Plwm mewn dŵr yfed

Mae plwm yn bresennol mewn amryw rannau o'r amgylchedd. Bu cryn drafodaeth o botensial effaith plwm ar iechyd pobl gydag amryw fesurau i ostwng y ffyrdd gall fynd i mewn i'n cyrff. Un ffynhonnell yw dŵr yfed.

Daw plwm mewn dŵr yfed o hen bibellau plwm a rhai hen sodrau mewn pibellau copr; o blwm yn unig fydd yn y dŵr sy'n gadael ein gweithfeydd trin dŵr. Er bod lefelau plwm mewn dŵr yn isel iawn (fel arfer llai na degfed ran o blwm per miliwn rhan o ddŵr) mae plwm yn gallu cronni y nein cyrff ac effeithrio'r system nerfau.

Cyngor y WHO (Corff Iechyd y Byd) o ran diogelu babis a phlant bach yw cadw lefelau plwm mewn dŵr yfed o dan 10 microgram per litr.

Y terfyn cyfredol ym Mhrydain yw 25 microgram per litr. Fodd bynnag, yn dilyn newidiadau diweddar i'r rheoliadau dŵr yfed, bydd rhaid gostwng hynny i 10 microgram per litr erbyn diwedd 2013.

Cyflwynwyd mesurau newydd mewn llawer o'n gweithfeydd trin dŵr fydd yn helpu Dŵr Cymru Welsh Water i ddilyn y safon newydd. Bydd angen mwy o fuddsoddiad os am gyrraedd y 10 microgram per litr a gymeradwywyd gan World Health Organisation.

Opsiwn arall i'n helpu i gyrraedd y safonau newydd yw adnewyddu hen bibellau plwm. Polisi Dŵr Cymru yw adnewyddu pibellau plwm pan yn eu datgelu, ond cyfrifoldeb y cwsmer yw pibellau plwm o fewn ei gartref ei hun. Bydd Dŵr Cymru yn cynnig cyngor ar adnewyddu hen bibellau plwm.

Ble mae pibellau plwm yn bresennol, mae'n bosibl goswyng lefelau plwm yn sylweddol wrth redeg y tap am gyfnod byr. Y rheswm am hynny yw fod lefelau'n gallu codi pan fydd dwr yn segur o fewn pibellau plwm. Felly, os oes pibellau plwm yn eich cartref, redwch y tap dŵr yfed am oddeutu ddwy funud y peth cyntaf yn y bore, neu ar ôl bod oddi cartref, cyn yfed neu goginio gyda'r dŵr.

Mae Dŵr Cymru yn cynnig gwasanaeth am ddim i brofi dŵr mewn unrhyw dŷ er mwyn sicrhau fod y lefelau plwm yn dderbyniol. Yn ogystal, ble'n bosibl byddwn yn adnewyddu unrhyw hen bibellau plwm sy'n rhan o'n rhwydwaith, a bob amser yn gwneud hynny pan fyddwch yn adnewyddu pibellau plwm o fewn eich cartref.

Mae modd cael cyngor pellach ar sodrau a fflycsau derbyniol gan WRAS (Water Regulations Advisory Scheme) ar **01495 248 454** neu'r wefan **www.wras.co.uk**.

Os bydd angen gwybodaeth bellach galwch ni ar **0800 052 0130**.