Uned Gwenwynau Cenedlaethol Cymru

Gwasanaeth Gwybodaeth Cenedlaethol am Wenwynau, Caerdydd

Cwis Gwenwynau

Cwestiynnau 1-5: Dewisiwch yr atebion cywir
Questions 6-15: Rhowch y llun o'r gwenwyn yn y categori cywir (**Peryg**, **Gall fod yn beryg**, **Fwy diogel**)
Gweithgaredd 1 – Fel grwp, ysgrifennwch eich syniadau o amgylch y termau, fel map meddwl!

Atebion ac esboniadau yw gael yn y diwedd.

WNPU
Uned Gwenwynau Cenedlaethol Cymru
Welsh National Poisons Unit

NPIS
Service commissioned by UKHSA.

1. Faint o alwadau ffôn i'r uned wenwynau Blwyddyn dwythaf?

a) 8,000

b) 2,700

c) 53,000

d) 39,000

2. Sut mae gwenwyno yn digwydd?

a) Anadlu

b) llyncu

c) Yn y llygaid

d) Ar y croen

Gallwch ddewis mwy nag un..

3. Yr alwad fwyaf cyffredin i'r uned wenwynau?

a) Amlfitaminau

b) Paracetamol

c) Cocaine

d) Alcohol

Pam ei fod yn gyffredin?

4. Yn 2022, faint o bobl ifanc (11-17 oed) oedd wedi trio ‘vapio’?

a) 3%

b) 16%

c) 75%

d) 35%





5. Beth yw'r gwahaniaeth?

6.



7.


TEST/SILENCE
WEEKLY
First Alert®
SMOKE AND CARBON
MONOXIDE ALARM
CO
MOVE TO
FRESH AIR
POWER
SMOKE
DO NOT PAINT

8.



9.


thick
bleach
Kills all germs
citrus
24hr
protection*
750ml e
fineart
america

10.


Compare to Flintstones™ Complete Gummies*
Children's
Multivitamin
Gummies
Multivitamin
Dietary Supplement
Excellent Source of Vitamin D
• Natural fruit flavors with other natural flavors
• No artificial preservatives
70 GUMMIES

11.


REAL LUXURY
REED DIFFUSER
Scent to
DE-STRESS
REAL LUXURY
Scent to
DE-STRESS

12.



13.



14.



15.



Peryg

Gall fod yn beryg

6-15

fwy diogel

Beth yw Gwenwyn?



Gwenwynau yn y tŷ?

Diogelwch

Pam mae pobl ifanc yn ‘vapio’?

Cyffuriau - beth yw'r peryg?

Atebion 1-5

1. (d) Dros **39,000** o alwadau ffôn i'r uned wenwynau blwyddyn dwythaf dros y DU (UK) gan weithwyr iechyd proffesiynol (doctoriaid, nyrsus, paramedig, fferyllwyr), sydd wrthi yn trin cleifion wedi cael eu gwenwyno.

2. (A, b, c a d) – gall gwenwynau gael eu amsugno **drwy lyncu**, y **llygaid**, **anadlu** a drwy'r **croen** mewn rhai achosion.

3. (b) **Paracetamol** (gan gynnwys Calpol) yw'r meddyginiaeth rydym yn cael galwadau amdano yn fwyaf cyffredin. Rhesymau pam: **a)** rhad yw brynnu **b)** hawdd yw gael gafael arno (dros y cownter). **c)** triniaeth gwenwyndra paracetmol yn gymleth, ac yn cynnwys gwrthgwenwyn! (gall paracetamol achosi niwed difrifol i'r iau yn dilyn gorddos mawr).

4. (b) **16%** (15.8% yn union). Edrychwch ar https://ash.org.uk/ ar y we am fwy o wybodaeth.

5. 140mg o **gaffein** (caffeine) yn y 'Prime Energy' (ddim i fod ar gael i blant dan 16 oed), ddim caffein yn y 'Prime hydration' (ar gael i blant ac yn ddiogel). Gall gormodedd o gaffein achosi symptomau, yn enwedig mewn plant, gan gynnwys symptomau i'r galon fel curiad calon sydyn a phwysa gwaed uchel. Hefyd, symptomau cynnyrfu a dryswch, cur yn pen, teimlo'n sal (chwydu) ayyb.

