



Diweddariad ar Warchod Rydych chi'n gallu stopio gwarchod ar ôl 16 Awst 2020

Gwybodaeth a chyngor ar gadw'n ddiogel
pan rydych chi'n stopio gwarchod



Mae'r wybodaeth yma wedi cael ei ysgrifennu gan **Dr Frank Atherton, Prif Swyddog Meddygol Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o **Cyngor wedi'i ddiweddaru – Does dim angen i chi Barhau i Warchod ar ôl 16 Awst 2020**

Dyddiad: Gorffennaf 2020

CyflwyniadError! Bookmark not defined.

Pam bod y cyngor yn newid? 3

Beth rydych chi'n gallu ei wneud ar ôl 16 Awst.....**Error! Bookmark not defined.**

Sut fyddwn ni'n eich cefnogi chi ar ôl 16 Awst.....**Error! Bookmark not defined.**

Plant a phobl ifanc**Error! Bookmark not defined.**

Rhagor o wybodaeth.....**Error! Bookmark not defined.**

Cadw'n ddiogel pan rydych chi'n stopio gwarchod

Pethau dylech chi eu gwneud i gadw'n ddiogel .**Error! Bookmark not defined.**

Pethau na ddylech chi eu gwneud i gadw'n ddiogel

Beth os ydw i'n cael coronafeirws?10

Eich gofalwyr a gweithwyr cefnogi **Error! Bookmark not defined.**

Eich meddyginiaeth**Error! Bookmark not defined.**

Apwyntiadau ysbyty a meddyg**Error! Bookmark not defined.**

Mynd i'r gwaith neu i'r ysgol
.....**Error! Bookmark not defined.**

Cefnogaeth gyda bywyd o ddydd i ddydd ac arian
.....**Error! Bookmark not defined.**

Eich iechyd meddwl a llesiant**Error! Bookmark not defined.**

Sut rydyn ni'n defnyddio eich gwybodaeth**Error!**

Bookmark not defined.

Manylion cyswllt eich cyngor lleolError! Bookmark not defined.

Cyflwyniad



Mae pawb sydd wedi bod yn **gwarchod** yn gallu stopio **gwarchod** ar ôl 16 Awst 2020.



Gwarchod ydy aros adref yr holl amser oherwydd eich bod chi mewn perygl o fynd yn sâl iawn os ydych chi'n cael coronafeirws.

Mae pobl sydd i fod yn **gwarchod** wedi cael llythyrau gan Lywodraeth Cymru.

Pam bod y cyngor yn newid?



Roeddech chi i fod i ddilyn y cyngor **gwarchod** oherwydd dyma oedd y ffordd orau i chi aros yn ddiogel.



Mae llai o coronafeirws yng Nghymru nawr. Felly mae llai o siawns i chi ddal coronafeirws os ydych chi'n mynd allan. Dyna pam ein bod ni'n newid eich cyngor.



Rydyn nin gwybod eich bod yn poeni efallai am stopio **gwarchod**. **Mae yna lawer o bethau rydych chi'n gallu eu gwneud i gadw eich hun yn ddiogel. Darllenwch dudalennau 9-16 am gyngor i gadw'n ddiogel.**

Beth rydych chi'n gallu ei wneud ar ôl 16 Awst

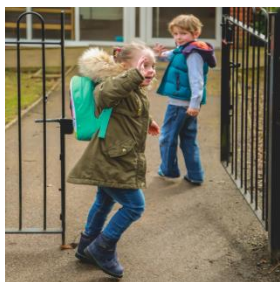


- **Does dim** angen i chi gadw 3 cam oddi wrth:

- y bobl sydd yn byw gyda chi
- pobl o'r tŷ rydych chi wedi ymuno gyda nhw. Enw hyn ydy **cartref estynedig**



- Rydych chi'n **gallu** mynd i'r gwaith, os nad ydych chi'n gallu gweithio o adref. Ac os ydy eich bos wedi gwneud rheolau i gadw pawb yn ddiogel.



