



Llygredd aer a'ch ysgyfaint

Mae llygredd aer yn bryder i iechyd bawb ohonom. Mae'n fwy o bryder i bobl sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint, pobl hŷn a phlant. Mae eu hysgyfaint yn fwy bregus.

Beth yw llygredd aer?

Llygrwr aer yw unrhyw beth yn yr aer allai fod yn niweidiol i bobl. Mae llawer o lygrwyr yn yr aer. Mae rhai yn fwy niweidiol nag eraill. Mae mater gronynnol, nitrogen deuocsid ac osôn yn fathau o lygredd aer sy'n arbennig o niweidiol.

Mae lefelau llygredd aer yn wahanol mewn gwahanol ardaloedd o'r DU. Mae crynodiadau uchel iawn yn y rhan fwyaf o drefi a dinasoedd yn y DU. Dyma ble mae ffynonellau llygredd, fel traffig ffordd, yn fwy crynodedig.

Gall crynodiad llygredd aer hefyd newid, yn dibynnu ar y tywydd a'r tymor. Er enghraifft, mae'n anoddach i lygredd ledu yn ystod tywydd llonydd, heulog yn yr Haf a thywydd llonydd, niwlog yn y Gaeaf. Mae hyn yn golygu fod y llygredd yn dod yn fwy crynodedig gan achosi **episod o lygredd uchel**. Mae'r episodau hyn yn aml yn effeithio ar drefi a dinasoedd, ond gallant hefyd effeithio ar rannau o gefn gwlad gan fod gwynt yn chwythu llygredd ar draws y wlad.

Ewch ar wefan y llywodraeth i gael y rhagolygon llygredd diweddaraf am eich ardal chi.
uk-air.defra.gov.uk

Os ydych chi'n poeni am lygredd aer tu mewn, mae gennym ragor o wybodaeth ar eich cartref a'ch ysgyfaint. **blf.org.uk/indoor-air-pollution**

O ble daw llygredd aer?

Daw gwahanol fathau o lygredd aer o wahanol ffynonellau felly mae'r cymysgedd o lygrwyr yn amrywio ar draws y wlad. Gall llygredd aer deithio'n bell felly gall effeithio ar lefydd yn bell i ffwrdd o lle cafodd ei greu. Mae ffynonellau llygredd tu allan i'r wlad hyd yn oed yn gallu effeithio ar lefelau llygredd y DU.

Mewn trefi a dinasoedd, prif ffynhonnell llygredd aer yw traffig ar y ffordd. Mae cerbydau disel a phetrol yn creu llygrwyr, gan gynnwys nitrogen deuocsid a mater gronynnol. Mae ffrithiant brecio a theiars ar y ffordd hefyd yn creu mater gronynnol. Mae'r rhan fwyaf o gerbydau disel yn creu lefelau llawer uwch o'r llygrwyr hyn na cherbydau petrol.

Dyma ffynonellau eraill llygredd aer:

- llosgi tanwydd mewn tai wrth wresogi neu goginio
- allyriadau o gynhyrchu pŵer
- prosesau diwydiannol
- amaethyddiaeth

Mae llygredd gronynnol yn gallu codi, dros dro, oherwydd digwyddiadau fel noson Guto Ffowc a Diwali, ble mae coelcerth a sioe tân gwyllt. Mae rhai pobl hefyd yn dod i gysylltiad â llygredd aer yn eu gwaith.

Daw llygredd aer o ffynonellau naturiol hefyd. Yn y DU, mae llwch sydd wedi'i chwythu o anialwch y Sahara weithiau'n achosi lefelau llygredd uchel. Gall y llwch hwn o'r Sahara fod yn ddifrifol iawn i rywun sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint. Mae llosgfynyddoedd, diferion dŵr o'r môr, paill a phridd yn ffynonellau naturiol eraill.

