



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

CANLLAWIAU

Canllawiau ar ddiogelu pobl a ddiffinnir ar sail feddygol fel rhai eithriadol o agored i niwed yn glinigol yn sgil y coronafeirws (COVID-19) – y cynllun ‘gwarchod’ gynt

Canllawiau ar warchod ac amddiffyn pobl a ddiffinnir ar sail feddygol fel rhai eithriadol o agored i niwed yn sgil COVID-19.

Cyhoeddwyd gyntaf: 24 Mawrth 2020

Diweddarwyd ddiwethaf: 25 Awst 2021

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Cynnwys

[Ar gyfer pwy mae'r canllawiau hyn](#)

[Cyd-destun](#)

[Beth sydd wedi newid](#)

[Beth pe bai derbyniadau i'r ysbyty a marwolaethau oherwydd COVID-19 yng Nghymru yn cynyddu eto yn y dyfodol?](#)

[Sut i'ch diogelu eich hun](#)

[Brechlyn COVID-19](#)

[Rhybuddion testun ac e-bost](#)

[Os byddwch chi'n datblygu symptomau'r coronafeirws \(COVID-19\)](#)

[Iechyd a lles meddyliol](#)

[Gwaith a chyflogaeth](#)

[Plant a phobl ifanc](#)

[Gofal a chymorth](#)

[Siopa a Meddyginiaethau](#)

[Apwyntiadau ysbyty a meddyg teulu](#)

[Teithio](#)

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Ar gyfer pwy mae'r canllawiau hyn

Mae'r canllawiau hyn ar gyfer oedolion sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol o ddatblygu salwch difrifol os ydynt yn dod i gysylltiad â'r coronafeirws, gan fod ganddynt gyflwr iechyd difrifol iawn yn barod. Rhestrir y rhain isod, o dan '[Beth yr ydym yn ei olygu wrth eithriadol o agored i niwed yn glinigol?](#)'.

Mae'r canllawiau hefyd ar gyfer teulu a ffrindiau pobl yr ystyrir eu bod yn eithriadol o agored i niwed, sydd am gael arweiniad ar sut i gadw eu ffrind/aelod o'r teulu yn ddiogel.

Cyd-destun

Cyflwynwyd y cynllun gwarchod i ddechrau rhwng mis Mawrth a mis Awst 2020 pan oedd y feirws yn newydd. Cynghorodd Prif Swyddog Meddygol Cymru y dylai'r rhai a oedd fwyaf mewn perygl o niwed difrifol gan y coronafeirws aros gartref i'w diogelu eu hunain. Caiff y canllawiau hyn eu diweddarau'n rheolaidd i helpu'r rhai sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol i ddiogelu eu hunain a lleihau risg.

Adolygir y cyngor o hyd ac rydym yn ysgrifennu'n uniongyrchol at bobl ar y Rhestr Gwarchod Cleifion gyda chyngor ar sut i gadw'n ddiogel bob tro mae newid sylweddol.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Beth sydd wedi newid

Rydym yn gwybod llawer mwy am effeithiau'r feirws nag yr oeddem ar ddechrau'r pandemig. Mae tystiolaeth yn dangos bod plant a phobl ifanc yn annhebygol iawn o gael salwch difrifol os byddant yn dal COVID-19, hyd yn oed os oes ganddynt gyflyrau iechyd eraill.

O ganlyniad, mae pedwar Prif Swyddog Meddygol y DU wedi argymhell na ddylai'r rheini yn y grŵp oedran hwn gael eu hystyried fel unigolion sy'n eithriadol o agored i niwed mwyach, ac y dylid eu tynnu oddi ar y Rhestr Gwarchod Cleifion. Bydd pob plentyn a pherson ifanc ar y Rhestr Gwarchod Cleifion yn cael llythyr oddi wrth y Prif Swyddog Meddygol gyda rhagor o wybodaeth am hyn.

Yr unig eithriad yw'r bobl ifanc hynny a fydd yn cyrraedd 18 oed cyn 31 Rhagfyr 2021. Bydd y bobl ifanc hyn yn cael eu cadw ar y Rhestr Gwarchod Cleifion oherwydd y byddant yn oedolion cyn hir.

Ar gyfer pob oedolyn ar y Rhestr Gwarchod Cleifion, cafodd y cyngor gwarchod ei rewi ar 1 Ebrill 2021. Os oes angen gofal neu gymorth ychwanegol arnoch i'ch helpu i gadw'n ddiogel ac yn iach, mae rhagor o gyngor ar gael isod.

