Byw gydag Ocsigen

Llinell Gymorth Gofal Iechyd

0800 373580

baywater HEALTHCARE

NHS
Providing NHS services

Byw gydag Ocsigen

Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys cyngor defnyddiol wrth ddefnyddio ocsigen pan fyddwch chi'n crwydro yn yr awyr iach.

Ysgol/Coleg/Prifysgol neu Weithle

Bydd y Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol a roddodd eich ocsigen i chi yn trafod a fydd angen cyflenwad arall o ocsigen arnoch yn yr ysgol, yn y coleg, yn y brifysgol neu yn y gwaith.

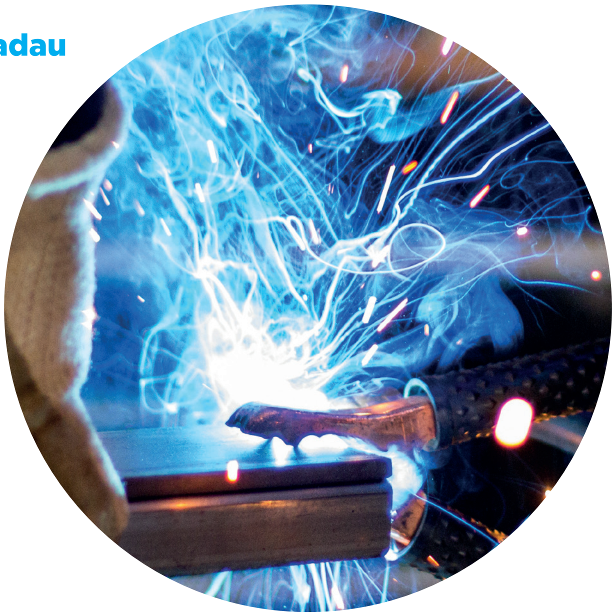
Mae'n bosibl y bydd angen i Baywater Healthcare archwilio eich ysgol neu eich gweithle i wneud yn siŵr ei bod yn ddiogel i chi ddefnyddio ocsigen yno.

Cyfeiriad Arall

Gallwn ni ddarparu eich ocsigen i gyfeiriad arall. Gall y cyfeiriad fod yn gartref gwyliau, cartref aelod o'r teulu, lleoliad rydych chi'n ymweld ag ef yn aml, neu leoliad gofal seibiant. Ffoniwch ni ar ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd ar 0800 373580.

Cyngor ac Awgrymiadau

Os byddwch chi'n defnyddio llosgydd bunsen, poptai, cyfarpar weldio neu weithgareddau eraill lle mae angen defnyddio gwres, diffoddwch eich cyfarpar ocsigen 20 munud ymlaen llaw.



Oddi Cartref - Y DU

Gallwch chi gael yr un offer ocsigen ag sydd gennych chi gartref.

Ffoniwch ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd ar 0800 373580 bythefnos cyn i chi fynd i ffwrdd, a chofiwch ddarparu'r manylion canlynol:

- Dyddiad dechrau'r gwyliau, a'r dyddiad y mae eich gwyliau'n dod i ben
- Enw cyswllt a rhif ffôn y lleoliad
- Cyfeiriad lle rydych chi'n aros
- Eich rhif ffôn symudol
- Cyfeirnod archebu neu enw'r sawl sydd wedi archebu

Teithio Dramor

Ni all Baywater Healthcare roi ocsigen i chi os byddwch chi'n gadael y DU. Ffoniwch ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd, a byddwn yn eich rhoi mewn cysylltiad â phobl a fydd yn gallu eich helpu.