Mathau o lygredd aer

Dyma'r llygrwyr mwyaf cyffredin a niweidiol:

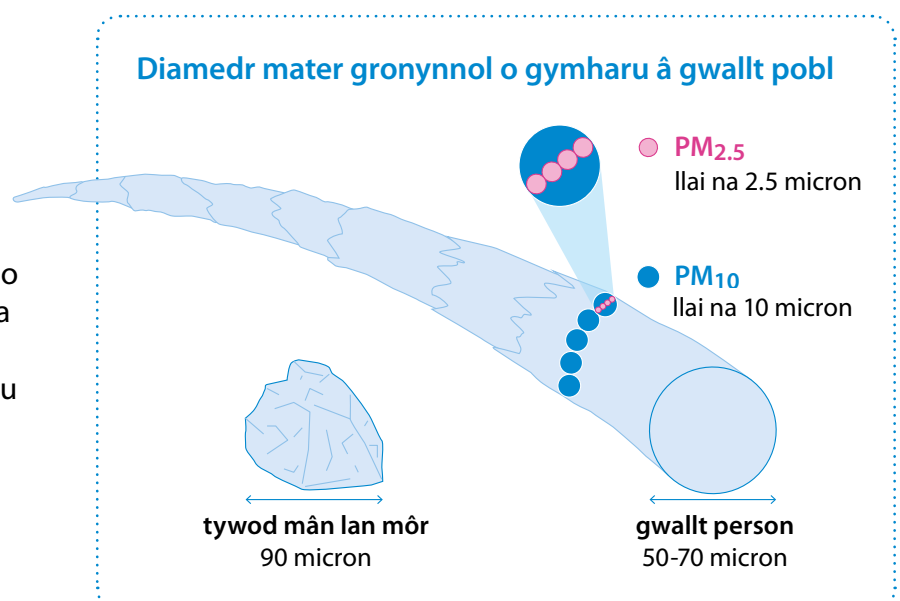
- mater gronynnol
- nitrogen deuocsid
- osôn
- sylffwr deuocsid

Mater gronynnol (PM)

Beth ydi o?

Mae mater gronynnol yn gymysgedd cymhleth o solidau a hylifau, gan gynnwys carbon, cemegau organig cymhleth, sylffadau, nitradau, llwch mwynol, a dŵr yn yr aer.

Mae'n amrywio mewn maint. Mae rhai gronynnau, fel llwch, huddygl, baw neu fwg yn ddigon mawr neu'n ddigon tywyll i ni eu gweld gyda'n llygaid ein hunain. Ond y gronynnau mwyaf niweidiol yw'r gronynnau llai, sef PM₁₀ a PM_{2.5}. Mae PM₁₀ yn cyfeirio at ronynnau sydd â diamedr sy'n llai na 10 micron (10µm) – sef 10 miliynfed o fetr. Mae PM_{2.5} yn cyfeirio at ronynnau sydd â diamedr sy'n llai na 2.5 micron, ac enw'r rhain yw **gronynnau mân**. Mae'r gronynnau mân lleiaf, llai na 0.1 micron mewn diamedr, yn cael eu galw'n gronynnau tra mân.



O ble mae'n dod?

Daw mater gronynnol 'gwneud' yn bennaf o brosesau diwydiannol, gwaith adeiladu, mwg o beiriannau disel a phetrol, ffrithiant o frecio a theiars, a llwch o arwynebau ffordd. Mae injan ddisel yn tueddu i gynhyrchu llawer mwy nag injan betrol.

Mae llosgfynyddoedd, diferion o'r môr, paill a phridd yn ffynonellau mater gronynnol. Caiff hefyd ei ffurfio yn yr atmosffer pan fydd nwyon fel nitrogen deuocsid a sylffwr deuocsid yn cael eu newid yn yr aer gan adweithiau cemegol.

Sut mae'n effeithio ar eich ysgyfaint?

Maint y mater gronynnol sy'n penderfynu ble yr aiff unwaith y caiff ei anadlu. Gall gronynnau mwy gael eu dal yn eich trwyn, ond gall PM₁₀ gyrraedd eich llwybrau anadlu. Gall gronynnau mân (PM_{2.5}) gyrraedd y codenni anadlu yn ddwfn yn eich ysgyfaint, a gall gronynnau hynod fân hyd yn oed groesi i lif y gwaed. Gall cemegau gwenwynig fod yn y gronynnau hyn, ac mae cysylltiad rhyngddynt â chanser.