Dylai pobl ar y Rhestr Gwarchod Cleifion ddilyn yr un **rheolau** â gweddill y boblogaeth yng Nghymru, ond fe'u cynghorir hefyd i gymryd rhagofalon ychwanegol i gadw eu hunain yn ddiogel rhag y coronafeirws.

Anfonwyd **llythyr gan Brif Swyddog Meddygol Cymru** yn ddiweddar yn cadarnhau'r wybodaeth a'r cyngor diweddaraf. Mae'r wybodaeth yn y llythyr ar gael hefyd mewn ffurf **hawdd ei darllen**.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Beth pe bai derbyniadau i'r ysbyty a marwolaethau oherwydd COVID-19 yng Nghymru yn cynyddu eto yn y dyfodol?

Er ein bod wedi gweld cynnydd yn nifer yr achosion yng Nghymru, nid yw hyn wedi arwain at gynnydd cyfatebol yn nifer y bobl sy'n mynd yn sâl iawn ac angen mynd i'r ysbyty neu sy'n marw fel y gwelwyd yn y don gyntaf a'r ail don. Mae hyn yn bennaf oherwydd llwyddiant y rhaglen frechu. Mae brechlynnau'n llwyddiannus tu hwnt wrth amddiffyn pobl rhag mynd yn sâl iawn yn y rhan fwyaf o achosion. Gan fod y risg o fynd yn sâl iawn yn is, nid oes angen cynghori neb ar y Rhestr Gwarchod Cleifion i ddilyn mesurau gwarchod ar hyn o bryd. Ar sail y dystiolaeth bresennol, ni ddisgwylir y bydd angen ailgyflwyno'r mesurau hyn eto yn y dyfodol.

Sut i'ch diogelu eich hun

Gwneud y pethau sylfaenol yw'r ffordd orau o hyd o'ch diogelu eich hun:

- Lleihau'ch cysylltiadau gymaint â phosibl
- Cwrdd ag eraill y tu allan lle bo modd
- Sicrhau bod unrhyw fannau caeedig 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

Mae rhagor o gyngor ar sut i ddiogelu'ch hun ar gael yn yr adran '**Cymdeithasu gartref ac oddi cartref**'.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Brechlyn COVID-19

Mae pawb ar y Rhestr Gwarchod Cleifion (16 a throsodd) wedi cael cynnig brechlyn rhag COVID-19.

Er y bydd y brechlyn yn cynnig amddiffyniad da i'r mwyafrif helaeth o'r boblogaeth, gan gynnwys pobl eithriadol o agored i niwed yn glinigol, nid oes unrhyw frechlyn yn 100% effeithiol. Yn ogystal, mae tystiolaeth yn dod i'r amlwg sy'n awgrymu ei bod yn bosibl na fydd rhai unigolion â system imiwnedd wan yn ymateb gystal i frechlynnau COVID-19 ag eraill. Fodd bynnag, dylai pob brechlyn COVID-19 gynnig rhywfaint o amddiffyniad. Felly, mae'n bwysig iawn eich bod yn cael eich dos cyntaf a'ch ail ddos o'r brechlyn rhag y coronafeirws. Cynhaliodd Public Health England astudiaeth yn ddiweddar a oedd yn cynnwys dros 1 miliwn o bobl mewn grwpiau risg uwch. Gwelwyd bod pobl â system imiwnedd wan wedi'u hamddiffyn gryn dipyn yn well rhag haint symptomatig ar ôl yr ail ddos o frechlyn COVID-19.

Rydym yn parhau i weithio i ddeall yn well pwy nad yw brechlynnau COVID-19 yn eu hamddiffyn gystal, ac mae astudiaethau amrywiol ar y gweill i edrych ar y mater hwn.

Mae'r rhaglen frechu yn dal i fynd rhagddi ac ar gael i bob oedolyn cymwys yng Nghymru. Nid yw byth yn rhy hwyr i drefnu apwyntiad. **Gweld â phwy y dylech gysylltu.**

Mae rhai pobl ar y Rhestr Gwarchod Cleifion wedi cael eu cyngori gan eu meddyg i beidio cael y brechlyn. Os ydych wedi derbyn cyngor personol, dylech ddilyn cyngor eich meddyg eich hun.

