



Felly beth yw'r cyngor gorau wrth ddefnyddio ffôn symudol?

Does dim angen pryderu'n ormodol ar hyn o bryd wrth ddefnyddio ffonau symudol, neu am gael gorsaf yn eich ardal. Y rheswm am hyn yw nad oes unrhyw dystiolaeth bendant bod yr un ohonyn nhw'n niweidiol, er gwaethaf llawer o waith ymchwil. Fodd bynnag, dim ond yn y degawd diwethaf fwy neu lai rydyn ni wedi bod yn defnyddio ffonau symudol, ac mae angen rhagor o ymchwil i edrych ar y sefyllfa, yn enwedig yn y tymor hir.

Mae'r corff a'r system nerfol yn parhau i ddatblygu tan i blentyn gyrraedd ei arddegau. Felly, i fod yn ofalus, mae Prif Swyddogion Meddygol Prydain yn rhoi'r cyngor y dylai plant a phobl ifanc o dan 16 ddim ond defnyddio ffonau symudol os oes yn rhaid, ac i gadw galwadau'n fyr. Os ydych yn bryderus, gallwch leihau'ch cysylltiad, trwy ddefnyddio offer llawrydd neu anfon negeseuon testun er enghraifft yn hytrach na ffonio bob tro.

I weld y dystiolaeth sydd ar gael hyd yma, ewch i'r gwefannau sydd wedi'u rhestru ar gefn y daflen hon.



Ble ga' i ragor o wybodaeth?

Mae gan wefan yr Adran Iechyd www.dh.gov.uk/en/PublicHealth/Radiation restr o fannau i ddod o hyd i wybodaeth amrywiol am:

- ymchwil wyddonol
- canllawiau rhyngwladol
- safonau mesur tonnau radio
- rheoliadau Ewropeaidd
- cynllunio gorsafoedd
- peryglon o orsafoedd
- y gyfraith a ffonau symudol a gyrru
- nifer o faterion eraill sy'n gysylltiedig â defnyddio ffonau symudol

Rhagor o wybodaeth

Ewch i wefan Llywodraeth Cynulliad Cymru <http://wales.gov.uk/topics/health/protection/environmental/ionisation/mobiles/?skip=1&lang=cy/> i gael rhagor o wybodaeth am y cyngor iechyd ynghylch ffonau symudol.

Sefydliad Iechyd y Byd – www.who.int/mediacentre/factsheets/fs193/en/index.html

Sefydliad Iechyd y Byd – www.hpa.org.uk
Teipiwch 'mobile telephony and health' i'r chwiliad

Dewisiadau GIG – www.nhs.uk/conditions/mobile-phone-safety/pages/introduction.aspx

Directgov – www.direct.gov.uk
Teipiwch 'mobile phones' i'r chwiliad

Gwefan Ofcom Sitefinder am allyriadau o orsafoedd – www.sitefinder.ofcom.org.uk

Cynhyrchwyd y daflen hon gan yr Adran Iechyd ym mis Mawrth 2011

© Hawlfraint y Goron 2011 WAG10-12008 F816

Gallwch aildefnyddio'r wybodaeth yn y daflen hon yn rhad ac am ddim mewn unrhyw ffurf neu yfwrng, dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored.

I weld y drwydded, ewch i www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/

Gallwch lawrlwytho'r daflen hon drwy fynd i'r ddolen uchod â gwefan Llywodraeth Cynulliad Cymru



GIG
CYMRU
NHS
WALES



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

www.cymru.gov.uk

Ffonau symudol a gorsafoedd ffôn



Cyngor iechyd ar ddefnyddio ffonau symudol



Mae tua naw o bob deg cartref ym Mhrydain yn defnyddio ffôn symudol, ac maen nhw bellach yn rhan o'n ffordd o fyw. Mae'r daflen hon yn egluro'n fyr sut y mae ffonau a rhwydweithiau symudol yn gweithio, ac yn rhoi rhai atebion i'r cwestiynau sydd gennych amdanyn nhw o bosib, ac yn awgrymu ble i gael rhagor o wybodaeth.