Gall mater gronynnol lidio eich trwyn a'ch gwddf, a gall fod yn gysylltiedig â symptomau mwy difrifol mewn pobl sydd ag asthma. Mae'n golygu bod mwy o bobl sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint (COPD, asthma, bronchitis) a chyflwr ar eu calon (trawiad y galon, strôc) yn mynd i'r ysbyty. Mae hefyd yn achosi i bobl farw'n gynnar o glefyd yr ysgyfaint a'r galon hefyd.

Mae tystiolaeth hefyd bod anadlu mater gronynnol, yn y tymor hir, yn gallu cyfrannu at ddatblygu canser yr ysgyfaint ac asthma o bosib.

Nitrogen deuocsid (NO₂)

Beth ydi o?

Nwy ydi nitrogen deuocsid, ac mae'n cyfrannu'n fawr at lygredd aer trefol.

O ble mae'n dod?

Daw nitrogen ocsidau, gan gynnwys nitrogen deuocsid, o ffynonellau 'gwneud', sef cerbydau a gorsafoedd pŵer a gwresogi. Mae cerbydau disel yn cyfrannu'n fawr mewn ardaloedd trefol. Mae lefelau ar ochr y ffordd ar eu huchaf pan fydd y traffig ar ei brysuraf.

Sut mae'n effeithio ar eich ysgyfaint?

Gall lefelau NO₂ uchel lidio leinin eich llwybrau anadlu, gan achosi pwl o asthma neu gyflwr cronig rhwystrol yr ysgyfaint, a symptomau fel peswch a thrafferthion anadlu.

Mae'n effeithio mwy ar blant a phobl hŷn sy'n fwy tebygol o ddatblygu haint ar y frest, neu ymateb i alergen (unrhyw beth sy'n achosi ymateb alergaidd, fel paill).

Osôn (O₃)

Beth ydi o?

Nwy sy'n cynnwys tri atom ocsigen. Yn haen uchaf atmosffer y Ddaear, mae'n amsugno pelydredd uwchfioled sy'n niweidiol.

O ble mae'n dod?

Yn agos at y ddaear, mae'r osôn yn cael ei wneud gan adwaith cemegol rhwng pelydrau'r haul a nwyon organig ac ocsidau nitrogen o geir, gorsafoedd pŵer, gorsafoedd cemegol a ffynonellau eraill.

Yn y Gwanwyn a'r Haf y mae lefelau osôn ar eu huchaf fel arfer, ac ar eu hisaf yn y Gaeaf. Yn ystod y prynhawn, mae crynodiad yr osôn ar ei uchaf. Mae lefelau yn aml yn uwch yn y wlad nag yn y trefi. Mae osôn yn ffurfio rhan fawr o lygredd aer yn yr Haf.

Sut mae'n effeithio ar eich ysgyfaint?

Gall yr osôn lidio llwybrau anadlu pobl iach a phobl sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint. Gall lefelau uchel hefyd gwneud hi'n annifyr i chi anadlu, lleihau faint o aer all eich ysgyfaint ddal, ac achosi symptomau asthma.

Os oes gennych chi gyflwr ar eich ysgyfaint, gall lefelau osôn uchel achosi trafferthion anadlu, gwich ar y frest a thagu. Efallai bydd angen i bobl sydd ag asthma ddefnyddio anadlydd lleddfu mwy.

Caiff mwy o bobl eu hanfon i'r ysbyty efo problemau iechyd sy'n ymwneud ag asthma a symptomau COPD, gan fod mwy o berygl o salwch fel niwmonia a bronchitis pan fydd lefelau osôn yn uchel.

Sylffwr deuocsid SO₂

Beth ydi o?

