

# offer UV llyw haul



**Rhybudd pwysig:** Mae risgiau iechyd yn gysylltiedig â defnyddio offer llyw haul uwchfioled (UV) – canser y croen, cataractau, heneiddio'r croen cyn pryd, llosg haul, sychder a chosi, brechau, a llygaid yn cosi/lid pilen y llygad. Mae'n bosibl y bydd unrhyw amlygiad i belydriad UV gan offer llyw haul yn achosi niwed. Ystyriwch y wybodaeth ganlynol pan fyddwch yn penderfynu p'un a ydych am ddefnyddio'r offer hwn ai peidio.

## Peidiwch â defnyddio offer llyw haul UV os yw eich croen yn sensitif iawn i olau'r haul.

Yn seiliedig ar gyngor Sefydliad Iechyd y Byd a'r Adran Iechyd, ni ddylech ddefnyddio offer llyw haul UV os yw'r canlynol yn berthnasol:

- rydych o dan 18 oed;
- mae gennych groen golau sensitif sy'n llosgi'n hawdd neu sy'n cael llyw haul yn araf neu'n wael;
- mae gennych hanes o losg haul, yn enwedig pan oeddech yn blentyn;
- mae gennych lawer iawn o frychni haul a/ neu wallt coch;
- mae gennych lawer iawn o fannau duon (moles);
- rydych yn cymryd moddion neu'n defnyddio eli sy'n sensiteiddio'r croen i olau'r haul;
- mae gennych gyflwr meddygol y mae golau'r haul yn ei waethygu;
- rydych chi neu rywun yn eich teulu wedi cael canser y croen yn y gorffennol;
- mae gennych niwed helaeth i'r croen eisoes o ganlyniad i olau'r haul.

Mae'r Comisiwn Rhyngwladol ar Ddiogelu rhag Pelydredd nad yw'n Ïoneiddio (ICNIRP) wedi argymhell peidio â defnyddio offer llyw haul UV at ddibenion nad ydynt yn feddygol.

## Pa fath o groen sydd gennych

Mae chwe math o groen yn fras:

**Math I** – Yn llosgi'n aml, yn cael llyw haul yn anaml. Yn tueddu i fod â brychni haul, gwallt coch neu olau, llygaid glas neu wyrdd.

**Math II** – Yn llosgi fel arfer, yn cael llyw haul weithiau. Yn tueddu i fod â gwallt golau, llygaid glas neu frown.

**Math III** – Yn llosgi weithiau, fel arfer yn cael llyw haul. Yn tueddu i fod â gwallt a llygaid brown.

**Math IV** – Yn llosgi'n anaml, yn cael llyw haul yn aml. Yn tueddu i fod â gwallt a llygaid brown tywyll.

**Math V** – Croen brown naturiol. Yn aml â gwallt a llygaid brown.

**Math VI** – Croen brown/du naturiol. Fel arfer â llygaid du/brown.

Dylai eich gweithredwr llyw haul UV eich hysbysu am y math o groen sydd gennych a'ch cyngori ar sawl munud y dylech eu treulio ym mhob sesiwn. Mae Pwyllgor Gwyddonol yr UE ar Gynhyrchion Defnyddwyr yn nodi na ddylid cyngori pobl â math croen I na II i ddefnyddio offer llyw haul UV. Os oes gennych fathau croen III, IV neu VI dylai eich gweithredwyr eich cyngori ar sawl munud y dylech eu treulio ym mhob sesiwn.

## Pwyntiau pwysig i chi, y cwsmer, eu hystyried cyn i chi benderfynu defnyddio offer llyw haul UV

**Canser y croen.** Yn y DU, mae nifer yr achosion o felanoma malaen yn cynyddu ar gyfradd gyflymach nag unrhyw ganser arall ac eithrio canser y prostad. Mae defnyddio offer llyw haul UV pan fyddwch yn ifanc yn cynyddu'r risg o gael canser y croen yn y dyfodol.