Sut mae ffonau symudol yn gweithio?

Pan fyddwch yn gwneud galwad ar ffôn symudol, mae'r ffôn yn anfon tonnau radio i antena gorsaf gyfagos. Mae'r orsaf yna'n trosglwyddo'r alwad, gan ddefnyddio'r rhwydwaith telathrebu symudol, i ffôn y person rydych yn ei alw. Mewn trefi neu ddinasoedd, lle mae llawer o bobl yn defnyddio ffonau, mae angen mwy o orsafoedd nag yn y wlad. Gallai antenau'r gorsafoedd fod ar fastiau, adeiladau neu strwythurau eraill. Dyma ddarlun defnyddiol o sut y mae rhwydweithiau ffonau symudol yn gweithio:

www.mmfai.org/public/start.html

Pa mor ddiogel yw gorsafoedd ffôn a ffonau symudol?

Mae tonnau radio o orsafoedd ffôn yn y wlad hon yn cydymffurfio â chanllawiau iechyd a diogelwch rhyngwladol. Mae lefelau'r tonnau radio sy'n dod o orsafoedd mewn mannau sy'n agored i'r cyhoedd gannoedd neu filoedd o weithiau'n llai ar y cyfan na'r canllawiau iechyd a diogelwch. Er bod lefelau'r tonnau radio a ffonau symudol yn uwch na'r rhai o orsafoedd, mae pob ffôn symudol yn cydymffurfio â chanllawiau iechyd a diogelwch Prydain.

Beth mae'r wyddoniaeth yn ei ddweud am ddiogelwch?

Nid yw'r gwaith ymchwil dros y deng mlynedd ddiwethaf i deffoni symudol wedi dangos unrhyw dystiolaeth sy'n argyhoeddi bod y signalau radio o ffonau symudol a gorsafoedd yn cael unrhyw effaith niweidiol (gweler gwefan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO)).

Ym Mhrydain, mae'r Asiantaeth Diogelu Iechyd yn monitro'r holl waith ymchwil ar ffonau symudol a iechyd yn fanwl iawn. Ar wahân i'r risg o ddamwain wrth ddefnyddio ffôn symudol tra'n gyrru, mae'n datgan nad oes unrhyw dystiolaeth glir o effeithiau drwg defnyddio ffonau symudol, neu o fastiau ffôn ar iechyd. Fodd bynnag, gan mai dim ond am gymharol ychydig flynyddoedd y mae pobl wedi bod yn defnyddio ffonau symudol, mae'r Asiantaeth Diogelu Iechyd yn dweud fod angen cynnal rhagor o waith ymchwil, yn enwedig i ddysgu a oes effeithiau hirdymor posib.



A yw'n bosib bod yn rhy agos i orsafoedd a'u hantennau?

Mae tonnau radio'n mynd yn wannach wrth ichi fynd ymhellach o antennau. Mae gorsafoedd yn cael eu codi mewn adeiladau o bob math, ac mae mesurau'n cael eu llunio bob tro i sicrhau bod digon o bellter rhwng y cyhoedd a'r antennau.

A yw tonnau radio'n achosi canser?

Nododd y rhaglen Ymchwil i Delathrebu Symudol a Iechyd Prydain yn 2007 nad oedd cysylltiad rhwng defnyddio ffôn symudol am lai na deng mlynedd a chanser yr ymennydd a'r system nerfol. Fodd bynnag, gan nad yw'r sefyllfa mor glir o ran defnyddio ffonau symudol yn y tymor hir, mae'r Asiantaeth Diogelu Iechyd yn parhau i fonitro'r dystiolaeth wyddonol.

Beth am ffonau symudol yn cynhesu'r ymennydd?

Bydd unrhyw gynnydd yn nymheredd yr ymennydd o ganlyniad i ddefnyddio ffôn symudol yn agos i'r pen yn fychan iawn. Mae'r cynnydd yn bendant o fewn y graddau o gynhesu sy'n arferol yn y corff wedi gweithgareddau megis ymarfer corff, ac nid yw Sefydliad Iechyd y Byd yn ystyried ei fod yn niweidiol i iechyd.