Nwy di-liw yw sylffwr deuocsid, sydd ag arogl siarp, myglyd, ac sy'n cael ei gynhyrchu drwy losgi tanwyddau sy'n cynnwys sylffwr – fel glo ac olew. Mae hyn yn cynnwys cerbydau, cynhyrchu pŵer a gwresogi.

O ble mae'n dod?

Daw'r rhan fwyaf o sylffwr deuocsid o ddiwydiannau trydan sy'n llosgi tanwyddau ffosil, a hefyd o burfeydd petrol a gwaith gweithgynhyrchu sment. Gall gario dros bellter hir a chyfrannu at ffurfio osôn.

Sut mae'n effeithio ar eich ysgyfaint?

Gall sylffwr deuocsid lidio leinin eich trwyn, gwddf ac ysgyfaint. Gall achosi i chi dagu, i'ch brest dynhau, ac i'ch llwybr anadlu gulhau a fydd yn lleihau llif aer i'ch ysgyfaint. Mae'n llidio y llwybrau anadlu, gan achosi peswch a mwy o fwcws. Mae'n gwaethygu cyflyrau fel asthma a COPD. Mae'n gwneud pobl yn fwy tebygol o gael haint ar y frest.

Mae pobl sydd ag asthma yn llawer mwy sensitif i sylffwr deuocsid na phobl heb asthma, felly efallai y bydd hi'n anoddach iddynt anadlu a byddant yn cael pyliau o'r cyflwr pan fydd crynodiad sylffwr deuocsid yn uchel.

Sut mae llygredd aer yn effeithio ar eich ysgyfaint?

Mae effaith llygredd aer ar eich ysgyfaint yn dibynnu ar y math a'r cymysgedd o lygrwyr, y crynodiad yn yr aer, a faint o'r llygrwr sy'n mynd i mewn i'ch ysgyfaint.

Os ydych chi'n anadlu lefelau uchel o lygredd, er enghraifft ar ffordd brysur neu pan fydd llygredd yn uchel, efallai y cewch chi symptomau yn syth. Efallai y teimlwch fod eich llwybrau anadlu yn annifyr, eich bod allan o wynt, ac yn pesychu.

Gyda chyflwr ar yr ysgyfaint, mae lefelau llygredd uchel hefyd yn gallu gwaethygu eich symptomau – gallwch gael bwl o asthma neu bwl o COPD. Efallai y bydd pobl sydd ag asthma yn sylwi bod angen iddynt ddefnyddio eu hanadlydd lleddfu yn fwy na'r arfer pan fydd llygredd yn uchel.

A yw llygredd aer yn achosi cyflyrau ar yr ysgyfaint?

Ydi, mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod anadlu llygredd aer yn yr hirdymor yn gallu cyfrannu at ddatblygiad rhai cyflyrau ar yr ysgyfaint. Mae tystiolaeth dda bod llygredd aer tu allan yn cyfrannu at ganser yr ysgyfaint, ac mae'n bosibl bod dod i gysylltiad â llygredd aer yn yr hirdymor yn gysylltiedig â datblygiad asthma. Nid yw'n glir eto a yw lefelau llygredd aer tu allan yn y DU yn chwarae rhan mewn achosi COPD, ond mae llygredd aer yn ffactor risg is nag ysmegu yn y DU.

Hefyd yn ôl gwaith ymchwil, os yw plant yn dod i gysylltiad â llygredd aer am gyfnod hir o amser, gall effeithio ar sut mae eu hysgyfaint yn datblygu.

Pob blwyddyn yn y DU, amcangyfrifir bod modd cysylltu cyfwerth â 40,000 o farwolaethau cynnar ag anadlu aer sydd wedi'i lygru.