Rhybuddion testun ac e-bost

Os ydych ar y Rhestr Gwarchod Cleifion ac wedi bod yn derbyn llythyrau gallwch gofrestru ar gyfer **negeseuon e-bost neu negeseuon testun**. Byddwch yn derbyn rhybudd pan fydd newidiadau sylweddol i'r canllawiau i bobl ar y Rhestr

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Gwarchod Cleifion neu pan wneir cyhoeddiad cysylltiedig. Byddwch yn parhau i dderbyn unrhyw lythyrau a anfonwn drwy'r post.

Os ydych wedi dilyn y broses gofrestru, rhowch 10 diwrnod i ni gydnabod eich cais. Os na chlywch gennym erbyn yr 11eg diwrnod efallai y bydd problem gyda'r manylion yr ydych wedi'u cyflwyno. Gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio cyfeiriad e-bost a/neu rif ffôn dilys a bod yr enw, y cod post a'r Rhif Cyfeirnod Unigryw yn cyfateb i'r manylion ar eich llythyr.

Os ydych eisoes wedi cofrestru a bod gennych unrhyw newidiadau i'w gwneud i'ch rhif ffôn neu'ch cyfeiriad e-bost, ail-danysgrifiwch ar yr un ddolen ag uchod gyda'ch manylion newydd.

Os byddwch chi'n datblygu symptomau'r coronafeirws (COVID-19)

Os byddwch yn datblygu unrhyw un o'r symptomau hyn, waeth pa mor ysgafn, fe'ch cynghorir **i drefnu prawf** ar unwaith a **dilyn y canllawiau hunanynysu**.

- tymheredd uchel (dros 37.8°C)
- peswch newydd a chyson
- colled neu newid i'ch synnwyr arogli neu flas arferol

Iechyd a lles meddyliol

Mae gofalu am eich lles meddyliol a chorfforol yn bwysig. Dyma rai syniadau i'ch helpu i wneud hynny:

- 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 gwahanol ffyrdd o gysuro a chalonogi'ch hun. Beth am roi cynnig ar weithgareddau ymlacio neu siarad â phobl eraill?

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

- Canolbwyntio ar yr hyn y gallwch ei reoli, fel eich meddyliau a'ch ymddygiad. Bydd hyn yn cael effaith fawr ar eich hwyliau.
- Cysylltu ag eraill. Gofynnwch am gymorth gan ffrindiau a theulu neu gan sefydliadau lleol. Defnyddiwch dechnoleg a galwadau ffôn i gadw cysylltiad.

Mae gwasanaethau ar gael hefyd i'ch cefnogi chi ac eraill y gallech chi fod yn poeni amdany'n nhw. Gall siarad am bryderon a phroblemau wneud pethau'n haws.

Mae llawer o linellau cymorth a gwasanaethau gwybodaeth sy'n darparu canllawiau a gwybodaeth wedi'u teilwra i bobl â chyflyrau iechyd penodol. Mae rhagor o [wybodaeth ar gael ar ofalu am eich iechyd a'ch lles meddyliol a chorfforol ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru](#). I'r rhai sydd â chyflyrau neu ofynion iechyd penodol, cliciwch ar y 'Cyfeiriadur Elusennau a Sefydliadau Cymorth'.

Cwrs pedair sesiwn yw [Bywyd ACTif \(ar Iechyd Cyhoeddus Cymru\)](#). Mae'n ceisio addysgu pobl am straen a dioddefaint a achosir gan faterion emosiynol, fel pryder neu boen cronig.

Cwrs ar-lein yw [SilverCloud \(ar silvercloud.com\)](#) sy'n cynnig cymorth gyda gorbryder ac iselder a llawer mwy. Mae'r cwrs cyfan yn seiliedig ar ddulliau Therapi Gwybyddol Ymddygiadol.

Mae'r Llinell Wrando ar gyfer Iechyd Meddwl, 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 ac amrywiaeth o wybodaeth ar-lein. Ffoniwch 0800132737, tecstiwch 'help' i 81066 neu ewch i [wefan CALL](#).

Mae'r gwasanaeth Monitro Gweithredol Mind yn darparu hunangymorth dan arweiniad am chwe wythnos ar gyfer gorbryder, iselder, hunan-barch a mwy. I ddechrau arni, siaradwch â'ch meddyg teulu, unrhyw weithiwr iechyd proffesiynol arall neu cofrestrwch yn uniongyrchol yn [Monitro Gweithredol Mind](#).

