

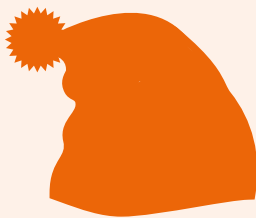


Don't leave yourself in the cold this winter

Keep well and warm during the cold weather with our myth-busting tips.

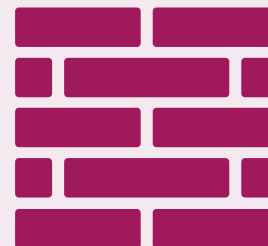
**SPREAD
THE
WARMTH**

Visit www.agecymru.org.uk/stw or contact Age Cymru Advice **08000 223 444** for more information



'A hat is **all I need** to keep warm on a winter's day.'

As well as a hat, wrapping a scarf around your neck and mouth can **help to protect** your health. Breathing in cold air raises the risk of chest infections and increases blood pressure.



'I'll only get the **benefits of insulation** in winter.'

Insulation is a bit like a thermos – it keeps **warm things warm** and **cool things cool**. So your home will stay warm in winter and cool in summer. You'll see the benefits all year round.

'A **warm bedroom** is bad for my health.'



No. **65°F (18°C) is the ideal** temperature for your bedroom to ensure that you are warm and well in winter.

'I don't **qualify** for any help with my heating costs.'



Contact your local Age Cymru for a **benefits check**, to find out what financial support is available and to see if you're eligible for any help.



'I only need to put the heating on for a **couple of hours** a day to keep warm.'

It's best to keep your house at a **stable temperature** as sudden changes can be dangerous. Try to keep your main living room at 70°F (21°C) and close any doors on rooms you're not using.



'I've heard that keeping my bedroom **window open** at night is good for my health.'

Actually, if you leave your window open you're likely to breathe in cold air which **lowers body temperature** and raises the risk of chest infections, heart attacks and strokes.

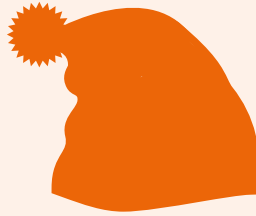


Peidiwch â bod yn oer y gaeaf hwn

Cadwch yn iach a chynnes yn ystod y tywydd oer gyda'n hawgrymiadau defnyddiol.

LLS
DRWY
WRES

Ewch i www.agecymru.org.uk/stw neu cysylltwch â Cyngor Age Cymru **08000 223 444** am mwy o wybodaeth



'Dim ond het sydd **angen arnaf i** gadw'n gynnes ar ddiwrnod o aeaf.'

Yn ogystal â het, mae lapio sgarff o gwmpas eich gwddf a cheg yn **helpu i ddiogelu** eich iechyd. Mae anadlu aer oer yn codi'r risg o haint ar y frest a chynyddu pwysedd gwaed.

'Mae **ystafell wely gynnes** yn ddrwg i fy iechyd.'

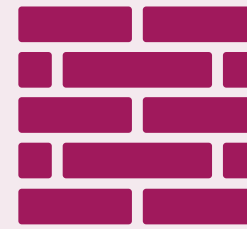


Nac ydy. **65°F (18°C) yw'r tymheredd delfrydol** ar gyfer eich ystafell wely er mwyn sicrhau eich bod yn gynnes ac yn iach yn ystod y gaeaf.



'Mae dim ond angen i mi roi'r gwres ymlaen am **awr neu ddwy** y dydd i gadw'n gynnes.'

Mae'n well i gadw eich tŷ ar **dymheredd sefydlog** gan y gall newidiadau sydyn fod yn beryglus. Ceisiwch gadw eich prif ystafell fyw yn 70°F (21°C) a chaewch unrhyw ddrysau i ystafelloedd nad ydych yn eu defnyddio.



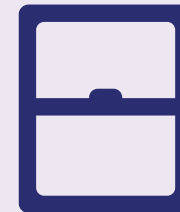
'Byddaf dim ond yn teimlo'r **fantais o insiwleiddio** yn y gaeaf.'

Mae insiwleiddio ychydig fel thermos - mae'n cadw **pethau cynnes yn gynnes a phethau oer yn oer**. Felly, bydd eich cartref yn aros yn gynnes yn y gaeaf ac yn oer yn yr haf. Byddwch yn gweld y manteision trwy gydol y flwyddyn.

'Dydw i ddim yn **gymwys** i gael unrhyw help gyda fy nghostau gwresogi.'



Cysylltwch â'ch Age Cymru lleol am **wiriad budd-daliadau**, i gael gwybod pa gymorth ariannol sydd ar gael ac i weld a ydych yn gymwys i gael unrhyw gymorth ychwanegol.



'Rwyf wedi clywed bod cadw **ffenstr fy ystafell wely ar agor** yn ystod y nos yn dda ar gyfer fy iechyd.'

Mewn gwirionedd, os byddwch yn gadael ffenstr eich ystafell wely ar agor rydych yn debygol o anadlu aer oer sy'n **gostwng tymheredd eich corff** ac yn codi'r risg o heintiau ar y frest, trawiadau ar y galon a strôc.