

Mae'r llythyr hwn ar gael mewn ieithoedd gwahanol neu mewn ffordd sy'n haws ichi ei ddeall. I ofyn am y llythyr hwn mewn ffordd wahanol e-bostiwrch: Gwarchod@llyw.cymru

Cadwch y llythyr hwn mewn man diogel.

Yr wybodaeth ddiweddaraf i bobl ar y Rhestr o Gleifion a Warchodir

Mae'r llythyr hwn yn cael ei anfon atoch am eich bod ar y Rhestr o Gleifion a Warchodir. Dyma restr o bobl sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol, ac sydd mewn perygl o salwch difrifol os yddan nhw'n dal coronafeirws.

Mae'r gaeaf wedi cyrraedd ac mae math newydd o'r coronafeirws, o'r enw omicron, yn lledaenu'n gyflym. Rwy'n ysgrifennu atoch i roi gwybodaeth bwysig ichi am sut i gadw'n ddiogel ac amddiffyn eich hun.

Mae'r llythyr hwn yn cynnwys gwybodaeth am omicron a'r cyngor diweddaraf am frechu, profi a thriniaethau newydd sydd ar gael i bobl sydd yn y perygl mwyaf o salwch difrifol os byddan nhw'n profi'n bositif am COVID-19.

Rwy'n gwybod y bydd llawer o bobl yn poeni am straeon yn y newyddion a'r wybodaeth am omicron, sy'n amrywiolyn newydd o'r coronafeirws sy'n peri pryder. Rwyf wedi cynnwys manylion am gymorth sydd ar gael ar gyfer eich iechyd meddwl a'ch lles ar ddiwedd y llythyr hwn. Cofiwch ofyn am gymorth os oes ei angen arnoch.

Yr amrywiolyn omicron

Cafodd y math newydd hwn o'r coronafeirws – o'r enw amrywiolyn omicron – ei nodi yn Ne Affrica ddiwedd mis Tachwedd. Mae wedi lledaenu'n gyflym o amgylch y byd.

Rydym yn dal i ddysgu mwy am yr amrywiolyn hwn ond rydym yn gwybod y gall heintio llawer o bobl yn gyflym drwy symud o berson i berson yn haws na mathau eraill o'r feirws.

Rydym hefyd yn gwybod nad yw dau ddos o'r brechlyn yn ddigon. Mae'n bwysig cael dos atgyfnerthu o'r brechlyn COVID-19 i gynyddu'r amddiffyniad yn erbyn y math hwn o'r feirws.

Nid ydym yn gwybod a fydd yn achosi salwch mwy difrifol ond gan y gall heintio llawer o bobl yn gyflym iawn, gallai olygu y bydd angen gofal ysbyty ar lawer o bobl.

Ond rydym yn gwybod y bydd dilyn y mesurau sydd wedi'n diogelu drwy'r pandemig hyd yma, yn ein helpu nawr ac yn helpu i arafu ei ledaeniad. Mae'r mesurau hyn yn cynnwys golchi dwylo'n rheolaidd, gwisgo gorchudd wyneb, cymryd prawf llif unffordd cyn mynd i leoedd prysur neu cyn ymweld â ffrindiau a theulu, a sicrhau bod mannau o dan do wedi'u hawyru'n dda – er enghraifft, drwy agor ffenestri os oes modd.

Cofiwch ddilyn y mesurau hyn i ddiogelu chi a phobl o'ch cwmpas.

Cael eich pigiad atgyfnerthu yw un o'r pethau pwysicaf y gallwch ei wneud.

Os ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaeth sy'n atal eich system imiwnedd, rwy'n eich cynghori i gymryd gofal ychwanegol a dilyn cyngor eich meddyg neu'ch clinigydd. Pan fo'ch system imiwnedd wedi'i hatal, hyd yn oed am gyfnod byr, mae'n bwysig dilyn yr holl fesurau diogelu yn ofalus, gan y gallech fod yn fwy agored i feirysau, fel y coronafeirws.

