

# Cymorth Llesiant: cofiwch hydradu



**Yfwch ddigon cyn eich shifft.**

**Sipiwch ddiodydd amrywiol mor aml â phosib.**

**Cofiwch ail-lenwi yn ystod egwyl.**

Mae gan weithwyr gofal iechyd risg uwch o ddadhydradu gan eu bod yn aml yn gweithio mewn amgylcheddau cynnes sydd wedi eu hawyru. Mae siffiau hir a phrysur gyda seibiannau cyfyngedig a gwisgo PPE yn cynyddu'r risg hon.

**Gall yfed digon a bwyta phrydau bwyd rheolaidd:**

 **Leihau blinder a phryder**

 **Cefnogi canolbwytio**

Wyth syniad i'ch cefnogi:

- / 1 Dechreuwch eich shifft wedi eich hydradu'n dda. Yfwch o leiaf 2-3 gwydraid / myg mawr a dewch â photel ddŵr ar gyfer eich taith i'r gwaith
- / 2 Nid syched yw'r dangosydd gorau o statws hydradiad felly peidiwch ag aros nes eich bod yn sychedig.
- / 3 Os na allwch yfed cymaint ag arfer, gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed digon yn ystod egwyliau.
- / 4 Gwiriwch liw eich wrin. Mae wrin tywyll yn arwydd o ddadhydradiad. Ceisiwch gadw wrin yn lliw gwellt euraidd.
- / 5 Yfwch ddiod ac ewch i'r tŷ bach cyn mynd i ardaloedd PPE.
- / 6 Os yw'ch amgylchedd waith yn achosi ichi chwysu'n drwm, ystyriwch yfed diod chwaraeon sydd wedi'i gynnllunio i ailgyflenwi electrolytau pan ar egwyl neu ar ddiwedd sifft. Bydd llaeth braster isel hefyd yn gweithio.
- / 7 Peidiwch â hepgor prydau bwyd. Bydd prydau rheolaidd yn eich helpu i aros yn hydradol ac yn ailgyflenwi'r microfaethynnau rydych chi'n eu colli trwy gydol y dydd. Mae llawer o ddŵr mewn ffrwythau a llysiau.
- / 8 Osgowch yfed gormod o alcohol a diodydd â chaffein.

Gwiriwch bolisiau yr UGD a'r ffin iechyd cyhoeddus lleol i sicrhau eich bod yn cadw at ganllawiau rheoli heintiau mewn amgylchedd COVID.



Work Ready is the leading network of workplace specialist dietitians in the UK.

**WORK  
READY!**

A British Dietetic Association initiative