NICE National Institute for Health and Care Excellence

Llygredd aer: ansawdd aer awyr agored ac iechyd

Gall llygredd aer gael effaith ddifrifol ar iechyd, yn enwedig ymysg pobl 65 oed neu hŷn a phlant o dan 14 oed. Gall amlygiad hirdymor achosi problemau anadlu fel asthma a chyflyrau eraill, sy'n effeithio ar y galon a'r ysgyfaint yn bennaf. Mae ceir a cherbydau modur eraill yn brif achosion llygredd aer. Mae rhai grwpiau yn fwy tueddol o ddioddef o ganlyniad i amlygiad datguddiad byrdymor, ond amlygiad hirdymor sy'n achosi'r rhan fwyaf o broblemau iechyd.

Rydym am i'r canllaw hwn eich helpu i leihau llygredd aer a gwarchod pobl rhag ei effeithiau drwy:

- Helpu pobl i ddeall sut y gall llygredd aer effeithio ar eu hiechyd a sut y gallant ddiogelu eu hunain, er enghraifft, drwy beidio â bod yn rhy egnïol yn gorfforol pan fydd lefelau llygredd yn uchel os ydynt yn dueddol o gael anawsterau anadlu
- Helpu pobl i fod yn llai dibynnol ar eu ceir drwy roi opsiynau eraill iddynt, fel trafnidiaeth gyhoeddus ddibynadwy a chyflwyno mwy o lwybrau cerdded a beicio.
- Ei gwneud yn haws i bobl yrru yn y ffordd fwyaf effeithlon, yn y ffordd leiaf llygredig drwy roi gwybodaeth a hyfforddiant iddynt
- Ei gwneud yn haws i bobl a busnesau ddefnyddio ceir trydan a cherbydau eraill nad ydynt yn cynyddu llygredd aer, fel beiciau

Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â gofal iechyd, gan gynnwys sut i warchod eich hun rhag llygredd aer, eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Os na allwch ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dwedwch hynny wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol neu eich gweithiwr gofal iechyd.

Darllenwch ragor am wneud penderfyniadau am eich gofal.

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

© NICE 2017 All rights reserved. Subject to Notice of rights

Cawsom gymorth gan Public Health England i lunio'r canllaw hwn a gall roi cyngor a chymorth.

Mae gan NHS Choices rywfaint o wybodaeth am effeithiau llygredd aer ar iechyd.

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chefnogaeth i chi.

- Asthma UK Ffôn: 0300 222 5800
- Living Streets
- Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint Ffôn: 03000 030 555

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl y mae llygredd aer wedi effeithio arnynt a gyda arbenigwyr amrywiol gan gynnwys y rhai sy'n arbenigo mewn ansawdd aer, ynni, yr amgylchedd a chynllunio lleol. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN: 978-1-4731-2574-2

© NICE 2017 All rights reserved. Subject to Notice of rights