Cael eich brechu os ydych yn ddifrifol imiwnoataliedig

Os oeddech yn ddifrifol imiwnoataliedig pan gawsoch y dos cyntaf neu'r ail ddos o'r brechlyn ac os nad ydych wedi cael eich trydydd dos eto, cysylltwch â'ch bwrdd iechyd. Mae'r manylion ar gael yma llyw.cymru/cael-eich-brechlyn-covid-19.

Gall rhai triniaethau atal imiwnedd effeithio ar ba bryd y byddwch yn cael eich trydydd dos o'r brechlyn. Gall eich meddyg neu'ch clinigydd eich cynghori am hyn a pha bryd i wneud eich apwyntiad.

Mae'r trydydd prif ddos o'r brechlyn COVID-19 yn ddos atodol i helpu i gynyddu lefel yr amddiffyniad i bobl sydd efallai heb gynhyrchu ymateb imiwnyddol llawn i'r ddau ddos cyntaf. Mae hyn yn wahanol i ddos atgyfnerthu. Dos ychwanegol yw dos atgyfnerthu, sy'n estyn yr amddiffyniad y mae brechlynnau'n ei gynig.

Os ydych yn ddifrifol imiwnoataliedig ac eisoes wedi cael eich tri phrif ddos o'r brechlyn, byddwch nawr yn cael cynnig dos atgyfnerthu. Bydd bwlch o dri mis (12 wythnos) rhwng y trydydd dos a'r dos atgyfnerthu.

Pigiadau atgyfnerthu

Os NAD ydych yn ddifrifol imiwnoataliedig, byddwch yn gymwys am bigiad atgyfnerthu dri mis (12 wythnos) ar ôl eich ail ddos.

Byddwch yn cael gwahoddiad drwy lythyr, neges destun neu alwad ffôn i fynd i apwyntiad.

Y brechlyn yw'r ffordd orau o atal salwch difrifol a lledaeniad COVID-19.

Rwy'n eich annog yn gryf i dderbyn pob cynnig i gael eich brechu, ac yn erfyn arnoch i roi blaenoriaeth i'r apwyntiad atgyfnerthu pan ddaw.

Mae'r rhaglen frechu ar agor ac ar gael i bob oedolyn cymwys. Nid yw hi byth yn rhy hwyr i drefnu apwyntiad. Gallwch ddarganfod â phwy y dylech gysylltu yn: <https://llyw.cymru/cael-eich-brechlyn-covid-19>.

Profion llif unffordd haws nawr ar gael

Mae profion llif unffordd newydd nawr ar gael. I gymryd y profion newydd hyn, dim ond swab o'r trwyn sydd ei angen. Maen nhw ar gael am ddim ac yn llawer haws i'w defnyddio. Maen nhw yn gallu canfod yr amrywiolyn omicron newydd.

Gallwch eu harchebu o www.gov.uk/order-coronavirus-rapid-lateral-flow-tests neu eu casglu o fferyllfa leol.

Rydym yn gweithio gyda chynghorau lleol i sicrhau bod profion llif unffordd am ddim ar gael yn ehangach o ganolfannau cymunedol, swyddfeydd cyngor lleol a llyfrgelloedd.

Efallai'ch bod yn gweithio rywle sy'n cynnig profion rheolaidd. Os felly, dylech barhau â'r profion rheolaidd hyn.

Mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod canlyniad pob prawf llif unffordd rydych yn ei gymryd – positif, negatif neu annilys.

Rydym yn gofyn i bawb gymryd prawf llif unffordd cyn mynd allan, cyn teithio neu cyn ymweld â ffrindiau neu deulu. Byddwn i'n eich annog i ofyn i unrhyw ymwelwyr sy'n dod i'ch cartref, neu bobl rydych yn cwrdd â nhw, gymryd prawf hefyd i'ch diogelu. Gallai hyn gynnwys ffrindiau, aelodau o'ch teulu nad ydynt yn byw gyda chi, gofalwyr a gweithwyr sy'n dod i'ch cartref.

