Plwm mewn dŵr yfed

Water Health Partnership for Wales

Mae yna reoliadau llym(1) sy'n llywodraethu faint o blwm a ganiateir mewn dŵr yfed. Ar hyn o bryd, ni chaniateir mwy na 10 microgram o blwm y litr mewn dŵr yfed yn y DU (hynny yw, 10 rhan mewn biliwn). Ychydig iawn o blwm fydd mewn dŵr sy'n dod allan o'r gweithfeydd trin dŵr, os o gwbl.

Lle bo plwm mewn dŵr tap, mae hynny'n dod o hen bibellwaith plwm sy'n cysylltu'r eiddo â'r cyflenwad dŵr neu o blymio mewnol yr eiddo fel rheol. Tan y 1970au, roedd plwm yn ddeunydd cyffredin mewn pibellau a thanciau dŵr, felly mae'n debygol y bydd yn dal i fod yn bresennol mewn eiddo a adeiladwyd cyn 1970 ac nad ydynt wedi cael eu moderneiddio'n llwyr.

Mae'n bosibl y bydd yna blwm yn y dŵr hefyd os defnyddiwyd sodr plwm i asio pibellau copr mewn gwaith plymio mewnol. Mae hi wedi bod yn anghyfreithlon defnyddio sodr plwm ar waith plymio ar gyfer dŵr yfed ers 1988. Os ceir bod sodr plwm wedi cael ei ddefnyddio'n anghyfreithlon, bydd y cwmni dŵr yn mynnu bod y person cyfrifol yn tynnu'r holl bibellwaith o dan sylw, sy'n gallu bod yn eithriadol o ddrud.

Gobeithio y bydd y wybodaeth ganlynol yn ateb rhai o'r cwestiynau sydd gennych am blwm a dŵr.

Pwy sy'n gyfrifol am y pibellwaith i fy nghartref?

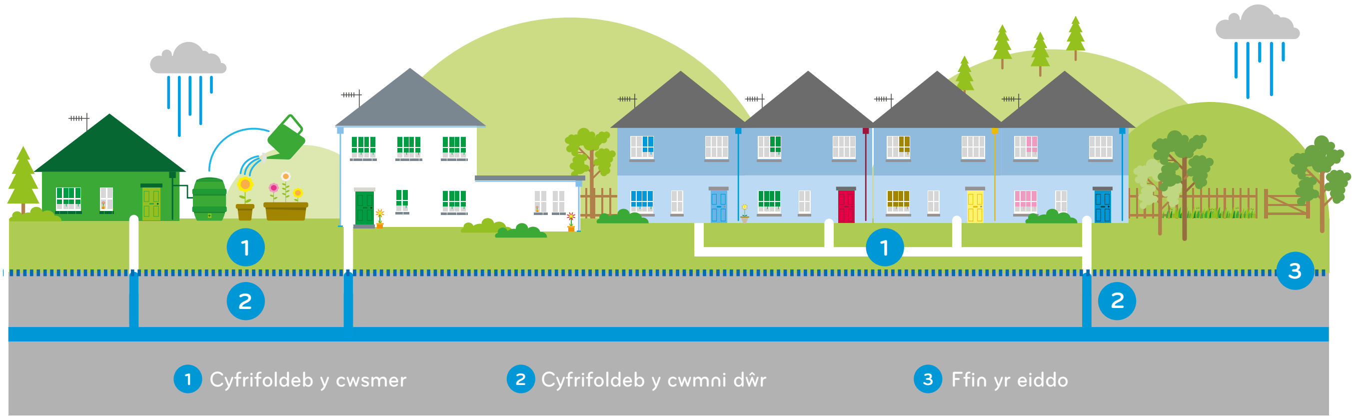
Os ydych chi'n cael eich dŵr gan gwmni dŵr, bydd pibell diamedr bach yn cysylltu eich cartref â'r brif bibell ddŵr yn y ffordd. Gelwir y rhan o'r bibell wasanaeth o'r brif bibell ddŵr hyd at ffin eich eiddo yn bibell gysylltu, a chyfrifoldeb y cwmni dŵr yw honno.

Bydd yna stoptap ar y bibell hon mewn siambr wrth ffin eich eiddo, ac os oes mesurydd dŵr gennych, gallai hwnnw fod yn y siambr hefyd.

Gelwir y rhan o'r pibellwaith sy'n arwain o'r stoptap yma i mewn i'ch eiddo yn bibell gyflenwi, a chyfrifoldeb perchennog yr eiddo yw honno. Os ydych chi'n rhentu eich cartref, cyfrifoldeb y landlord yw'r bibell gyflenwi a'r plymio mewnol (oni bai bod eich cytundeb rhentu'n nodi fel arall).

Yn achos rhai cartrefi hŷn, ac yn enwedig tai teras, bydd pibell gyflenwi gyffredin yn darparu dŵr ar gyfer nifer o dai o un cysylltiad â'r brif bibell ddŵr (fel y mae'r llun isod yn ei ddangos). Yn yr achos hwn, mae perchnogion yr eiddo'n rhannu'r cyfrifoldeb dros y bibell gyflenwi.