Atebion 6-15

Beth yw'r llun?	Ateb cywir	Esboniad
6. Batri botwm	Peryg	Os fydd rhywun, yn enwedig plentyn ifanc yn llyncu batri botwm, gall achosi niwed difrifol yn y gwddw (oesoffagws) os eith yn sownd. Felly, mae'n bwysig ffonio 999 neu i fynd i'r ysbytu ar frys. Ceir y batris yma o gwmpas y tŷ, e.e. gemau electronig, goriadau car, ayyb. Am fwy o wybodaeth: https://capt.org.uk/button-batteries-understanding-the-risks/
7. Carbon monocsid (larwm)	Peryg	Nid yw'r larwm ei hun yn beryg ond gall carbon monocsid fod yn beryglus iawn os ydych yn ei anadlu. Nwy yw carbon monocsid, sydd yn ddi-liw ac yn ddi-arogl. Mae'n cael ei ryddhau pan fydd item au fel poptai, gwresogydd neu lefydd tân wedi torri ac dal yn cael eu ddefnyddio. Fel y larwm mwg yn eich tŷ, mae'n bwysig cael larwm carbon monocsid i'ch rhybuddio os oes lefelau uchel o'r nwy yn y tŷ. Mae carbon monocsid yn gallu effeithio ar eich anadlu, hefyd gall achosi cur yn pen, teimlo'n sal neu yn benysgafn ayyb. Os mae'r larwm yn canu, ewch allan i'r awyr iach a ffoniwch GIG 111 am gymorth. Os oes effaith ar eich anadlu neu ymwybyddiaeth, ffoniwch 999.
8. 'Siampŵ', sebon, gel cawod a hylif creu swigod	Fwy diogel	Ystyrir yr eitemau yma yn fwy ddiogel nag eraill, gan ei fod yn cynnwys crynodiad isel o cynhwysion ymolchi a llnau. Maent yn anhebygol o achosi niwed oni bai fod swm mawr yn cael ei yfed. Mae yna risg o chwydu os yw swm mawr yn cael ei lyncu, ffoniwch GIG 111 am gymorth. Mae hefyd yn bosib cael yr hylifau yma yn eich llygaid, mae'n bwysig golchi eich llygaid efo dŵr os yw hun yn digwydd i atal unrhyw lid (irritation).
9. Bleach	Gall fod yn beryg	Os fydd rhywun yn llyncu 'bleach', gall achosi llid (irritation) yn y gwddf ac yn y stumog, yn gwneud rhywun deimlo'n sal neu'n chwydu. Mae gwenwyndra bleach a glanhawyr eraill yn dibynnu ar eu cryfder neu crynodiad. Fydd bleach sydd yn gryfach yn achosi fwy o niwed. Os yw rhywun yn llyncu bleach neu unrhyw item glanhau ffoniwch GIG 111, neu os oes symptomau difrifol ffoniwch 999. Mae hefyd yn bosib cael y cemegau yma yn eich llygaid, mae'n bwysig golchi eich llygaid efo dŵr os yw hun yn digwydd i atal unrhyw lid (irritation). Os oes poen, llosgi neu newidiadau i'ch golwg yn datblygu, ffoniwch GIG 111 neu ewch i'r ysbytu.
10. Amlfiteminau	Gall fod yn beryg	Yn aml iawn mae amlfiteminau yn edrych yn debyg i melysion neu losin, maent yn blasu yn felys, edrych yn felys, ac yn aml yn fwy debyg i 'fruit gummies' na meddyginiaethau. Er hyn, mae'r amlfiteminau yn cynnwys fiteminau! Mae'r fiteminau yma yn ddiogel yw gymryd wrth dilyn y cyfarwyddiadau, ond os yw gormod yn cael ei fwyta gallwn achosi salwch a gwenwyno. Mae gan cynhwysion fel haearn a fitamin A y gallai i achosi niwed os yw gormod yn cael ei fwyta, dilynwch y cyfarwyddiadau ar y bocs. Ffoniwch GIG 111 os yw gormodedd wedi i'w lyncu, neu ffoniwch 999 os oes symptomau difrifol.
11. Persawr yn y tŷ – olewau hanfodol (essential oils)	Peryg	Fydd 'air fresheners', 'reed diffusers' a eitemau arall i greu arogl yn y tŷ yn cynnwys olewau hanfodol. Mae'r olewau yma yn beryg iawn gan ei fod yn bresonnol mewn crynodiad uchel iawn. Gallwn achosi deimlad o losgi yn y gwddf, chwydu ac nifer o symptomau gwaeth ar ol llyncu. Ffoniwch GIG 111 neu 999 os yw symptomau difrifol.
12. Meddyginiaethau	Gall fod yn beryg	Gall meddyginiaethau gan y doctor neu dros y cownter fod yn beryglus os ydych yn cymryd gormodedd. Mae'n bwysig dilyn y cyfarwyddiadau ar y labeli am sut i gymryd meddyginiaethau yn ddiogel, ac i byth cymryd meddyginiaeth sydd yn fod ar gyfer rhywun arall. Fydd oedolyn yn gallu gweinyddu dos cywir i'r plentyn. Os oes broblem, ffoniwch GIG 111 neu 999 os oes symptomau difrifol.
13. Teganau plant (gyda hylif tu fewn)	Fwy diogel	Fel arfer, fydd teganau i blant yn ddiogel, gan fod rhaid i'r cynhyrchwyr ddilyn rheolau diogelwch. Felly os rydych yn brathu mewn i degan neu yn llyncu y hylif, dywedwch wrth oedolyn, golchwch eich ceg allan a cymerwch ddiod. Os ydych yn teimlo'n sal ffoniwch GIG 111 neu 999 os oes symptomau difrifol. Weithiau ni fydd teganau yn dilyn y rheolau diogelwch (o siopao sydd ddim yn ddibynadwy, ar-lein), os rydych yn tybio hun, mae'n bwysig adrodd hun i'r Swyddfa safonau a diogelwch y llywodraeth,'Office for Product Safety & Standards': https://www.gov.uk/government/news/shop-smart-and-stay-safe
14. Glitter ac eitemau crefft	Fwy diogel	Yn debyg iawn i deganau, yn anaml iawn fydd glitter neu eitemai crefft yn achosi niwed. Mae'n posib achosi ychydig o boen yn bol neu chwydu os yw swm mawr yn cael ei lyncu, ond fel arall maent yn anhebygol o achosi niwed.
15. Neidr (Gwiber / adder)	Peryg	Mae'r gwiber yw gael yn y DU (UK), ei enw latin yw *Vipera Berus*. Mae brathiadau yn digwydd yn amlach yn yr haf, gan fod y neidr yn cysgu trwy'r gaeaf. Fel arfer, ar y dwylo neu'r traed fydd brathiad. Nid yw brathiad gyn pob neidr yn wenwynig, ond gall brathiad gan y gwiber fod yn beryg. Gall brathiad ddilyn at chwydd sydd yn gwaethygu, yn ogystal a nifer o symptomau eraill. Mae yno gwrthgwenwyn ar gael ar gyfer gwenwyndra brathiad y gwiber! Mae'n bwysig fe lly fod pawb sydd yn cael eu brathu yn mynd i'r ysbytu.