Rydym hefyd yn gofyn i staff iechyd a gofal cymdeithasol gymryd prawf llif unffordd bob dydd cyn dechrau gweithio. Bydd cynyddu nifer y bobl sy'n cymryd profion yn ein helpu i reoli lledaeniad y feirws, gan ein diogelu ni a helpu i leihau'r pwysau ar y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG).

Os byddwch yn datblygu symptomau'r coronafeirws

Bydd angen ichi hunanyngysu os byddwch yn datblygu unrhyw un neu ragor o'r symptomau hyn:

- Peswch cyson, newydd
- Tymheredd uchel
- Colli eich synnwyr arogli neu flasu, neu newid yn eich synnwyr arogli neu flasu

Dylech hefyd wneud cais am brawf PCR os byddwch yn datblygu unrhyw un neu ragor o'r symptomau hyn.

Gellir gwneud hyn ar wefan y GIG yn <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/testing-and-tracing/get-a-test-to-check-if-you-have-coronavirus/>. Peidiwch â mynd i'ch meddygfa neu ysbyty i ofyn am brawf, gan y gallech heintio pobl eraill.

Triniaethau ar gyfer COVID-19

Mae'r GIG wedi dechrau defnyddio triniaethau newydd ar gyfer COVID-19. Mae'n bosibl y bydd y rhain yn addas i chi, gan ddibynnu ar eich hanes meddygol, os byddwch yn cael canlyniad prawf PCR positif am COVID-19.

Mae angen rhoi'r triniaethau hyn o fewn pum diwrnod ar ôl dechrau'r symptomau. Gallant eich helpu i reoli'ch symptomau COVID-19 a lleihau'r risg o fynd yn ddifrifol wael.

Os ydych yn gymwys am driniaeth, yn y mwyafrif o achosion bydd eich bwrdd iechyd yn eich ffonio ar ôl ichi gael prawf PCR sy'n dangos bod gennych COVID-19. Bydd y bwrdd iechyd yn trefnu apwyntiad gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol a fydd yn penderfynu a yw'r driniaeth yn addas i chi.

Ewch i <https://llyw.cymru/triniaethau-covid-19> i gael rhagor o wybodaeth ynglŷn â phwy sy'n gymwys am driniaeth.

Dewisiadau y gallwch eu gwneud a chamau y gallwch eu cymryd, er mwyn helpu i leihau eich risg

Bydd glynu wrth y pethau sylfaenol yn helpu i amddiffyn eich hun y gaeaf hwn:

- Lleihau'ch cysylltiadau gymaint â phosibl
- Cwrdd â phobl eraill y tu allan lle bo modd
- Cymryd prawf llif unffordd cyn cwrdd â phobl eraill a gofyn i'r rhai rydych yn cwrdd â nhw wneud hynny hefyd
- Sicrhau bod manau o dan do wedi'u hawyru'n dda
- Golchi eich dwylo yn rheolaidd gyda dŵr a sebon am 20 eiliad, neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo os nad oes cyfleusterau golchi dwylo ar gael
- Aros dau fetr – neu dri cham i ffwrdd – oddi wrth bobl nad ydych yn byw gyda nhw
- Osgoi cyffwrdd eich wyneb a gwisgo gorchudd wyneb lle bo angen
- Glanhau arwynebau'n rheolaidd ac osgoi cyffwrdd arwynebau y mae eraill wedi'u cyffwrdd

Sut y byddwn yn eich cefnogi

Byddwn yn parhau i gadw cofnod o'r bobl sydd ar y Rhestr o Gleifion a Warchodir, fel y gallwn gysylltu â chi a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf ichi os bydd angen.

Mae archfarchnadoedd yn parhau i gynnig slotiau blaenoriaeth ar gyfer danfon bwyd i gartrefi yng Nghymru. Mae gan y manwerthwyr bwyd mawr nawr lawer mwy o adnoddau i ddanfon bwyd i gartrefi felly mae llai o angen am drefniadau ar wahân. Mae'r trefniadau hyn eisoes wedi dod i ben mewn rhai rhannau eraill o'r DU a byddant yn dod i ben yng Nghymru ym mis Chwefror 2022.

