

Mae hyn yn cael ei rannu fel sampl

Ni fydd y llythyr hwn yn cael ei gyhoeddi ar wefan y LIC, nac ar unrhyw blatfform arall er mwyn osgoi unrhyw bosibilrwydd o weithgaredd twyllodrus.

CYNGOR WEDI'I DDIWEDDARU I'CH CADW'N DDIOGEL RHAG Y CORONAFEIRWS

Mae'r llythyr hwn yn cael ei anfon atoch am eich bod yn gwarchod eich hun. Gofynnais ichi warchod eich hun gan fod gennych gyflwr iechyd sy'n ei gwneud yn fwy tebygol y byddwch yn mynd yn sâl iawn pe baech yn dal y coronafeirws. Mae gwarchod eich hun yn helpu i'ch diogelu rhag y coronafeirws.

Yn fy llythyr diwethaf, gofynnais ichi aros gartref a gwarchod eich hun tan o leiaf 15 Mehefin 2020. Diolch ichi am wneud hynny. Mae'r llythyr hwn yn nodi'r camau nesaf. Dylech ddilyn y cyngor yn y llythyr hwn tan 16 Awst 2020. Os bydd y cyngor yn newid, byddaf yn ysgrifennu atoch eto.

Fy nghyngor ichi

Cewch nawr adael eich tŷ a mynd allan, i ymarfer corff neu gwrdd â phobl. Cewch gwrdd â phobl o dŷ arall, cyn belled â'ch bod yn cwrdd â nhw y tu allan. Rhaid ichi gadw 2m neu dri cham oddi wrthynt drwy'r amser. Rhaid ichi olchi'ch dwylo'n rheolaidd.

Mae fy nghyngor ichi wedi newid oherwydd:

- 1) Mae nifer y bobl sydd â'r coronafeirws yng Nghymru wedi lleihau.
- 2) Rydym wedi dysgu mwy am sut mae'r coronafeirws yn gweithio. Rydym yn gwybod nad yw'r feirws yn lledaenu mor rhwydd y tu allan ag y mae'n lledaenu y tu mewn. Mae'r risg o ddal y coronafeirws y tu allan yn isel os ydych yn cadw 2m neu dri cham oddi wrth bobl ac yn golchi'ch dwylo'n aml.

Ond nid yw'r coronafeirws wedi diflannu. Rydym yn dal i fod angen eich cymorth chi i'ch diogelu. Dylech gadw draw oddi wrth lefydd awyr agored prysur lle gallai pobl ddod yn rhy agos atoch. Arhoswch yn agos at eich cartref fel na fydd rhaid ichi ddefnyddio toiled heblaw eich un chi.

Mae gweddill fy nghyngor yn parhau'r un fath. Ni ddylech fynd i unman dan do heblaw am eich cartref eich hun. Ni ddylech fynd i siopau. Os ydych o oedran ysgol, ni ddylech adael eich cartref i fynd i'r ysgol. Os ydych yn cael eich cyflogi, ni ddylech adael eich cartref i fynd i'ch gwaith – dangoswch y llythyr hwn i'ch cyflogwr. Ni fydd rhaid ichi gael nodyn ffitrwydd gan eich meddyg teulu.

Mae rhestr lawn o'm cyngorion wedi'i chynnwys gyda'r llythyr hwn. Mae'n rhoi gwybod ichi ble y gallwch gael cymorth os ydych ei angen. Mae yna fideo sy'n egluro fy nghyngor a'r newidiadau yr wyf wedi'u gwneud. Gallwch wyllo'r fideo ar wefan Llywodraeth Cymru: www.llyw.cymru/amddiffyn-pobl-eithriadol-o-agored-i-niwed

Rwy'n monitro lledaeniad y coronafeirws yn ofalus. Os bydd yn lleihau, byddaf yn gallu'ch cynghori i wneud mwy. Os bydd yn cynyddu, efallai y bydd angen imi ofyn ichi beidio â mynd allan ac aros gartref eto.