Cyfarwyddiadau gweithgaredd 1

Ysgrifennwch ar y dudalen eich syniadau am y canlynol, er mwyn creu map meddwl!

(pob oedran/ifanc)

- **Beth yw gwenwyn?** *e.e. esiaplau o wenwynau, pergylon, unrhyw beth i wneud a gwenwynau gallwch feddwl am.*
- **Gwenwynau yn y tŷ?** *e.e. pa beryglon neu wenwynau sydd yn y tŷ neu yn yr ardd?*
- **Diogelwch?** *e.e. Sut y gallwn fod yn ddiogel rhag gwenwynau? (e.g. storio feddyginaethau yn uchel, peidio yfed o boteli heb ganiatad, peidio â chymysgu cemegau, peidio a bwytau planhigion neu madarch yn yr ardd neu parc ayyb)*

Gallai https://capt.org.uk/poisoning-prevention/ gynnig syniadau.

(Plant ysgol uwchradd)

- **Pam mae pobl ifanc yn 'vapio'?** *e.e. Am ba resymau ydych chi'n meddwl fod pobl ifanc yn 'vapio' neu yn trio 'vapio'? Pam ei fod o yn boblogaidd? A oes unrhyw beryglon*? Beth yw nicotin? (Yn aml, fydd crynodiad uchel o nicotin mewn hylif vape, gall llyncu yr hylif fod yn beryg iawn, yn ogystal gall anadlu yr anwedd (vapour) achosi symptomau mewn plant, yn enwedig plant ifanc. Mae gormodedd o nicotin yn achosi symptomau stumog fel chwydu, cur yn pen, dryswch, pendro, chwysu a symptomau fwy difrifol yn effeithio y galon). Gallai https://ash.org.uk/ gynnig syniadau.
- **Cyffuriau – beth yw'r peryg?** *e.e Ysgrifennwch unrhyw beryglon gyda cyffuriau anghyfreithlon, unrhywbeth i ymwneud a gyffuriau. (e.g. Mathau o gyffuriau anghyfreithlon, effeithiau peryg ohonynt, pam/sut rydych yn meddwl bod pobl yn mynd yn sâl neu yn cymryd gormod, unrhyw syniadau diogelwch i helpu eraill yn y dyfodol). Gallai https://wearetheloop.org/s/drug-related-emergencies.pdf neu https://www.wedinos.org/harm-reduction-advice gynnig syniadau.*