- Mae plant oedd yn **gwarchod** yn **gallu** mynd yn ôl i'r ysgol pan fydd yr ysgol yn agor eto.



- Rydych chi **yn gallu** mynd allan am unrhyw reswm. Rydych chi'n gallu mynd i'r siopau. **On d dylech chi aros 3 cam oddi wrth bobl eraill.**

Sut fyddwn ni'n eich cefnogi chi ar ôl 16 Awst



- Fe fyddwn ni'n cadw rhestr o bobl oedd yn **gwarchod**. Wedyn rydyn ni'n gallu cysylltu gyda chi ac anfon y newyddion diweddaraf i chi os oes angen.



- Chi fydd yn cael y dewis cyntaf o amser danfon i'r cartref gan archfarchnad.



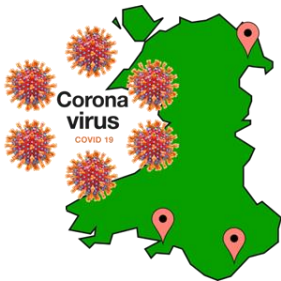
- Fe fydd y gwasannaeth danfon presgripsiynau yn dal i fynd tan ddiwedd Medi 2020.



Fe fydd bocsys bwyd yn stopio. Os ydych yn cael bocs bwyd, fe fyddwch yn caele yr un olaf yn wythnos 16 Awst.



Os ydych chi angen cefnogaeth ar ôl hyn a does gennych chi neb i'ch helpu chi, siaradwch gyda'ch cyngor. Mae'r manylion cyswllt ar ddiwedd y llythyr yma.



Os ydy coronafeirws yn dod yn ôl mewn rhai ardaloedd efallai bydd angen imi ofyn i bobl yn yr ardal honno i [warchod](#) eto.



Os ydy hyn yn digwydd fe fyddwn ni'n dweud wrth bobl drwy radio a theledu lleol. Fe fydda'i hefyd yn ysgrifennu atoch chi.



Os oes angen inni ofyn i bobl [warchod](#) eto, fe fyddwn yn ceisio gwneud hynny berson wrth berson. Fe fyddwn ni'n gofyn i'ch meddyg edrych ar y risgiau i chi. A phenderfynu beth sydd orau i chi.

Plant a phobl ifanc



Dydy plant ddim yn debygol o fynd yn sâl iawn gyda coronafeirws. Mae'n debyg na fydd angen iddyn nhw **warchod** eto. Fe fyddwn ni'n edrych arnyn nhw i ddechrau er mwyn inni allu eu gadael nhw allan os ydy'r cyngor yn newid.



Os ydych chi dan 18 oed ar 16 Awst 2020, fe fydd eich meddyg yn edrych i weld os oes angen i chi fod ar ein rhestr **gwarchod**. Fe fyddwch chi'n cael llythyr erbyn mis Medi yn dweud os ydych chi ar y rhestr **gwarchod** neu beidio.

Rhagor o wybodaeth

Rydych chi'n gallu cael yr wybodaeth ddiweddaraf am coronafeirws mewn **Hawdd ei deall** a **BSL** yma:



Llywodraeth Cymru:

www.gov.wales/coronavirus

www.gov.wales/find-support-affected-coronavirus

Iechyd Cyhoeddus Cymru:

www.phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-covid-19/



Os oes gennych chi anabledd dysgu ac angen cefnogaeth i ddeall y llythyr yma, cysylltwch os gwelwch yn dda gyda **Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru**:



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



Neu ar y ffôn: 0808 8000 300

Mae Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru ar agor bob dydd rhwng 9am a 5pm. Mae am ddim.

Cadw'n ddiogel pan rydych chi'n stopio gwarchod

Pethau dylech chi eu gwneud i gadw'n ddiogel



- Aros o leiaf 3 cam oddi wrth bobl sydd ddim yn byw gyda chi. Ac sydd ddim yn rhan o'r tŷ rydych chi wedi ymuno gyda nhw.