Fel arall, gallwch edrych ar wefan dewisiadau'r GIG: https://www.nhs.uk/NHSEngland/Healthcareabroad/Pages/Healthcareabroad.aspx neu www.blf.org.uk

Gyrru/Teithio mewn Car

Gallwch chi barhau i yrru neu deithio mewn car os oes gennych chi offer ocsigen. Dilynwch y cyngor diogelwch isod:

- Gwnewch yn siŵr bod eich offer ocsigen yn ddiogel
- Defnyddiwch y blwch diogelwch os ydych chi'n mynd i ddefnyddio mwy nag un silindr, a chofiwch ei gadw'n ddiogel yng nghist y car
- PEIDIWCH ag ysmygu
- PEIDIWCH â defnyddio ocsigen mewn gorsaf betrol

Bysiau, Trenau, Tramiau (o dan y ddaear ac ar y tir)

Gallwch chi barhau i ddefnyddio'r holl drafnidiaeth gyhoeddus gydag ocsigen. Yr oll sydd angen i chi ei wneud yw gwirio gyda'r cwmni trafnidiaeth yn gyntaf.

Rydym yn fodlon cysylltu ag asiantaethau trafnidiaeth i roi cyngor ar ocsigen a theithio diogel yn ôl yr angen.

Bwytai, sinemâu, theatrau

Ewch â digon o ocsigen gyda chi pan fyddwch chi'n mynd allan am bryd o fwyd, neu'n mynd i wylio ffilm, drama neu gyngerdd.

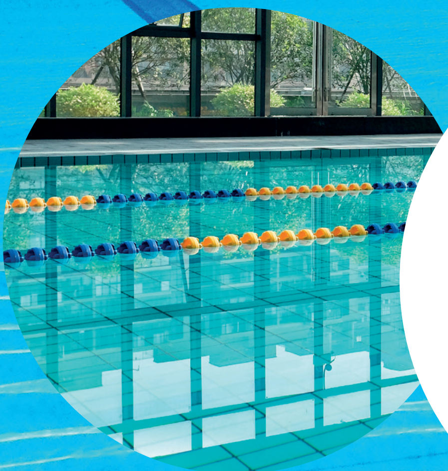
Ewch ag ocsigen ychwanegol gyda chi rhag ofn y bydd oedi.

Byddwch yn ofalus o gwmpas pobl sy'n ysmygu, neu o gwmpas unrhyw danau eraill e.e. barbeciws.

Nofio

Cewch fynd i nofio os oes gennych chi ocsigen, ond bydd angen i chi gael sgwrs gyda'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol yn gyntaf.

Os yw'r Gweithiwr Proffesiynol yn dweud y gallwch chi fynd i nofio, bydd angen i chi gael rhywun i gario eich offer ocsigen wrth ochr y pwll. Bydd angen rhagor o diwbiau a phigynnau trwynol arnoch chi. Gallwch chi archebu'r rhain drwy ffonio ein Llinell Gymorth Gofal Iechyd ar 0800 373580, sydd ar agor rhwng 8.00am a 6.30pm.



Os bydd dŵr yn mynd i mewn i'ch pigynnau trwynol, dylech chi eu taflu a defnyddio rhai newydd.

Byddwch yn Ddiogel

Peidiwch â defnyddio hufennau olew, gan fod y rhain yn gallu adweithio gydag ocsigen

Peidiwch ag ysmygu

Diffoddwch eich ocsigen pan nad yw'n cael ei ddefnyddio

Peidiwch â defnyddio gwrthrychau poeth, fel sychwyr gwallt neu sythwyr gwallt, wrth ddefnyddio eich ocsigen

I gael rhagor o wybodaeth am ddiogelwch, darllenwch y llyfryn 'Canllaw ar y Gwasanaeth Ocsigen yn y Cartref'

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

Baywater Healthcare
Wulvern House
Electra Way
Crewe
Cheshire
CW1 6GW

Ffoniwch: 0800 373580

healthuk@baywater.co.uk
@BaywaterHealth
Baywater Healthcare
Baywater Healthcare

baywater HEALTHCARE

ENHANCING LIVES

This leaflet is also available in English

24/748/UK-MAY24 v1