Deall ystadegau llygredd aer

- **amcangyfrifir:** Ni wyddom yn union faint o farwolaethau cynnar sy'n gysylltiedig â llygredd aer. Daw'r amcangyfrif o adroddiad yn 2016 gan Goleg Brenhinol y Meddygon. Mae'n seiliedig ar amcangyfrifon y Llywodraeth o farwolaethau cynnar o fater gronynnol (PM2.5) a nitrogen deuocsid.
- **cyfystyr:** cyfartaledd ar draws poblogaeth y DU yw 40,000 o farwolaethau cynnar. Mae'n helpu i ddangos effaith llygredd aer ar iechyd. Mae effeithiau llygredd aer yn gymhleth – bydd yn effeithio ar bobl yn wahanol yn dibynnu ar eu hiechyd. Er enghraifft, gall waethygu unrhyw salwch sydd gan rywun eisoes.
- **marwolaethau cynnar:** Mae'r ffigwr 40,000 yn cyfeirio at nifer y bobl sy'n marw'n gynt nag y dylent. Fel arfer, mae hyn yn golygu cyn 75 oed.
- **cysylltiedig:** Nid yw llygredd aer yn achosi marwolaethau ar ei ben ei hun. Bydd y rhan fwyaf o'r marwolaethau cynnar wedi'u hachosi gan gyflwr oedd eisoes ar galon neu ysgyfaint y bobl hyn, ond efallai bod llygredd aer wedi gwaethygu'r cyflwr.

Os oes gennych chi ddiddordeb, gallwch ddarllen esboniad o'r ystadegyn hwn gan Brifysgol Caergrawnt. medium.com/wintoncentre/does-air-pollution-kill-40-000-each-year-people-in-theuk-ecca96fb3a1a

Ar bwy mae llygredd aer yn effeithio fwyaf?

Mae pobl yn ymateb i lygredd aer mewn gwahanol ffyrdd ac mae'r effaith yn fwy ar rai pobl nag eraill.

Mae llygredd aer yn arbennig o niweidiol i bobl sy'n byw efo cyflwr ar eu hysgyfaint, fel asthma a chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD). Mae pobl hŷn, plant a babis hefyd yn fwy tebygol o gael symptomau neu effeithiau niweidiol eraill ar ôl anadlu aer llygredig.

Gallai pobl iach sy'n gweithio neu'n gwneud ymarfer corff tu allan, hefyd gael symptomau fel teimlo allan o wynt neu dagu pan fyddant wedi dod i gysylltiad â lefelau llygredd cymedrol neu uchel.

Pan fydd crynodiad llygrwyr aer yn uchel, bydd y llywodraeth yn rhoi rhybudd a bydd bwletinâu ar ragolygon y tywydd, yn lleol ac yn genedlaethol. Ewch ar wefan y llywodraeth i weld y rhagolygon i'ch ardal chi, neu ardaloedd eraill os ydych chi'n bwriadu teithio oddi gartref.

Sut alla' i amddiffyn fy hun rhag llygredd aer?

Ar ddyddiau pan fydd llygredd yn uchel, y peth gorau i'w wneud yw osgoi prif ffyrdd a strydoedd prysur pan allwch chi. Os oes gennych chi gyflwr ar yr ysgyfaint, neu blant, mae hyn yn bwysicach fyth.

Ar ddyddiau pan fydd llygredd yn isel, 'does dim angen i chi boeni am fynd allan. Nid oes rhaid atal plant rhag mynd i'r ysgol na chwarae gemau. Ond, hyd yn oed ar y dyddiau hyn, mae'n syniad da osgoi treulio cyfnodau hir o amser mewn llefydd ble mae lefelau llygredd aer yn cronni, fel ffyrdd prysur – yn enwedig gyda chyflwr ar yr ysgyfaint.