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

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

cadernid.

Os ydych yn dal i gael trafferth ar ôl sawl wythnos a bod hynny'n effeithio ar eich bywyd bob dydd, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111.

Gwaith a chyflogaeth

Dylech barhau i weithio gartref os yw'n bosibl, ond cewch ddychwelyd i'r gwaith os yw'ch gweithle yn ddiogel o ran COVID-19.

Wrth gynllunio i ddychwelyd i'r gwaith, byddai'n ddoeth siarad â'ch cyflogwr mor gynnar â phosibl ynglŷn â sut y mae gweithwyr yn cael eu cadw'n ddiogel.

Dylai'ch cyflogwr eich helpu i ddychwelyd i'r gwaith yn ddiogel a rhaid iddynt gymryd pob mesur rhesymol i leihau'r risg o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws.

Dylech gwblhau Asesiad Risg gyda'ch cyflogwr i helpu i ystyried eich ffactorau risg personol ar gyfer Coronafeirws (COVID-19). Mae'r **adnodd** yma'n eich helpu chi i ystyried eich ffactorau risg personol ar gyfer COVID-19 ac yn argymhell sut gallwch aros yn ddiogel.

Gan fod y cyngor gwarchod wedi dod i ben ni fydd pobl a oedd yn gwarchod eu hunain yn gymwys mwyach am Dâl Salwch Statudol ar sail y cyngor i ddilyn mesurau gwarchod. Fodd bynnag, os yw eich meddyg wedi dweud na ddylech ddychwelyd i'r gwaith oherwydd eich cyflwr iechyd, bydd angen iddo roi nodyn ffitrwydd i chi at ddibenion hawlio Tâl Salwch Statudol.

Mewn rhai sefyllfaoedd mae'n bosibl y bydd yn dal yn bosibl i'ch cyflogwr eich rhoi ar ffyrlo o dan y **Cynllun Cadw Swyddi drwy gyfnod y Coronafeirws (ar GOV.UK)**, sydd wedi'i estyn tan ddiwedd mis Medi 2021. Dylech drafod â'ch cyflogwr i weld a yw hyn yn bosibl.

Gallwch gael cyngor penodol ar unrhyw faterion a hefyd ar eich hawliau cyflogaeth drwy fynd ar **wefan Acas** neu ffonio llinell gymorth Acas, 0300 123 1100.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

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

Os oes gennych bryderon ynghylch eich iechyd a'ch diogelwch yn y gwaith, gallwch eu codi gydag unrhyw gynrychiolydd o'r undeb llafur sy'n gyfrifol am ddiogelwch, neu gyda'r sefydliad sy'n gyfrifol am orfodaeth yn eich gweithle, naill ai'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch neu'ch awdurdod lleol.

Rhaglen cymorth cyflogaeth sy'n cael ei hariannu'n gyhoeddus yw Mynediad at Waith. Ei nod yw ceisio helpu mwy o bobl anabl i ddechrau gweithio neu i barhau i weithio. Gall ddarparu cymorth ymarferol ac ariannol i bobl sydd ag anabledd neu gyflwr iechyd corfforol neu feddyliol hirdymor. Gall ddarparu cymorth pan fo angen help neu addasiadau ar rywun y tu hwnt i addasiadau rhesymol.

I gael rhagor o wybodaeth am y rhaglen Mynediad at Waith:

- ewch i [Mynediad at Waith \(ar GOV.UK\)](#)
- ffoniwch y llinell gymorth Mynediad at Waith ar 0800 121 7479

I gael gwybodaeth am y cymorth ariannol sydd ar gael i chi, ewch i'r [wefan ar ddeall y credyd cynhwysol \(ar GOV.UK\)](#).

Plant a phobl ifanc

Gan fod ein dealltwriaeth o COVID-19 wedi cynyddu, rydym nawr yn gwybod mai ychydig iawn o blant a phobl ifanc sydd yn y grŵp risg uchaf o salwch difrifol yn sgil y feirws. Cafodd [canllawiau](#) ar hyn a luniwyd gan y Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant eu cyhoeddi yn haf 2020 a'u mabwysiadu gan 4 Prif Swyddog Meddygol y DU.