Byddaf yn ysgrifennu atoch eto cyn 16 Awst 2020 ond cofiwch edrych ar wefan Llywodraeth Cymru yn rheolaidd i gael yr wybodaeth ddiweddaraf (mae'r manylion isod).

Yr wybodaeth ddiweddaraf

Mae rhagor o wybodaeth am y coronafeirws, gan gynnwys y canllawiau diweddaraf mewn fformat Hawdd ei Ddeall a BSL, ar gael ar wefannau Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Edrychwch ar y rhain yn rheolaidd i gael y cyngor diweddaraf:

www.llyw.cymru/coronafeirws

www.icc.gig.cymru/pynciau/coronafeirws/

Gellir gwneud cais am y llythyr hwn mewn fformatau ac ieithoedd eraill drwy gysylltu â shielding@llyw.cymru

Os oes gennych anabledd dysgu ac rydych angen cymorth i ddeall y llythyr hwn, gallwch gysylltu â Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru ar 0808 8000 300 am ddim. Mae'r llinell ar agor rhwng 9am a 5pm bob dydd gan gynnwys gwyliau banc. Neu anfonwch e-bost i helpline.wales@mencap.org.uk

Byddwn yn parhau i wneud popeth y gallwn i'ch cadw'n ddiogel.

Pethau y dylech fod yn eu gwneud i gadw'n ddiogel

- Cadw 2m neu dri cham oddi wrth bobl eraill y tu allan i'ch tŷ ac yn eich tŷ. Bydd hyn yn anoddach yn eich tŷ os ydych yn byw gydag eraill ond gwnewch eich gorau i'w wneud.
- Gadael eich tŷ i ymarfer corff os ydych eisiau. Cewch adael eich tŷ i ymarfer corff y tu allan cynifer o weithiau ag rydych eisiau, ond cofiwch aros yn lleol ac osgoi llefydd prysur fel y gallwch gadw 2m neu dri cham oddi wrth bobl eraill.
- Cwrdd y tu allan â phobl o dŷ arall yn lleol os ydych eisiau, ond gan gadw 2m neu dri cham ar wahân drwy'r amser.
- Golchi'ch dwylo yn rheolaidd â sebon a dŵr am 20 eiliad.
- Gofyn i gymdogion, ffrindiau ac aelodau o'ch teulu ddod â bwyd a meddyginiaeth ichi.
- Cysylltu â'ch archfarchnad leol i gael blaenoriaeth pan fyddwch yn siopa ar-lein.
- Cadw mewn cysylltiad â phobl drwy ddefnyddio'r ffôn, y rhyngwyd a'r cyfryngau cymdeithasol.
- Defnyddio'r ffôn neu'r rhyngwyd i gysylltu â'ch meddyg teulu, eich fferyllfa neu wasanaethau eraill yr ydych eu hangen.
- Cysylltu â'ch cyngor lleol os na fydd neb yn gallu'ch helpu. Mae'r rhif ffôn ar ddiwedd y llythyr hwn.

Pethau na ddylech fod yn eu gwneud i gadw'n ddiogel

- **Peidiwch** â mynd yn agos at unrhyw un sydd â symptomau'r coronafeirws. Gallai'r symptomau hyn fod yn un neu bob un o'r canlynol: tymheredd uchel (dros 37.8 °C), peswch newydd cyson, colli'ch ymdeimlad o flas neu arogl.
- **Peidiwch** ag ymgynnull â phobl eraill dan do. Mae hyn yn cynnwys ffrindiau a theulu – er enghraifft, yng nghartref teuluoedd neu mewn priodasau a gwasanaethau crefyddol.
- **Peidiwch** â mynd allan i siopa. Pan fyddwch yn trefnu bod bwyd yn cael ei ddanfôn atoch, dylai'r bwyd gael ei adael ger drws eich tŷ.
- **Peidiwch** â mynd i'ch meddygfa, eich fferyllfa na'r ysbyty heb ffonio gyntaf. Dylech siarad â'ch fferyllfa ynglŷn â sut i gael eich meddyginiaeth.
- **Peidiwch** â mynd i'ch gweithle os yw y tu allan i'ch cartref. Dim ond os gallwch weithio gartref y dylech weithio.
- **Peidiwch** â mynd i'r ysgol. Dylech ddysgu gartref.