**Heneiddio'r croen cyn pryd.** Yn y tymor hwy, bydd defnydd gormodol o offer llyw haul UV yn gwneud i'ch croen edrych yn arw, fel lledr ac yn rhychiog.

**Llosg haul.** Gall treulio gormod o amser ar offer llyw haul UV achosi i'ch croen droi'n boenus ac yn goch, a gall bothellu a philio. Gall llosgi'r croen o amlygiad i UV ddyblu eich risg o gael canser y croen yn y dyfodol.

**Diogelwch eich llygaid.** Peidiwch byth â defnyddio offer llyw haul UV heb wisgo offer diogelu'r llygaid. Os na fyddwch yn gwisgo goggles addas, gallech ddiodef o lygaid yn cosi neu lid pilen y llygad yn y byrdymor, a cataractau (cymylu lens y llygad) yn yr hirdymor. Peidiwch â dibynnu ar gau eich llygaid na defnyddio gwllân cotwm

## Peidiwch â defnyddio cosmetigau, diaroglyddion na chatalyddion pan fyddwch yn defnyddio offer llyw haul.

Golchwch unrhyw gynhyrchion o'r fath oddi ar eich croen cyn defnyddio'r offer a sicrhewch fod yr offer yn lân cyn i chi ei ddefnyddio.

**Iechyd cyffredinol.** Sicrhewch eich bod yn feddygol iach i ddefnyddio'r offer llyw haul UV, ac nad ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaeth, gan gynnwys moddion a therapïau amgen, a allai gynyddu sensitifrwydd eich croen. Gall rhai cyflyrau eich gwneud yn fwy agored i gael eich llosgi gan yr haul.

**Math o groen.** Rhowch wybod i staff am eich adwaith arferol i olau'r haul er mwyn iddynt allu eich cyngori ynglŷn â defnyddio'r offer ai peidio ac os felly am faint y gallwch ei wneud heb losgi (cofiwch fod risgiau iechyd yn gysylltiedig â defnyddio offer llyw haul UV hyd yn oed os na fyddwch yn llosgi). Gweler *Know your skin* am ragor o wybodaeth.

**Archwiliwch eich croen.** Os byddwch yn sylwi ar unrhyw adweithiau croen annormal yn ystod y sesiwn llyw haul, dewch â'r sesiwn i ben ar unwaith a pheidiwch â defnyddio offer llyw haul UV eto cyn i chi weld meddyg. Os byddwch yn sylwi ar unrhyw adweithiau croen annormal ar ôl y sesiwn llyw haul, peidiwch â defnyddio'r offer eto cyn i chi weld meddyg. Ceisiwch gyngor meddygol ar unwaith os byddwch yn sylwi ar dyfiant croen anarferol neu newid mewn maint, siâp neu liw man du sy'n digwydd dros wythnosau neu fisoedd.

**Byddwch yn ddiogel.** Sicrhewch eich bod yn deall sut i ddefnyddio'r offer, sut i'w ddiffodd a sut i ddod o hyd i'r botwm mewn argyfwng (neu i alw am help os nad oes botwm).

**Diogelwch eich croen yn yr haul.** Prin iawn yw'r diogelwch rhag golau'r haul a roddir gan liw haul a geir drwy ddefnyddio offer llyw haul UV. Diogelwch eich croen bob amser rhag amlygiad gormodol i'r haul.



**Gwybodaeth ddefnyddiol: SunSmart, ymgyrch atal canser y croen genedlaethol y DU yn [www.sunsmart.org.uk](http://www.sunsmart.org.uk)**

Cyhoeddir y wybodaeth hon i gwsmeriaid ar y cyd gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch a'r Adran Iechyd. Mae'r poster hwn yn cyd-fynd â'r daflen *Lleihau risgiau iechyd o ddefnyddio offer llyw haul uwchfioled (UV)* INDG209W(rev1)