Mae'r Prif Swyddogion Meddygol wedi parhau i fonitro effaith COVID-19 ar blant

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

a phobl ifanc. Mae'n arbennig o bwysig inni beidio â gofyn i blant warchod eu hunain pan nad yw hynny'n angenrheidiol. Gall cael eu hynysu fel hyn achosi niwed, gan gynnwys pan fydd unigolion yn methu â chwrdd â ffrindiau a theulu ac yn methu â mynd i'r ysgol. Hyd yn oed pan fydd y cyngor gwarchod yn cael ei oedi, gall cael eich disgrifio fel unigolyn 'sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol' beri gofid meddwl.

Yn dilyn adolygiad cynhwysfawr o dystiolaeth ac astudiaethau a gomisiynwyd gan Lywodraeth y DU ynglŷn â thueddiad unigolion o gael haint COVID-19, canfuwyd bod y perygl i blant a phobl ifanc, gan gynnwys y rheini yr ystyriwyd yn wreiddiol eu bod yn eithriadol o agored i niwed yn glinigol o'r clefyd, o gael salwch difrifol neu o farw o ganlyniad i gael eu heintio gan y feirws yn isel iawn.

O ganlyniad, mae 4 Prif Swyddog Meddygol y DU wedi dweud nad yw plant a phobl ifanc yn cael eu hystyried yn eithriadol o agored i niwed yn glinigol mwyach, ac y dylid eu tynnu oddi ar y Rhestr Gwarchod Cleifion. Bydd llythyr yn cael ei anfon at bob plentyn a pherson ifanc gyda rhagor o wybodaeth am y penderfyniad hwn.

Er bod pob plentyn a pherson ifanc yn cael ei dynnu oddi ar y Rhestr Gwarchod Cleifion, ceir nifer bach yn y grŵp hwn o hyd a allai fod wedi'u cynghori gan eu harbenigwyr i ynysu neu i leihau eu cysylltiadau cymdeithasol oherwydd eu cyflwr meddygol neu'r driniaeth y maent yn ei derbyn. Mewn achosion o'r fath, cynghorir plant a phobl ifanc i barhau i ddilyn cyngor eu clinigydd eu hunain.

Gofal a chymorth

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 dŵr a sebon am 20 eiliad ar ôl cyrraedd eich cartref, a pharhau i wneud hynny'n aml tra byddant yn eich cartref. Pan fo'n bosibl, dylid sicrhau bod y rhan o'ch cartref y maent yn ei defnyddio wedi'i hawyru'n dda.

Mae'n syniad da trafod beth fyddai'n digwydd pe bai un o'ch gofalwyr yn mynd

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

yn sâl, ac ystyried cynllun wrth gefn. Os nad oes gennych ffrindiau neu deulu a all eich helpu, mae grwpiau cymunedol lleol a allai fod o gymorth. Os nad ydych yn gallu cael gafael ar grŵp cymunedol lleol, gallwch gysylltu â'ch awdurdod lleol i gael cyngor.

Os ydych yn gofalu am rywun sy'n agored iawn i niwed, gallwch gael gwybodaeth am wahanol ffynonellau cymorth y gellid eu defnyddio a chael cyngor pellach ar greu cynllun wrth gefn. Mae'r wybodaeth hon ar gael gan **CarersUK**.

Efallai y bydd yn ofynnol i'r rhai sy'n byw mewn cartrefi gofal gydymffurfio â chyfyngiadau eraill o hyd, o ganlyniad i'r canllawiau **ymwelwyr â chartrefi gofal**. Bydd y canllawiau hyn yn parhau i gael eu hadolygu, er mwyn sicrhau eu bod yn gyson â'r cyfyngiadau ehangach.

Os nad oes gennych ddigon o arian i dalu eich biliau, mae'n bwysig gofyn am help, a hynny cyn gynted â phosibl. Ffoniwch Cyngor ar Bopeth am ddim ar 03444 77 20 20 neu ewch i wefan Cyngor ar Bopeth:

www.citizensadvice.org.uk

Siopa a Meddyginiaethau

Gallwch fynd i siopa eich hun, ond os nad ydych yn gyfforddus yn gwneud hyn dylech gofyn i ffrindiau, perthnasau, cymdogion neu wirfoddolwyr fynd i siopa ar eich rhan.

