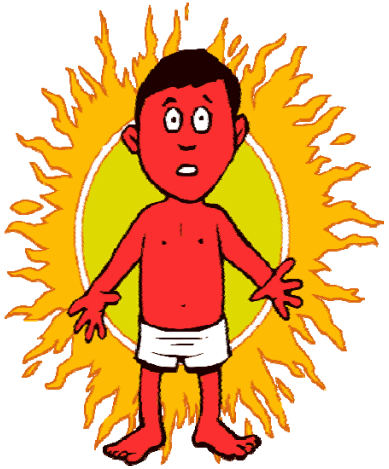
# DIOGELWCH CROEN

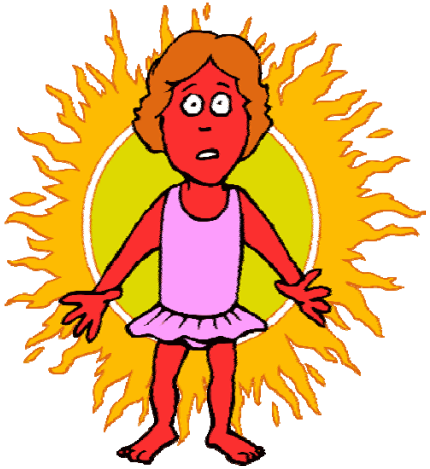
www.ynysmon.gov.uk
www.anglesey.gov.uk

CYNGOR SIR
YNYS MÔN
ISLE OF ANGLESEY
COUNTY COUNCIL

- Beth yw'r broblem?

Mae gormod o heulwen yn niweidio eich croen. Mae lliw haul yn arwydd bod y croen wedi cael ei niweidio. Pelydrau uwch fioled (UV) yn yr heulwen sy'n achosi'r niwed.





- Pwy sydd mewn perygl?
- Os yw eich gwaith yn golygu eich bod tu allan am gyfnodau hir gall eich croen ddod i gysylltiad â mwy o heulwen nag sy'n iach i chi.
- **Dylech fod yn ofalus iawn os oes gennych chi:**
- groen golau neu groen â brychni haul arno sydd ddim yn cael lliw haul, neu groen sy'n troi'n goch neu'n llosgi cyn cael lliw haul;
- wallt coch neu wallt golau a llygaid lliw golau;
- Pobol gyda nifer fawr o fannau geni.

Beth yw'r effeithiau niweidiol?

Yn y tymor byr, mae hyd yn oed cysylltiad â'r haul sy'n gwneud i'r croen gochi ychydig yn arwydd o niwed. Gall llosg haul greu swigod ar y croen a gwneud i'r croen blicio.

Mae'n gallu achosi problemau tymor hir. Mae gormod o haul yn gwneud i'r croen heneiddio'n gynt, gan arwain at groen sydd fel lledr ac yn llawn brychni a rhychau. Yr effaith mwyaf difrifol yw cynyddu'r risg o ddatblygu cancr y croen.

Beth allwch chi wneud i amddiffyn eich hun?

•Peidiwch â thynnu eich top.

•Gwisgwch het gyda chantel neu fflap sy'n gorchuddio eich clustiau a chefn eich gwddw.

•Arhoswch yn y cysgod pan fo'n bosib, yn ystod eich amser egwyl ac yn arbennig amser cinio.

•Defnyddiwch eli haul ffactor uchel, o leiaf SPF50, ar unrhyw groen sy'n dod i gysylltiad â'r haul.

•Yfwch ddigon o ddŵr er mwyn osgoi effeithiau diffyg hylif.

•Archwiliwch eich croen yn rheolaidd am unrhyw fannau geni neu smotiau anghyffredin.

*Am rhagor o wybodaeth ewch ar wefan y HSE.*