# Pam mae llygredd aer yn bwysig

Gallai llygredd aer fod yn niweidiol at iechyd eich teulu. Gall llygredd aer symud o'ch ysgyfaint i'ch llif gwaed a chyrraedd llawer o organau. Gall effeithio'n arbennig ar unigolion sy'n fwy agored i niwed.

Wedi'i gysylltu â phwysau geni isel a gall arwain at enedigaeth gynamserol a cholli beichiogrwydd.

Gall effeithio ar ddatblygiad ysgyfaint plant yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl genedigaeth.

Yn achosi afiechydon y galon a'r ysgyfaint a gall hyd yn oed gyfrannu at faterion iechyd meddwl.

Gall cynyddu'r risg o gael dementia.

## Am Ddiwrnod Aer Glân

Llygredd aer yw'r risg iechyd amgylcheddol fwyaf sy'n ein hwynebu heddiw, yn ôl llywodraeth y DU a Sefydliad Iechyd y Byd (WHO).

Diwrnod Aer Glân yw ymgyrch llygredd aer fwyaf y DU. Mae'n gyfle i ddarganfod mwy amdan lygredd aer, i rannu gwybodaeth, ac i wneud yr aer yn lanach ac yn iachach i bawb.

## Amddiffyn iechyd ein plant

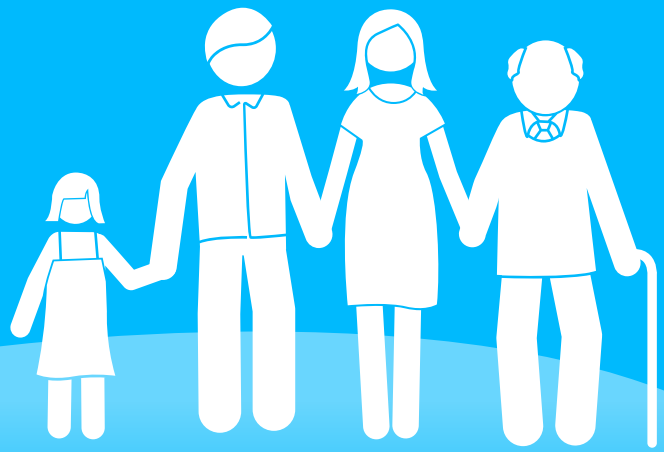
Y Diwrnod Aer Glân hwn byddwn yn dangos ein cefnogaeth i weithredu ar lygredd aer ac yn siarad allan i ddangos cymaint yr ydym yn poeni am adeiladu dyfodol hefo aer glân i'n plant.

Wrth inni ddychwelyd i'n bywydau, rhaid inni gymryd y cyfle hwn i greu amgylchedd iach i'n plant lle gallant ddysgu a chwarae'n ddiogel.

Mae gennym gyfle unwaith mewn oes i newid. Gadewch i ni ei ddefnyddio.

DiwrnodAerGlân
CleanAirDay

DiwrnodAerGlân
CleanAirDay



# O le mae llygredd aer yn dod? A beth allwn ni ei wneud amdano.

#CleanAirDay
#DiwrnodAerGlân
cleanairday.org.uk/wales

# Llygredd aer pan rydym tu allan

Mae llygredd aer yn niweidio iechyd chi a'ch teulu.

## O le mae llygredd aer awyr agored yn dod?

Mae yna lawer o ffynonellau llygredd aer yn yr awyr agored gan gynnwys trafnidiaeth ffyrdd, cynhyrchu ynni, diwydiant, tanau agored, stofiau ac amaethyddiaeth.

**Mae ein hargyfwng llygredd aer yn atgyweiriadwy ac mae yna gamau syml y gallwn i gyd eu cymryd i helpu ein teulu i osgoi aer gwenwynig a lleihau'r llygredd rydyn ni'n ei ollwng - yn dda i ni ac yn dda i'r blaned hefyd.**

## Drive less

Rhowch ddiwrnod i ffwrdd i'ch car - Cerddwch, beiciwch neu ewch â chludiant cyhoeddus i'r gwaith neu'r ysgol

Defnyddiwch strydoedd tawelach pan fyddwch ar eich beic neu ar droed i osgoi prif ffyrdd llygrol.

Gweithiwch gartref yn amlach - heriwch eich gweithle i wneud hyn yn haws i chi

## Os yw gyrru'n hanfodol

Ewch yn drydanol - Mae yna lawer o ffyrdd y gallwch chi deithio'n drydanol. Llogwch gar trydanol, tacsi neu brawf yrrwch gerbyd trydanol heddiw.

Peidiwch â segur - Os ydych chi'n gyrru, trowch eich injan i ffwrdd pan fydd eich cerbyd yn llonydd, ac mae'n ddiogel i'w wneud.

## Osgowch losgi yn y cartref

Osgowch ddefnyddio stofiau llosgi coed a thanau agored - os yw'n hanfodol, llosgwch dim ond pren sych, wedi'i sesno'n dda neu 'Barod-i-Losgi', neu danwydd di-fwg.

Osgoi llosgi gwastraff cartref a gardd - Ewch ag ef i'r domen yn lle.

## Dysgwch mwy

Dysgwch mwy am lygredd aer - ymwelwch a rhannwch y CleanAirHub.org.uk gyda phopeth rydech angen ei wybod am lygredd aer mewn un lle.

Cefnogwch newid lleol - siaradwch â'ch Cynghorwyr a'ch AS lleol am lygredd aer yn eich ardal a gofynnwch beth allwch chi ei wneud i gefnogi'r cynllun lleol (ac os nad oes un, mynnwch un).

Rhannwch eich profiadau - gadewch i eraill wybod beth rydych chi'n ei wneud i fynd i'r afael â llygredd aer a helpwch i ysbrydoli eraill yn @CleanAirDayUK #cleanairday.