Mae archfarchnadoedd yn parhau i gynnig slotiau blaenoriaeth ar gyfer danfon bwyd i gartrefi ar hyn o bryd. Fodd bynnag, mae gan yr archfarchnadoedd nawr lawer mwy o adnoddau i ddanfôn bwyd 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.

Mae llawer o archfarchnadoedd yn cynnig bocsys bwyd y gallwch eu harchebu i gael eu danfon at eich drws. Mae'r rhan fwyaf hefyd wedi cyflwyno gwahanol ddulliau e-dalu i gael gwared â'r angen i gael gafael ar arian parod os bydd pobl

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

eraill yn siopa ar eich rhan. [Darllenwch fwy am opsiynau eraill.](#)

Mae fferyllfeydd cymunedol yn parhau i flaenoriaethu slotiau danfon meddyginiaeth i'r rhai sydd â'r angen mwyaf. Os oes gennych rywun a all gasglu eich meddyginiaethau, gofynnwch iddyn nhw wneud hynny. Os nad oes angen eu danfon atoch mwyach, cysylltwch â'ch fferyllfa i'w hysbysu.

Mae [gwasanaeth](#) ar gael hefyd os yw'r coronafeirws (COVID-19) wedi effeithio arnoch chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, a bod angen cymorth ychwanegol arnoch. Bydd hyn yn eich helpu i ddod o hyd i wybodaeth am amrywiaeth eang o faterion, o dalu biliau i ddod o hyd i rywle i fyw.

Os oes angen cymorth arnoch gan wirfoddolwr neu fudiadau gwirfoddol, bydd eich [Cyngor Gwirfoddol Sirol lleol](#) yn gallu eich rhoi mewn cysylltiad â sefydliadau a allai [helpu](#).

Apwyntiadau ysbyty a meddyg teulu

Mae apwyntiadau meddygon teulu yn parhau i fod ar gael, er efallai y bydd y rhain yn cael eu cynnig dros y ffon, drwy e-bost neu ar-lein i ddechrau. Os bydd rhaid ichi gael eich gweld wyneb yn wyneb, bydd eich practis meddyg teulu yn cysylltu â chi i roi gwybod beth y dylech ei wneud. Mae'n bwysig iawn eich bod yn parhau i fynd i apwyntiadau ac yn ceisio cymorth ar gyfer materion meddygol brys.

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.

Teithio

Os oes angen i chi ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus, rhaid i chi wisgo gorchudd wyneb oni bai eich bod wedi'ch eithrio. Ystyriwch deithio y tu allan i

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

oriau brig, i leihau nifer y bobl yr ydych yn dod i gysylltiad â nhw.

Os ydych yn teithio, cerddwch neu feicio os gallwch. Ar gyfer teithiau hirach, neu os na allwch gerdded neu feicio, ceisiwch leihau nifer y bobl yr ydych yn dod i gysylltiad â nhw. Yn ogystal, ceisiwch eistedd rywle sydd wedi'i awyru'n dda os yw'n bosibl.

Ceisiwch osgoi rhannu ceir gyda phobl tu allan i'ch cartref neu'ch aelwyd estynedig. Pan nad yw hynny'n bosibl, agorwch y ffenestri i awyru'r car. Cofiwch wisgo gorchudd wyneb wrth ddefnyddio tacsis.

Cymdeithasu gartref ac oddi cartref

Dylech ddilyn y canllawiau ar gymdeithasu gartref ac oddi cartref gyda'ch ffrindiau a'ch teulu yn ôl y **lefel** rhybudd bresennol.

Dylech hefyd barhau i ystyried y risgiau a ddaw yn sgil cysylltiad agos ag eraill. Yn gyffredinol, mae'r risg o ddal neu drosglwyddo COVID-19 yn uwch:

- mewn mannau prysur, lle mae yna fwy o bobl a allai fod yn heintus
- mewn mannau caeedig o dan do heb lawer o awyr iach

Efallai yr hoffech feddwl yn ofalus iawn am bethau y gallwch eu gwneud i ddiogelu'ch hun pan fyddwch yn cwrdd ag eraill nad ydych fel arfer yn eu gweld er mwyn lleihau'r risg o ddal neu ledaenu COVID-19. Er enghraifft, gallech:

- gwrdd y tu allan os yw'n bosibl. Bydd y gronynnau sy'n cynnwys y feirws sy'n achosi COVID-19 yn cael eu chwythu i ffwrdd yn gyflym gan ei gwneud yn llai tebygol y bydd person arall yn eu hanadlu i mewn
- sicrhau bod yr ystafell wedi'i hawyru'n dda os byddwch yn cwrdd y tu mewn; agorwch ffenestri a drysau neu cymerwch gamau eraill i adael digonedd o awyr iach i mewn
- golchi eich dwylo yn rheolaidd ac osgoi cyffwrdd eich wyneb

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Beth yr ydym yn ei olygu wrth 'eithriadol o agored i niwed yn glinigol'?