- Ymolchi eich dwylo yn aml gyda sebon a dŵr am 20 eiliad.



- Bwyta bwyd iach ac ymarfer.



- Cofio cymryd y meddyginiaeth mae eich meddyg wedi dweud wrthych chi i'w gymryd.



- Cael eich pigiad GIG am ddim sydd yn eich amddiffyn rhag y ffliw. Rydych chi'n gallu cael pigiadau eraill i'ch amddiffyn rhag afiechydon eraill fel y frech goch. Rydych chi'n gallu siarad gyda'ch meddyg am hyn.



- Cynlluniwch o flaen llaw pan rydych chi'n mynd allan. Meddyliwch am y lleoedd rydych chi'n gallu stopio i orffwys neu i fynd i'r toiled pan rydych chi'n bell o adref. Ewch â hylif diheintio dwylo gyda chi.



- Ewch i'r gwaith os ydych chi ddim yn gallu gweithio adref. Cyn belled â bod gan eich bos reolau i gadw pawb yn ddiogel.



- Os ydych chi ddim yn barod i fynd i'r siopau eto defnyddiwch danfon i'r cartref. Chi fydd yn cael y dewis cyntaf o amseroedd danfon. Os ydych chi'n mynd i'r siopau, ewch ar amseroedd tawel.



- Os ydych chi angen meddyg neu wasanaethau iechyd eraill, cysylltwch gyda nhw i ddechrau ar y ffôn neu'r rhyngrwyd.



- Os ydych chi angen cefnogaeth a does gennych chi neb i'ch helpu chi, cysylltwch gyda'ch cyngor lleol. Mae eu rhif ffôn ar ddiwedd y llythyr yma.

Pethau ddylech chi ddim eu gwneud i gadw'n ddiogel



- **Peidiwch** â mynd yn agos at rhywun sydd â symptomau coronafeirws. Mae hyn yn meddwl:
 - Tymheredd uchel
 - Peswch newydd sydd yn para
 - Colli blas ac arogl



- **Peidiwch** â mynd i leoedd lle dydych chi ddim yn gallu cadw oddi wrth bobl eraill.



- **Peidiwch** â mynd at eich meddyg neu i'r ysbyty heb ffonio i ddechrau. Os oes angen i chi gysylltu gyda gwasanaethau iechyd dywedwch wrthyn nhw eich bod wedi bod yn [gwarchod](#).



Beth os ydw i'n cael coronafeirws?

Os ydych chi'n dechrau cael symptomau coronafeirws fe ddylech chi archebu prawf ar unwaith. I wneud hyn ewch i:

Gwefan: www.gov.wales/check-if-you-need-coronavirus-medical-help

Neu ffoniwch: 111

Os ydych chin cael coronafeirws ac mae angen i chi fynd i'r ysbyty ewch â bag o bethau rydych chi eu hangen i aros dros nos. Pethau fel:



- rhif cyswllt brys
- unrhyw feddyginiaeth mae eich meddyg wedi dweud wrthyh chi eu cymryd
- eich cynllun gofal, os oes gennych chi un

Eich gofalwyr a gweithwyr cefnogi



Os oes gofalwyr a gweithwyr cefnogi yn dod i'ch cartref, maen nhw'n dal i allu eich cenfogi. Cyn belled â does ganddyn nhw ddim symptomau coronafeirws.



Rhaid i bob gofalwr a gweithiwr cefnogi ymolchi eu dwylo gyda sebon a dŵr pan maen nhw'n dod i'ch cartref. Fe ddylen nhw ymolchi eu dwylo yn aml.