Yn achos eiddo sy'n cael ei wasanaethu gan **gyflenwad dŵr preifat**, perchennog yr eiddo sy'n gyfrifol am yr holl bibellwaith fel arfer, o'r pwynt cyflenwi (2) i'r tap.



(1) Rheoliadau Cyflenwi Dŵr (Ansawdd Dŵr) 2018
(2) Mae'r pwynt cyflenwi naill ai wrth y ffynhonnell e.e. twll turio, neu os nad chi sydd biau'r ffynhonnell, y pwynt lle cytunir trosglwyddo'r cyfrifoldeb dros y pibellwaith o berchennog y ffynhonnell i berchennog yr eiddo.

INFO 0240

Sut mae canfod a oes gen i bibellau plwm yn fy nghartref?

Os adeiladwyd eich cartref cyn 1970 ac nad yw hi wedi cael ei moderneiddio ers hynny, mae'n bosibl fod gennych bibellau plwm. Os ydych chi'n ansicr, dyma ambell i brawf syml i chi:

- Ffeindiwch y fan lle mae'r bibell ddŵr yn dod i mewn i'r eiddo; mae hyn fel arfer wrth y stoptap mewnol sydd o dan sinc y gegin fel rheol.
- Chwiliwch ar hyd gymaint o'i hyd ag y gallwch chi.
- Mae pibellau plwm heb eu peintio fel arfer lliw llwyd dilewyrch ac yn feddal.
- Wrth grafu'r wyneb yn ofalus â chyllell, fe welwch fetel arian sgleiniog odano.
- Mae'r asiadau ar bibellau plwm yn aml yn chwyddedig.

Sut mae canfod a oes gen i sodr plwm yn fy nghartref?

Mae hi'n amhosibl dweud y gwahaniaeth rhwng sodr plwm a sodr di-blwm ar asiadau pibellwaith trwy edrych yn unig. Yr unig ffordd o wneud hyn yw cyflawni prawf arbenigol ar y sodr.

Os ydych chi'n poeni, gallwch gysylltu â'ch cwmni dŵr, a byddan nhw'n galw i'ch eiddo i gyflawni prawf.

Atal yw'r peth gorau. Defnyddiwch blymwr ag enw da bob tro, a sicrhewch eu bod nhw'n defnyddio sodr di-blwm ar eich system ddŵr.

Ond yr unig ffordd o fod yn hollol sicr bod y lefelau plwm yn eich dŵr wedi eu dileu yn llwyr yw gosod pibellau copr neu blastig sy'n gymeradwy i'w defnyddio gyda dŵr yfed yn lle'r rhai plwm yn eich eiddo, a sicrhau eich bod chi neu eich plymwr yn defnyddio sodr di-blwm.

Ond yr unig ffordd o fod yn hollol sicr bod y lefelau plwm yn eich dŵr wedi eu dileu yn llwyr yw gosod pibellau copr neu blastig sy'n gymeradwy i'w defnyddio gyda dŵr yfed yn lle'r rhai plwm yn eich eiddo, a sicrhau eich bod chi neu eich plymwr yn defnyddio sodr di-blwm.

Beth gallaf i ei wneud i leihau lefelau'r plwm yn fy nŵr tap?

Os ydych chi'n poeni am bibellau plwm neu sodr plwm, gallech drefnu bod eich dŵr yn cael ei brofi am gynnwys plwm. Cysylltwch â'ch cwmni dŵr os oes gennych gyflenwad o'r brif bibell ddŵr, neu eich awdurdod lleol os oes gennych gyflenwad dŵr preifat. Mae rhai cwmnïau dŵr, fel Dŵr Cymru Welsh Water, yn cynnig profion plwm am ddim i gwsmeriaid ar gais.

Os ffeindiwch chi bibellau plwm yn eich eiddo, mae'n bosibl lleihau lefelau'r plwm yn y tymor byr trwy gymryd ambell i gam syml cyn defnyddio'r dŵr at ddibenion yfed neu goginio.

- Peidiwch ag yfed na choginio gyda dŵr sydd wedi bod yn sefyll yn y pibellau am ychydig oriau, dros nos er enghraifft, neu os yw'r tŷ wedi bod yn wag am y diwrnod. Rhedwch y dŵr o'r tap dŵr oer a ddefnyddir ar gyfer dŵr yfed nes casglu llond powlen golchi llestri o ddŵr. Dylai hyn fod yn ddigon i glirio tua 40m o bibellau, felly os yw eich tŷ dros 40m o'r stryd, efallai y bydd angen i chi redeg y dŵr am ychydig bach mwy. Nid oes angen gwastraffu'r dŵr, a gallech ei gasglu i ddyfrio'ch planhigion, er enghraifft.
- Defnyddiwch ddŵr o'r tap dŵr oer bob tro at ddibenion yfed neu goginio. Mae dŵr poeth yn hydoddi plwm yn gynt na dŵr oer, ac felly mae'n fwy tebygol o gynnwys mwy o blwm. Os oes angen dŵr at ddibenion yfed neu goginio, dylech ddefnyddio dŵr o'r tap dŵr oer a'i gynhesu. Defnyddiwch ddŵr sydd wedi cael ei fflysio'n llwyr o'r tap dŵr oer at ddibenion yfed a chymysgu fformwla llaeth baban.

