

APPENDIX 4

Advice on dealing with damp and condensation

What is damp and condensation?

Damp, condensation and mould growth in your home are the visible signs that the air in your home is too wet. When warm, moist air comes into contact with a cooler surface and you see water droplets, this is condensation. For example, when your windows steam up.



Where does it come from?

The average family produces 20 pints (2.5 gallons or approximately 12L) of moisture every day through cooking, bathing and breathing. This moisture is increased when clothing is dried in the home, taking a shower or bath. The good news is you can reduce the moisture in your home.



Whole Home

Keeping your home ventilated and warm is great at reducing condensation. Here are some tips to help:



If your home is warm, condensation is less likely.



Make sure your heating is the right temperature (**18-21 degrees**) to keep your rooms warm. Keep the heating on a low level for longer periods in cold weather.



Where you have vents in your windows and rooms, make sure they are open to help airflow.



Where you don't have vents, keep windows open for a short time each day.



Keep curtains open on sunny days to allow the warm air from the sun to circulate to other rooms. Close your curtains at night to help reduce heat escaping.



Wipe all cold and moist surfaces with a dry cloth so they are dry.



Don't use liquid paraffin or bottled gas room heaters.



Where possible, don't dry your clothes indoors on airers or on radiators. If you can't, put them in your bathroom with the heating on, the window open or extractor fan on and close the door.



Try to dry your clothes outside to prevent any excess moisture in your home.



Don't put furniture or beds directly against walls.

Bedrooms

All bedrooms get condensation at times, empty rooms where the heating is turned off. Here are some tips to help:



Keep the window vents and windows open for a few minutes a day to encourage air flow.



Make sure your curtains aren't too close to the window, at least 15cm.



Switch on your central heating overnight.



Don't put your mattress directly on the floor.

Bathroom

This room always gets condensation because it is a moist room. Here are some tips to help:



Turn on your central heating so the room is warm.



Keep the bathroom door shut to stop moisture escaping.



Wipe all cold and moist surfaces with a dry cloth so they are dry.



Always use the extractor fan, turn it on when having a shower or bath and let it run until the condensation has cleared.



When running a bath run the cold tap first to reduce steam.



Living Room

This room can be where people spend most of their time, so condensation is common. Here are some tips to help:



Open your windows for a few minutes a day to encourage air flow.



Make sure your curtains aren't too close to the window, at least 15cm.



Keep your window and wall vents open.

Kitchen & Utility Rooms

When you cook or do washing, it can make your room moist. Here are some tips to help:



Close doors and keep windows open.



Make sure the room is ventilated.



Always use the extractor fan when cooking, turn these on to clear the air, and leave them on when you've finished for about 5 mins.



If using a tumble dryer, make sure the vent goes outside.



Keep the kitchen door shut to stop moisture escaping.



Put lids on pans to stop steam escaping.



Caechwch y drysau a chadw y ffenestri ar agors.

Defnyddiwch y ffan ecdynnau bob amser wrth goginio, rhowch y ffan i fyny i glilio'r aer, a gadewch iddi fynd am oddeutu 5 munud ar ôl i chi offen coginio.

Rhowch gaedau ar sosbenni er mwyn rhwystro stem rhag dianc.

Sicrhewch fod yr ystafell wedi'i hawyru.

Os ydych yn defnyddio peiriant sychu dillad, gwnewch yn siŵr bod y fent yn mynd tu allan. Cadwch darns y gegin ar gau er mwyn rhwystro lleithder rhag dianc wrth goginio.









Pan fyddwch yn coginio neu'n gwneud gwaith golchi, gall hyn wneud eich ystafell yn llath. Dyma rai awgrymiadau i helpu:

Cegin ac ystafell gyffustodau

Cadwch y tyllau awyr yn eich ffenestri a'ch walliau ar agor.

Agorwch eich ffenestri am ychydig i fun dau bob iwrnod i anng llif aer.

Sicrhewch nad yw eich lleni yn rhy agos at y ffenestr, o leiaf 15cm.







Yn aml, dyma'r ystafell y mae pobl yn treulio'r rhan fwyaf o'u hamser ynddi, felly mae cyddwysiad yn gyffredin. Dyma rai awgrymiadau i helpu:

Ystafell Fyw



Ystafelloedd Gwely

Mae cyddwysiad ym mhob ystafell wely ar adegau, ystafelloedd gwag gyda'r gwres wedi'i ddiffodd. Dyma rai awgrymiadau i helpu:



Sicrhewch nad yw eich llenni yn rhy agos at y ffenestr, o leiaf 15cm.
Diffoddwch eich gwres canolog dros nos.
Cadwch y tyllau awyr yn eich ffenestri ar agor ac agorwch eich ffenestri am ychydig funudau bob diwrnod i annog llif aer.
Peidiwch â rhoi eich matres ar y llawr.



Ystafell Ymolchi

Mae cyddwysiad yn yr ystafell hon o hyd oherwydd ei bod yn ystafell sy'n llawn lleithder. Dyma rai awgrymiadau i helpu:



Rhowch eich gwres canolog ymlaen er mwyn cynhesu'r ystafell.