Sylw meddygol brys

Os oes gennych gwestiwn meddygol brys yn ymwneud â chyflwr meddygol sydd gennych eisoes, ffoniwch eich practis meddyg teulu neu'ch tîm gofal arbenigol yn yr ysbyty. Pan fo hynny'n bosibl, byddwch yn cael cymorth ar y ffôn neu ar-lein. Os bydd eich meddyg yn penderfynu bod rhaid ichi gael eich gweld, bydd y GIG yn cysylltu â chi i drefnu sut mae gwneud hyn.

Beth os byddaf yn cael y coronafeirws?

Os byddwch yn datblygu symptomau'r coronafeirws – tymheredd uchel (dros 37.8 °C), peswch newydd cyson neu golli'ch ymdeimlad o arogl neu flas – dylech ddefnyddio'r gwasanaeth coronafeirws ar-lein (www.llyw.cymru/oes-angen-help-meddygol-arnoch-am-y-coronafeirws) neu, os na allwch fynd ar y rhyngwyd, dylech ffonio 111.

Os byddwch yn cael y coronafeirws ac angen mynd i'r ysbyty, bydd rhaid ichi fynd â bag o bethau gyda chi ar gyfer aros dros nos. Ewch â rhif cyswllt mewn argyfwng gyda chi, yn ogystal ag unrhyw feddyginiaeth yr ydych arni.

Os oes gennych gynllun gofal uwch, ewch â hwnnw gyda chi hefyd.

Byw gyda phobl eraill yn eich cartref

Os ydych yn byw gyda phobl eraill, nid oes angen iddyn nhw warchod eu hunain. Dylech chi wneud y canlynol:

- Ceisio osgoi bod yn yr un ystafell. Os oes rhaid ichi fod yn yr un ystafell, ceisiwch gadw ffenestr ar agor
- Ceisio cadw 2m neu dri cham oddi wrthyn nhw gymaint â phosibl. Peidiwch â chysgu yn yr un gwely os gallwch osgoi gwneud hynny
- Peidio â rhannu tyweli. Defnyddiwch ystafelloedd ymolchi gwahanol os gallwch. Os ydych yn rhannu ystafell ymolchi, dylech ei glanhau bob tro ar ôl iddi gael ei defnyddio
- Osgoi defnyddio'r gegin yr un pryd â phobl eraill. Dylech fwyta'ch prydau bwyd mewn ystafelloedd ar wahân. Dylech lanhau'r cwpanau, y llestri a'r cyllyll a'r ffyrc i gyd yn ofalus.

Gofalwyr a gweithwyr cymorth sy'n dod i'ch cartref

Gall gofalwyr neu weithwyr cymorth sy'n eich helpu â'ch anghenion bob dydd barhau i ddod i'ch gweld, oni bai bod ganddynt arwyddion o'r coronafeirws.

Rhaid i ofalwyr neu weithwyr cymorth olchi eu dwylo â sebon a dŵr am 20 eiliad pan fyddant yn cyrraedd eich cartref, gan barhau i wneud hynny'n aml tra byddant yn eich cartref.

Eich meddyginiaethau

Os nad yw'ch presgripsiynau'n cael eu casglu na'u danfon atoch, bydd rhaid ichi drefnu hynny.

1. Gofynnwch i rywun nôl eich presgripsiwn o'ch fferyllfa leol (dyma'r opsiwn gorau).
2. Os na all neb eich helpu, ffoniwch eich fferyllfa a gofyn iddynt ddanfôn eich presgripsiwn atoch. Rhwng wybod iddynt eich bod mewn grŵp risg uchel a bod gofyn ichi aros gartref.

Efallai y bydd hefyd angen ichi drefnu bod unrhyw feddyginiaeth arbennig yr ydych yn ei chael ar bresgripsiwn gan eich tîm gofal yn yr ysbyty yn cael ei chasglu neu ei danfon ichi.