Beth yw'r effeithiau ar iechyd?

Mae'r effeithiau iechyd sy'n gysylltiedig â datguddiad i blwm yn gyfarwydd ac mae dealltwriaeth dda amdanynt. Mae plwm yn fetel trwm tocsig niweidiol; mae'r effeithiau tocsig yn dod o lyncu neu anadlu'r plwm fel rheol. Gall datguddiad i lefelau uchel o blwm gael effaith niweidiol ar iechyd pobl.

Gall datguddiad tymor byr i lefelau uchel o blwm achosi blas metelaidd yn y geg a symptomau fel poen yn y bol, cyfog, colli chwant bwyd, pwysau gwaed isel, a niwed i'r arennau a'r afu.

Gall datguddiad tymor hwy achosi cur pen, natur lidiog, blinder, poen yn y cyhyrau a gall effeithio ar ddatblygiad ymennydd plentyn. Mae menywod beichiog a phlant ifanc yn fwy sensitif i blwm nac oedolion.

Mae plwm yn wenwyn cronnol sy'n golygu bod plwm yn gallu cronni yn y corff, ac yn arbennig y dannedd a'r esgyrn, dros amser. Mae'n ddoeth felly cadw datguddiad i blwm mor isel â phosibl.

Os ydych chi'n poeni am yr effeithiau iechyd sy'n gysylltiedig â datguddiad i blwm ac am gael cyngor pellach, dylai trigolion yng Nghymru gysylltu â'u Tîm Diogelu Iechyd lleol trwy Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae manylion cyswllt ar y wefan ganlynol **icc.gig.cymru**

Dylai trigolion yn ardaloedd Henffordd a Chaer gysylltu â **gov.uk/government/organisations/public-health-england**.

Beth mae'r cwmniau dŵr yn ei wneud?

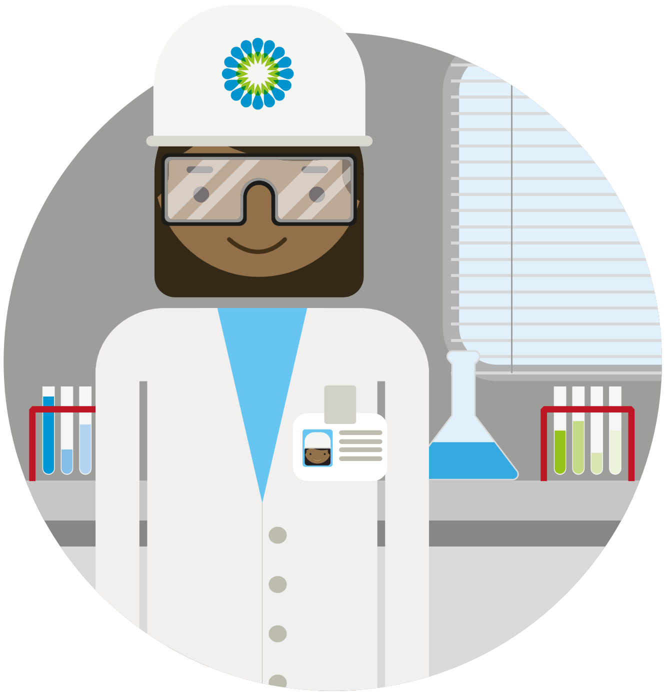
Mae'r cwmniau dŵr wedi gwario arian mawr ar osod triniaeth ychwanegol mewn gweithfeydd trin dŵr er mwyn helpu i leihau faint o blwm sy'n hydoddi i'r dŵr o bibellau plwm yn eiddo cwsmeriaid.

- Maen nhw'n cymryd miloedd o samplau o ddŵr o dapiau cwsmeriaid i brofi am blwm. Dim ond ambell un sy'n methu â chyrraedd y safon o ran plwm oherwydd cyflwr neu hyd y bibell blwm neu bresenoldeb sodr plwm.
- Maen nhw'n gweithio gyda gweithwyr iechyd proffesiynol ac awdurdodau lleol i godi ymwybyddiaeth eu cwsmeriaid am bibellau plwm.– Maen nhw'n cynnig gwasanaeth profi dŵr tap i gwsmeriaid ar gais.

Ble mae cael rhagor o wybodaeth am blwm?

Gellir cael rhagor o wybodaeth am blwm trwy:

- Fynd i wefan eich cyflenwr dŵr.
- Cysylltu â'ch cyflenwr dŵr neu'ch awdurdod lleol.
- Mynd i wefan yr arolygiaeth Dŵr Yfed yn **dwi.gov.uk**
- Mynd i wefan Water Regs UK **waterregsuk.co.uk** am gyngor ar ddefnyddio sodrau a fflycsau derbyniol a deunyddiau pibell cymeradwy.
- Mynd i wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru **icc.gig.cymru**
- Dylai trigolion yn ardal Henffordd a Chaer gysylltu â: **gov.uk/government/organisations/public-health-england**



INFO 0240