Os oes angen cymorth arnoch ac nad oes gennych neb i'ch helpu, gallwch drafod â'ch cyngor – mae'r manylion cyswllt ar gael yma: <https://llyw.cymru/dod-o-hyd-ich-awdurdod-lleol>. Os oes angen help arnoch i gasglu meddyginiaeth ac nad oes gennych neb i'ch helpu, cysylltwch â'ch fferyllfa'n uniongyrchol.

Os bydd y cyngor yn newid ar gyfer eich ardal, bydd cyhoeddiadau'n cael eu gwneud ar radio a theledu lleol. Byddaf yn ysgrifennu atoch os byddaf yn eich cyngori i ddilyn mesurau gwarchod eto.

Derbyn llythyr fel hyn am y tro cyntaf

Os ydych yn derbyn llythyr fel hwn am y tro cyntaf, y rheswm yw bod eich cofnodion iechyd yn dangos bod gennych gyflwr iechyd difrifol a all eich rhoi mewn perygl o salwch difrifol os ydych yn dal coronafeirws. Rydych wedi cael eich ychwanegu at y Rhestr o Gleifion a Warchodir.

Os nad ydych wedi cael gwybod am hyn o'r blaen, efallai y byddwch am siarad â'ch meddyg teulu neu feddyg ysbyty. Dylech ddilyn y canllawiau a nodir yn y llythyr hwn. Gallwch ddod o hyd i gyngor pellach ar warchod yn llyw.cymru/gwarchod.

Adolygiad parhaus

Byddaf yn parhau i adolygu'r Rhestr o Gleifion a Warchodir yn rheolaidd. Os bydd eich statws chi ar y rhestr yn newid fel rhan o'r adolygiad parhaus hwn, byddaf yn ysgrifennu atoch.

Gallwch gael gwybodaeth am y coronafeirws mewn fformat **Hawdd ei Ddeall** a **BSL** yma:



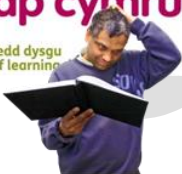
Llywodraeth Cymru:

<https://llyw.cymru/coronafeirws>

<https://llyw.cymru/dod-o-hyd-i-help-os-ywr-coronafeirws-wedi-effeithio-arnoch>

Iechyd Cyhoeddus Cymru:

<https://icc.gig.cymru/pynciau/coronafeirws/>



Os oes gennych anabledd dysgu, a bod angen cymorth arnoch i ddeall y llythyr hwn cysylltwch â

Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru:



Drwy e-bost: helpline.wales@mencap.org.uk

Neu dros y ffôn: 0808 8000 300



Mae Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener ac ar Wyliau Banc rhwng 9am a 5pm.

Gwaith ac addysg

Os oes gennych bryderon am eich iechyd a'ch diogelwch yn y gwaith, dylai'r sgwrs gyntaf fod gyda'ch cyflogwr. Gallwch godi unrhyw broblemau gyda chynrychiolydd diogelwch undeb llafur neu'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yma:

<https://www.hse.gov.uk/contact/concerns.htm> neu gyda'ch cyngor lleol.

Os ydych yn teimlo bod eich cyflogwr, neu rywun sy'n darparu gwasanaeth ichi, wedi'ch trin yn annheg gall y Gwasanaeth Cyngori a Chymorth Cydraddoldeb (EASS) gynnig cyngor am ddim drwy'r rhif ffôn 0808 800 0082, y llinell destun 0808 800 0084 neu'r wefan:

www.equalityadvisoryservice.com

Os ydych yn mynychu lleoliad addysgol, dylech drafod unrhyw bryderon sydd gennych am eich iechyd a'ch diogelwch yn uniongyrchol â'r lleoliad hwnnw.