Mae 'pobl eithriadol o agored i niwed yn glinigol' yn golygu pobl yng Nghymru sydd â chyflwr iechyd hirdymor difrifol – oddi ar restr benodol iawn o gyflyrau.

Yn ôl yr hyn yr ydym yn ei wybod hyd yma, mae effaith eu cyflwr iechyd hirdymor ar eu system imiwnedd yn eu rhoi mewn perygl uchel o salwch difrifol os ydynt yn dod i gysylltiad â'r coronafeirws.

Mae'r bobl yn y grŵp 'eithriadol o agored i niwed' yn cynnwys:

1. Pobl sydd wedi cael trawsblaniad organ solet
2. Pobl â mathau penodol o ganser:
 - Pobl â chanser sydd wrthi'n cael triniaeth cemotherapi weithredol neu radiotherapi radical ar gyfer canser yr ysgyfaint
 - Pobl â chanser y gwaed neu ganser môr esgyrn fel lewcemia, lymffoma neu myeloma ac sydd ar unrhyw gam yn eu triniaeth
 - Pobl sy'n cael imiwnotherapi neu driniaethau eraill parhaus â gwrthgyrff ar gyfer canser
 - Pobl sy'n cael triniaethau canser eraill wedi'u targedu a all effeithio ar y system imiwnedd, fel atalyddion cinasau proteinau neu atalyddion PARP
 - Pobl sydd wedi cael trawsblaniad môr esgyrn neu drawsblaniad bôn-gelloedd yn y 6 mis diwethaf, neu sy'n dal i gymryd cyffuriau atal imiwnedd
3. Pobl â chyflyrau anadlol difrifol gan gynnwys pob ffeibrosis systig, asthma difrifol a chlefyd rhwystrol cronig difrifol yr ysgyfaint (COPD)
4. Pobl â chlefyd difrifol mewn un organ (e.e. clefyd yr iau/afu, clefyd cardiofasgiwlaidd, clefyd arenol, neu glefyd niwrolegol).
5. Pobl â chlefydau anghyffredin a gwallau cynhenid mewn metabolaeth sy'n cynyddu'n sylweddol y risg o heintiau (fel diffyg imiwnedd cyfun difrifol (SCID), clefyd y crymangelloedd mewn unigolion homosygaidd)
6. Pobl ar therapïau atal imiwnedd sy'n ddigon i gynyddu'r risg o haint yn sylweddol.
7. Oedolion â Syndrom Down

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

8. Menywod beichiog sydd â graddau sylweddol o glefyd ar y galon, boed yn glefyd cynhenid neu fel arall.

Os ydych chi'n credu bod rhesymau clinigol da pam y dylech gael eich ychwanegu at y Rhestr Gwarchod Cleifion, dylech drafod hyn gyda'ch meddyg teulu neu eich clinigydd yn yr ysbyty. Gallant ychwanegu pobl at y Rhestr Gwarchod Cleifion os yw'n glinigol briodol iddynt wneud hynny.

Mae yna grŵp ehangach o bobl y mae eu cyflyrau'n golygu eu bod mewn mwy o berygl, ond nid ydynt yn cael eu hystyried yn eithriadol o agored i niwed yn glinigol. Os ydych o fewn y grŵp hwn dylech fod yn drylwyr ynglŷn â dilyn mesurau i gadw pellter cymdeithasol, ond fel arall dilynwch yr un cyngor â'r boblogaeth gyffredinol.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Ynghylch y ddogfen hon

Mae'r ddogfen hon yn gopi o'r dudalen we [Canllawiau ar ddiogelu pobl a ddiffinnir ar sail feddygol fel rhai eithriadol o agored i niwed yn glinigol yn sgil y coronafeirws \(COVID-19\) – y cynllun 'gwarchod' gynt](#) a lawrlwythwyd.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch; darllenwch ein [datganiad hygyrchedd](#) i gael rhagor o wybodaeth.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).