Wrth i lefelau llygredd yn yr aer godi, mae pobl sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint yn fwy tebygol o fod yn sâl a bod angen triniaeth. Pan fydd lefelau yn uchel, bydd y llywodraeth yn rhoi rhybudd llygredd aer. Os oes gennych chi, neu eich plentyn, gyflwr hirdymor ar yr ysgyfaint, byddai'n ddoeth i chi fod yn fwy gofalus ar y dyddiau ble mae llygredd yn uchel:

- **Lleihau neu osgoi ymarfer corff caled, tu allan.** Mae lluo o fanteision i ymarfer corff os oes gennych chi gyflwr ar yr ysgyfaint, felly daliwch ati i wneud ymarfer corff tu mewn a hynny mewn ystafell efo digon o aer, neu gymnasiwm
- **Cadw draw o lefydd ble mae llygredd** ar ei uchaf megis priffyrdd a chyffyrdd
- **Mynd i'r gwaith ychydig yn gynharach** cyn yr adeg brysuraf a chyn i lefelau llygredd godi
- **Mynd ar lonydd gefn** oddi wrth y ffylod o gerbydau os ydych chi'n beicio, yn rhedeg neu'n cerdded fel rhan o deithio'n ôl a blaen
- **Cadw eich anadlydd lleddfu wrth law**, os ydych chi'n defnyddio un
- **Defnyddio eich anadlydd atal yn rheolaidd**, os yn berthnasol.

Os gwelwch chi fod eich cyflwr yn gwaethygu, neu os ydych chi'n cael gwich ar eich brest neu'n tagu wrth gerdded tu allan, cysylltwch â'ch meddyg. Os ydych chi'n mynd am dro, gallwch alw heibio unrhyw fferyllfa, ble gall fferylllydd roi cyngor i chi hefyd.

Os ydych chi'n teimlo'n annifyr mewn ryw ffordd, e.e. llygaid yn boenus, yn tagu neu efo dolur gwddw, dylech feddwl am wneud llai o bethau tu allan.

A ddylwn i wisgo masg ar fy wyneb?

Ar hyn o bryd, ychydig dystiolaeth sydd ar gael i argymhell i bobl wisgo masg ar eu hwyneb. Mae masgiau soffistigedig sy'n hidlo golosg yn gallu helpu i hidlo nitrogen deuocsid allan, ond nid yw'r rhain yn atal y mater gronynnol lleiaf sydd fwyaf niweidiol i'ch iechyd.

Gall gwisgo masg fod yn anghyfforddus iawn i rai pobl. Hefyd, mae llawer o bobl sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint yn dweud ei bod hi'n anoddach anadlu pan fydd rhywbeth dros eu ceg.

Sut ga' i fwy o wybodaeth am llygredd aer?

Mae gwefan UK-air yn cynhyrchu rhagolygon llygredd aer pob diwrnod, a gallwch roi eich cod post i mewn i edrych ar lefelau llygredd aer yn eich ardal chi – **uk-air.defra.gov.uk**. Gallwch hefyd weld y diweddaraf ar lif newyddion Twitter @DefraUKAir neu ffoniwch linell gymorth Defra ar **0800 55 66 77**.

Mae rhai ardaloedd yn monitro llygredd aer yn lleol:

Yr Alban

- Mae Air Quality yn yr Alban yn monitro lefelau llygredd aer ac yn rhoi rhybuddion am llygredd aer Know & Respond – **www.scottishairquality.co.uk**

Gogledd Iwerddon

- Mae Northern Ireland air yn monitro ansawdd yr aer – **www.airqualityni.co.uk**
Gallwch hefyd danysgrifio i wasanaeth Air Aware i gael negeseuon testun pan fydd llygredd aer yn uchel – **www.nidirect.gov.uk/articles/air-pollution-and-health**

Llundain Fwyaf a De Ddwyrain Lloegr

- airText sy'n cynnig rhybuddion am ddim ar ffurf neges destun i Lundain, Chelmsford, Colchester neu Gaergrawnt.
www.airtext.info
- City Air app sy'n cynnig rhybuddion ar e-bost i Lundain.
cityairapp.com
- London Air sy'n monitro lefelau llygredd ar draws Llundain ac yn cynnig ap ar ffôn symudol.
www.londonair.org.uk
- airAlert sy'n cynnig rhybuddion am ddim ar gyfer Surrey, Sussex, Hampshire a Sevenoaks.
airalert.info

Mewn rhannau eraill o'r DU, efallai bod y cyngor lleol neu'r awdurdod iechyd yn cynnig gwasanaeth am ddim sy'n rhybuddio am ansawdd aer. Os hoffech gael gwybod am ansawdd aer ar draws y byd, ewch ar State of Global Air. **www.stateofglobalair.org**

Sut alla' i helpu i fynd i'r afael â llygredd aer?