Apwyntiadau meddyg teulu sydd wedi'u trefnu

Pan fo hynny'n bosibl, bydd apwyntiadau meddyg teulu yn cael eu cynnal dros y ffôn, dros e-bost neu ar-lein. Os bydd rhaid ichi gael eich gweld, bydd eich practis meddyg teulu yn cysylltu â chi i roi gwybod beth y dylech ei wneud.

Apwyntiadau ysbyty sydd wedi'u trefnu

Bydd eich ysbyty neu'ch clinig yn cysylltu â chi os bydd rhaid gwneud unrhyw newidiadau i'ch gofal neu'ch triniaeth. Ffoniwch eich ysbyty neu'ch clinig os oes gennych unrhyw gwestiynau am eich apwyntiad.

Cymorth i fyw o ddydd i ddydd

Dylech drafod unrhyw anghenion parhaus sydd gennych â gofalwyr, aelodau o'r teulu, ffrindiau, cymdogion neu grwpiau cymunedol lleol i weld sut y gallant eich helpu.

Os na fydd neb yn gallu eich helpu, cysylltwch â'ch cyngor lleol gan ddefnyddio'r manylion cyswllt ar ddiwedd y llythyr hwn.

Os ydych yn cael eich cyflogi, dangoswch y llythyr hwn i'ch cyflogwr. Ni allwch fynd i'ch lleoliad gwaith arferol – bydd rhaid ichi weithio gartref tan o leiaf 16 Awst 2020 neu hyd nes y byddaf yn dweud wrthyh ei bod yn ddiogel dychwelyd. Ni fydd rhaid ichi gael nodyn ffitrwydd gan eich meddyg teulu.

Os nad oes gennych ddigon o arian i dalu'ch biliau, mae'n bwysig iawn gofyn am gymorth a gwneud hynny cyn gynted â phosibl. Ffoniwch Cyngor ar Bopeth am ddim ar 03444 77 20 20 neu ewch ar y wefan: www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/contact-us/

Os ydych angen cymorth gan y system les, ewch i: www.gov.uk/universal-credit neu ffoniwch y Llinell Gymorth Credyd Cynhwysol ar 0800 328 1744 (0800 328 5644 yn Saesneg).

Gallwch hefyd wneud cais ar-lein i Gronfa Cymorth Dewisol Llywodraeth Cymru yn: www.llyw.cymru/cronfa-cymorth-dewisol-daf/sut-i-wneud-cais neu drwy ffonio 0800 859 5924 am ddim.

Os ydych yn teimlo bod eich cyflogwr, neu rywun sy'n darparu gwasanaeth ichi, wedi'ch trin yn annheg mae'r Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb (EASS) yn cynnig gwasanaeth cynghori am ddim. Mae'r gwasanaeth ar gael drwy ffonio 0808 800 0082, drwy ffôn testun 0808 800 0084 neu ar y wefan: www.equalityadvisoryservice.com

Gofalu am eich lles

Bydd y newidiadau hyn yn newyddion cadarnhaol iawn i rai pobl, ond i eraill efallai y byddant yn frawychus. Hyd yn oed gydag ychydig o amser yn yr awyr agored, mae treulio cyfnodau hir gartref yn gallu bod yn rhwystredig, yn bryderus ac yn unig. Mae'n bwysig gofalu am eich lles meddyliol. Dyma rai syniadau:

- **Sylwi ar eich hwyliau** ac ystyried a allwch wneud unrhyw beth yn wahanol. Mae meddwl am ffyrdd o ofalu am eich lles yn gallu helpu.
- **Peidio â barnu'ch hun pan fyddwch yn cael diwrnod anodd.** Mae yna ffyrdd gwahanol o gysuro a chalonogi'ch hun. Beth am roi cynnig ar weithgareddau ymlacio neu siarad â phobl eraill?
- **Canolbwyntio ar y cadarnhaol.** Mae'n gallu bod yn anodd iawn bod i ffwrdd oddi wrth eich anwyliaid a methu â gwneud pethau arferol, ond mae canolbwyntio ar y syniad eich bod yn cael eich gwarchod yn gallu helpu. Mae edrych ar y pethau cadarnhaol yn gallu bod yn ffordd dda o ymdopi.
- **Canolbwyntio ar yr hyn y gallwch ei reoli,** fel eich meddyliau a'ch ymddygiad. Bydd hyn yn cael effaith fawr ar eich hwyliau ac mae bod yn garedig wrthy ch chi eich hun yn ffordd dda o wneud hyn.
- **Cysylltu ag eraill.** Diben gwarchod eich hun yw eich diogelu, ond gall hefyd wneud ichi deimlo'n unig ac ar wahân. Mae sut rydych yn teimlo yn bwysig, felly peidiwch â dioddef ar eich pen eich hun. Gofynnwch am gymorth gan ffrindiau a theulu neu gan sefydliadau lleol.

Mae rhagor o wybodaeth ynglŷn â chadw'n iach gartref ar gael ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru: www.icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-ddiweddaraf-am-coronavirus-newydd-covid-19/aros-yn-iach-gartref/

Os oes angen ichi siarad â rhywun, mae Llinell Gymorth CALL yn cynnig gwasanaeth gwranddo cyfrinachol a chymorth emosiynol yng Nghymru, 24 awr y dydd – ffoniwch 0800 132 737 neu ewch i: www.callhelpline.org.uk/

Gall pobl hŷn, eu teulu, ffrindiau, gofalwyr neu weithwyr proffesiynol hefyd gysylltu â Llinell Gyngor Age Cymru ar 08000 223 444.

Gallwch gysylltu â'ch cyngor lleol i drafod pa gymorth arall sydd ar gael yn eich ardal chi gan sefydliadau gwirfoddol a thrydydd sector. Gallwch hefyd drafod unrhyw bryderon â'ch meddyg teulu.

Manylion cyswllt eich cyngor lleol

<u>Cyngor Dinas a Sir Abertawe</u>	01792 636363	www.abertawe.gov.uk
<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent</u>	01495 311556	www.blaenau-gwent.gov.uk
<u>Cyngor Bro Morgannwg</u>	01446 700111	www.bromorgannwg.gov.uk
<u>Cyngor Dinas a Sir Caerdydd</u>	02920 234 234	www.caerdydd.gov.uk
<u>Cyngor Sir Caerfyrddin</u>	01267 234567	www.sirgar.llyw.cymru
<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili</u>	01443 815588	www.caerffili.gov.uk
<u>Cyngor Dinas Casnewydd</u>	01633 656656	www.newport.gov.uk
<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot</u>	01639 686868	www.npt.gov.uk
<u>Cyngor Sir Ceredigion</u>	01545 570881	www.ceredigion.llyw.cymru
<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy</u>	01492 574000	www.conwy.gov.uk
<u>Cyngor Sir Ddinbych</u>	01824 706000 Y tu allan i oriau arferol: 0300 123 30 68	www.sirddinbych.gov.uk
<u>Cyngor Sir y Fflint</u>	01352 752121	www.siryfflint.gov.uk
<u>Cyngor Sir Fynwy</u>	01633 644644	www.monmouthshire.gov.uk
<u>Cyngor Gwynedd</u>	01766 771000	www.gwynedd.llyw.cymru
<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful</u>	01685 725000	www.merthyr.gov.uk
<u>Cyngor Sir Penfro</u>	01437 764551	www.pembrokeshire.gov.uk
<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr</u>	01656 643643	www.bridgend.gov.uk
<u>Cyngor Sir Powys</u>	01597 827460	www.powys.gov.uk
<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf</u>	01443 425020	www.rhondda-cynon-taf.gov.uk
<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen</u>	01495 762200	www.torfaen.gov.uk
<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam</u>	01978 292000	www.wrecsam.gov.uk
<u>Cyngor Sir Ynys Môn</u>	01248 750057	www.ynysmon.gov.uk