Sychwch bob arwyneb oer a llai'n gyda chadach sych er mwyn eu sychu.



Os ydych yn cael bath, rhedwch ddwr oer yn gyntaf i leihau'r stem.



Cadwch darws yr ystafell ymolchi ar gau er mwyn rhwystro'r lleithder rhag dianc.



Defnyddiwch y ffan echdynnu bob amser, rhowch y ffan i fynd wrth gael cawod neu fath a pheidiwch â diffodd y ffan nes i'r cyddwysiad ddiffiannu.





Y Cartref Cyfan

Mae cadw eich cartref wedi'i awyru ac yn gymanes yn ffyrdd da o leihau cyddwysiad. Dyma rai awgrymiadau i helpu:



	Os yw eich cartref yn gymanes, cyddwysiad yn gymanes, cadwch ym llai! tebygol o ymddangos.		Os yw eich cartref yn gymanes, cyddwysiad yn gymanes, cadwch ym llai! tebygol o ymddangos.
	Os oes gennych dyliau awyru a orwch y ffenestri am gyfnod byr bob diwrnod. Sychwch bob arwyneb oer a llaiith gyda chadach sych er mwyn eu sychu. Os yw'n bosib, peidwch â sychu eich dillad dan do ar hors dillad neu ar reidadiaduron. Os nad yw hyn yn bosib, rhwch y dillad yn eich ystafell ymolchi gyda'r gwres ymled, y ffenestr ar agor/ y ffan ecdyfnu ymlaen a'r drws ar gau.		Os oes gennych dyliau awyru, a orwch y ffenestri am gyfnod byr bob diwrnod. Sychwch bob arwyneb oer a llaiith gyda chadach sych er mwyn eu sychu. Os yw'n bosib, peidwch â sychu eich dillad dan do ar hors dillad neu ar reidadiaduron. Os nad yw hyn yn bosib, rhwch y dillad yn eich ystafell ymolchi gyda'r gwres ymled, y ffenestr ar agor/ y ffan ecdyfnu ymlaen a'r drws ar gau.
	Gadewch ddrysau mewnol ar agor er mwyn i aer allu llifo o amgylch eich cartref. Cadwch y llenni ar agor ar ddiwrnodau brat a gadewch i'r aer cyrraedd o'r haul gychreddeg! ystafelloedd eraill. Caewch eich llenni! gyda'r nos er mwyn rhwystro gwres rhag dianc.		Gadewch ddrysau mewnol ar agor er mwyn i aer allu llifo o amgylch eich cartref. Cadwch y llenni ar agor ar ddiwrnodau brat a gadewch i'r aer cyrraedd o'r haul gychreddeg! ystafelloedd eraill. Caewch eich llenni! gyda'r nos er mwyn rhwystro gwres rhag dianc.
	Os oes gennych dyliau awyru yn eich ffenestri a'ch ystafelloedd, sicrhewch eubod ar agor er mwyn sicrhewch eubod ar agor er mwyn i'r aer allu llifo o amgylch eich cartref.		Os oes gennych dyliau awyru yn eich ffenestri a'ch ystafelloedd, sicrhewch eubod ar agor er mwyn sicrhewch eubod ar agor er mwyn i'r aer allu llifo o amgylch eich cartref.
	Sicrhewch fod eich gwres canolog ar y tymheredd cywir (18-21 gradd) i gadw eich ystafelloedd yn gymanes. Cadwch y gwres ar lefel isel am gyfnodau hirach mewnwydd oer.		Sicrhewch fod eich gwres canolog ar y tymheredd cywir (18-21 gradd) i gadw eich ystafelloedd yn gymanes. Cadwch y gwres ar lefel isel am gyfnodau hirach mewnwydd oer.
	Peidwch â rhoi doddrefn neu wiau yn erbyn y waliau.		Peidwch â rhoi doddrefn neu wiau yn erbyn y waliau.
	Ceiswch sychu eich dillad y tu allan er mwyn atal gormod o leithder yn eich cartref.		Ceiswch sychu eich dillad y tu allan er mwyn atal gormod o leithder yn eich cartref.
	Peidwch â defnyddio gwresogydion nwy potel nag olew paraffin.		Peidwch â defnyddio gwresogydion nwy potel nag olew paraffin.



Mae'r teulu arferol yn cynhyrchu 20 pint (2.5 galwyrn neu oddeutu 12 litr) o leithder bob diwrnod wrth goginio, ymolechi ac anadlu. Mae'r leithder yma'n cynyddu pan mae dillad yn cael eu sychu yn y cartref neu wrth fynd i'r gawod neu'r bath. Y newyddion da yw y gallwch leihau'r leithder yn eich cartref.

O ble mae'n dod?

Leithder, cyddwysiad a thwf llwydni yn eich cartref yw'r arwyddion gwledol bod yr aer yn eich cartref yn rhy wlyb. Pan mae aer cynnes a llaith yn dod i gysylltiad ag arwyneb oer ac yna mae differion o ddwr yn ymddangos, cyddwysiad yw hyn. Pan mae stem ar eich ffenestri, er enghraifft.

Beth yw Leithder a Chyddwysiad?

Cynbor ar ddelio â llaith ac anwedd