Gofalu am eich lles

Mae gwybodaeth ynglŷn â chadw'n iach ar gael ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru:

<https://icc.gig.cymru/pynciau/coronafeirws/sut-wyt-ti/>

Mae Bywyd Actif yn gwrs pedair sesiwn sy'n addysgu pobl am straen a dioddefaint a achosir gan faterion emosiynol, fel pryder neu boen cronig. I ddechrau'r cwrs, ewch i

<https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/bywyd-actif/>.

Cwrs ar-lein yw SilverCloud sy'n cynnig cymorth ar gyfer gorbryder ac iselder a llawer mwy, yn seiliedig ar ddulliau Therapi Gwybyddol Ymddygiadol. Gallwch gofrestru yma:

nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/.

Mae CALL yn darparu llinell wrando a chymorth emosiynol ar gyfer iechyd meddwl sydd ar agor 24 awr y dydd, bob dydd. Gall hefyd eich cyfeirio at gymorth lleol a gwybodaeth amrywiol ar-lein. Ffoniwch 0800132737, tecstiwch 'help' i 81066 neu ewch i

www.callhelpline.org.uk.

Mae Mind yn darparu gwasanaeth hunangymorth dan arweiniad ar gyfer gorbryder, iselder, hunan-barch a mwy. I ddechrau ar y gwasanaeth chwe wythnos, siaradwch â'ch meddyg teulu, unrhyw weithiwr iechyd proffesiynol arall neu cofrestrwch yn uniongyrchol yma:

<https://www.mind.org.uk/get-involved/active-monitoring-sign-up/active-monitoring-form/>.

Mae'r Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc yn cysylltu pobl ifanc rhwng 11 a 25 mlwydd oed â gwefannau, apiau, llinellau cymorth a mwy i feithrin cadernid. Mae'r pecyn ar gael yma bit.ly/ymphten.

Gall pobl hŷn, eu teulu, ffrindiau, gofalwyr neu weithwyr proffesiynol 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 chymunedol. Dylech hefyd drafod unrhyw bryderon â'ch meddyg teulu.

Os nad oes gennych ddigon o arian i dalu'ch biliau, mae'n bwysig gofyn am gymorth cyn gynted â phosibl. Ffoniwch Cyngor ar Bopeth am ddim ar 03444 77 20 20 neu ewch i'r wefan: <https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/>

Defnyddio data

Cafodd data electronig am gleifion sydd gan feddygon teulu ac ysbytai eu defnyddio i nodi'r bobl sydd yn y perygl mwyaf o salwch difrifol yn sgil COVID-19. Gwnaethom ddefnyddio'r data hyn i ysgrifennu atoch i roi cyngor ac arweiniad ichi ar sut i'ch diogelu'ch hun. Rhannwyd gwybodaeth amdanoch chi â Llywodraeth Cymru fel y gallai sicrhau bod cymorth hanfodol yn cael ei drefnu, ond nid oedd hyn yn cynnwys gwybodaeth feddygol.

Rhannodd Llywodraeth Cymru y data hynny ag awdurdodau lleol, cwmnïau dŵr, fferyllfeydd cymunedol ac archfarchnadoedd fel y gallent hwythau ddarparu cymorth hanfodol, gan gynnwys rhoi blaenoriaeth o ran danfon bwyd a meddyginiaeth i gartrefi pan oedd angen.

Yn ystod y pandemig, byddwn yn cadw eich manylion cyswllt rhag ofn y bydd angen inni gysylltu â chi eto. Rydym yn ystyried yn gyson a oes ar ein partneriaid angen y data a ddarparwyd a byddwn yn sicrhau y caiff y data hynny eu dychwelyd atom neu eu dinistrio'n ddiogel pan fyddwn wedi penderfynu nad oes eu hangen mwyach. Mae copi o'n datganiad preifatrwydd COVID-19 ar gael yn <https://llyw.cymru/coronafeirws-covid-19-cefnogi-pobl-agored-i-niwed-datganiad-preifatrwydd-html>