Dyma gyngor ein tîm ymgyrchu:

- Ar y cyfan, dylai pawb sy'n gallu, geisio lleihau faint maen nhw'n ei gyfrannu at lygredd aer drwy gerdded neu feicio yn hytrach na mynd yn y car, yn enwedig am siwrne fer. Bydd hyn yn lleihau allyriadau ac yn eich cadw chi'n actif hefyd. Beth am ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus neu rannu car hyd yn oed?
- Os ydych chi'n meddwl am brynu car, edrychwch faint o nitrogen ddeuocsid mae'n ei ollwng a gwirio allyriadau byd real y car hwnnw. Ceisiwch osgoi brynu car disel. Byddai prynu cerbyd hybrid neu drydan hefyd yn helpu i leihau allyriadau.
- Os ydych chi'n berchen ar gar, gofalgwch ei fod yn cael gwasanaeth yn gyson er mwyn sicrhau ei fod yn cyfrannu cyn lleied â phosibl at lygredd aer. Gyda char disel, peidiwch â thynnu'r hidlydd disel gronynnol ar beipen fwg eich car, a gofalgwch ei fod yn cael ei gynnal a'i gadw a'i wagio'n rheolaidd.
- Os ydych chi'n poeni am lygredd yn eich ardal leol, gallwch gysylltu ag adran iechyd yr amgylchedd eich awdurdod lleol. Dylech allu gael gafeal ar y cyfeiriad a'r rhif ffôn yn eich llyfr ffôn lleol neu ar wefan y cyngor.

Os ydych chi eisiau darllen mwy am beth rydym ni'n ei wneud i helpu lleihau llygredd aer, ewch ar ein tudalen ymgyrchoedd. blf.org.uk/clean-air

Mae Harriet, o'n tîm polisi, yn egluro allyriadau car disel:

"Mae llawer o geir disel yn cynhyrchu mwy o nitrogen deuocsid a mater gronynnol na cheir petrol. Mae faint yn dibynnu ar oed a model (safon Ewro) y car. Ar gyfartaledd, o gymharu â'r model petrol:

- Ceir disel Ewro 4 (2005) yn cynhyrchu dros 3 gwaith yn fwy o NO2
- Ceir Ewro 5 (2009) yn cynhyrchu 3 gwaith yn fwy
- Ceir Ewro 6 (2014) yn cynhyrchu 25% yn fwy na cheir petrol tebyg

Yn 2016, mewn adroddiad gan y llywodraeth, nodwyd fod gan gerbydau disel duedd i gael allyriadau NO2 uwch yn y byd real, deg gwaith yn uwch mewn rhai achosion".

Cysylltwch â ni er mwyn darganfod cymorth yn agos i chi.

Llinell gymorth: **03000 030 555**

Dydd Llun i ddydd Gwener, 9yb-5yh

Ni fydd galw ein llinell gymorth fyth yn costio mwy na galwad lleol ac mae'r galwad fel arfer yn rhad ac am ddim, hyd yn oed ar ffôn symudol.

helpline@blf.org.uk

blf.org.uk

British Lung Foundation
73-75 Goswell Road
London EC1V 7ER

Elusen gofrestredig yng Nghymru
a Lloegr (326730), yr Alban (038415)
ac Ynys Manaw (1177)



Cod: FL5

Fersiwn: 3

Adolygiad diwethaf: Ebrill 2017

Adolygiad nesaf: Ebrill 2020

Rydym ni'n gwerthfawrogi adborth ar ein gwybodaeth. Er mwyn mynegi eich barn, ac am y fersiwn diweddaraf o'r wybodaeth hon a chyfeirnodau, galwch y llinell gymorth neu ymwelwch â blf.org.uk