithwyr sydd yn yr haul wrth eu gwaith ar gael. (Atodiad 2). Dylid cofnodi faint o alwadau ffôn a geir a'r nifer o ymweliadau a wneir, ynghyd â faint o ddefnyddiau a ddosbarthir, gan fod modd defnyddio'r rhain fel dangosyddion llwyddiant, fel a drafodwyd ym Mhennod 2.

Gwaith Dilynol ar ôl y Cynllun

7. Unwaith y mae'r cynllun wedi gorffen, mae'n fuddiol penderfynu pa mor llwyddiannus fu. Gellir gwneud hyn drwy ddefnyddio'r dangosyddion llwyddiant a drafodwyd ym Mhennod 2, yn ogystal ag ystyried faint o sylw yn y cyfryngau a ddenodd yr ymgyrch, gan fod hon hefyd yn gallu bod yn ffordd fuddiol o hyrwyddo ymwybyddiaeth o'r negeseuon diogelwch yn yr haul. Mae mesur llwyddiant y cynllun yn y tymor hir yn anodd. Efallai y byddai'n bosibl ailgynnal y cynllun yr haf ar ôl iddo gael ei roi ar waith gyntaf, i ganfod a yw'r grwpiau a fu'n rhan ohono y flwyddyn gyntaf wedi cadw'r wybodaeth a gawsant. Fodd bynnag, gan nad yw gweithwyr sydd yn yr haul wrth eu gwaith yn aros yn yr un ardal o reidrwydd, gallai'r cyfle i ymdrin â'r un grwpiau dros gyfnod o 2 flynedd fod yn gyfyngedig.

‘Dan Orchudd’

Atodiad 1.

Hysbyseb Radio © Champion 103

Cerddoriaeth: Thema o Mission Impossible (ailgymysgiad Adam Clayton/Larry Mullen Jnr.)

Lleisio: (yn arddull y pen-dyn Americanaidd yn Mission Impossible, drwyddo draw) : Eich gwaith, petaech chi’n dewis ei dderbyn, ydi aros allan o’r haul. Rhowch ail i’r haul.

Lleisio: Os ydych yn gweithio yn yr awyr agored, gwnewch yn siŵr nad ydych chi’n llosgi a gorchuddiwch eich croen. Defnyddiwch eli haul ffactor 15 neu uwch a chadwch eich crys amdanoch.

Lleisio: Rhowch Ail i’r Haul gyda chriw Taran Ddu Champion 103. Pan aiff hi’n rhy boeth yn Ynys Môn a Gwynedd, mi fyddan ni allan ar y strydoedd gyda llwyth o bethau am ddim i’ch amddiffyn chi rhag yr haul. Rhowch wybod i ni lle’r ydych chi, ac fe fyddan ni’n dod â chrys-T Rhowch Ail i’r Haul, eli haul a photeli o ddŵr oer.

Lleisio: Rhowch Ail i’r Haul gyda Chynghreiriau Iechyd Ynys Môn a Gwynedd.

‘Dan Orchudd’

Atodiad 2.

Cyfeiriadau gwe defnyddiol.

http://www.cieh.org/knowledge/publichealth/skincancer

http://cancerresearchuk.org/sunsmart/

http://.hpa.org.uk/radiation/understand/ataglance/index.htm

http://www.hse.gov.uk/temperature/issuesandrisks/uvexposure.htm

Cyngor i gyflogwyr gweithwyr awyr agored.

http://www.hse.gov.uk/pubns/indg337.pdf

Peryglon iechyd yn sgil gweithio yn yr haul.

http://www.hse.gov.uk/pubns/indg147.pdf