Eich meddyginiaeth



Os ydych chi ddim yn teimlo'n barod neu os ydych chi ddim yn gallu casglu eich presgripsiwn eich hun rydych chi'n gallu:



1. Gofyn i rhywun gasglu eich presgripsiwn. Dyma ydy'r dewis gorau.

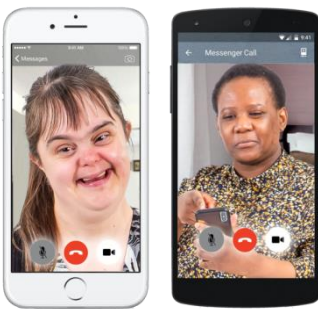


2. Os nad oes gennych chi neb i'ch helpu chi. Ffoniwch eich fferyllfa a gofynnwch iddyn nhw ei ddanfon i chi.



Efallai bod angen i chi hefyd gael meddyginiaeth arbennig gan eich fîm gofal ysbyty wedi ei gasglu i chi.

Apwyntiadau ysbyty a meddyg



Fe ddylech chi wneud apwyntiadau gyda'ch meddyg dros y ffôn neu ar y cyfrifiadur. Os oes angen i chi fynd i'r feddygfa fe fydd y feddygfa yn dweud wrthych chi beth i'w wneud.



Fe fydd yr ysbyty yn cysylltu gyda chi os oes unrhyw newidiadau i'ch gofal neu i'ch triniaeth. Ffoniwch nhw os oes gennych unrhyw gwestiynau am eich apwyntiad.



Fe ddylech chi wisgo mwgwd pan mae angen i chi fynd i weld y meddyg neu fynd i'r ysbyty. Os nad oes gennych chi fwgwd, rydych chi'n gallu gofyn am un pan rydych chi'n mynd yno.

Mynd i'r gwaith neu i'r ysgol



Mae hi'n fwy diogel nawr i fynd yn ôl i'r gwaith neu i'r ysgol. Fe ddylai bod rheolau mewn ysgolion a lleoedd gwaith i gadw pawb yn ddiogel.



Siaradwch gyda'ch bos am fynd yn ôl i'r gwaith. Fe ddylen nhw fod yn dilyn cyngor Llywodraeth Cymru.



Dydy hi ddim yn debyg y bydd plant yn mynd yn sâl iawn gyda coronafeirws. Felly mae hi'n ddiogel iddyn nhw fynd yn ôl i'r ysgol. Ond os ydych chi'n poeni ffoniwch eich ysgol neu gyngor lleol i siarad am hynny.

Cefnogaeth gyda bywyd o ddydd i ddydd ac arian



Siaradwch os gwelwch yn dda am eich anghenion gofal a chefnogaeth gyda eich:

- Gofalwyr

- Teulu
- Ffrindiau
- Cymdogion
- Grwpiau cymuned lleol,



Os nad oes gennych chi neb sydd yn gallu eich helpu, ffoniwch eich cyngor lleol. Mae'r manylion cyswllt ar ddiwedd y llythyr yma.



Os nad ydych chi'n cael digon o arian i dalu eich biliau gofynnwch am help mor fuan â phosibl. Cysylltwch gyda **Cyngor ar Bopeth** am ddim:

Ffôn: 03444 77 20 20

Gwefan: www.citizensadvice.org.uk



Os ydych chi angen help gyda budd-daliadau cysylltwch gyda:

Gwefan: www.gov.uk/universal-credit

Llinell Gymorth Credyd Cynhwysol: 0800 328 5644



Rydych chi'n gallu gwneud cais am **daliad Cronfa Cymorth Dewisol Llywodraeth Cymru**. Arian ydy hwn i'ch helpu os ydych chi yn cael trafferth. Dydych chi ddim yn gorfod ei dalu yn ôl. I wneud cais:

Ewch i'r wefan: www.gov.wales/discretionary-assistance-fund-daf/how-apply

Neu ffoniwch: 0800 859 5924



Os ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich trin yn annheg gan:

- eich bos
- neu rhywun sydd yn rhoi gwasanaeth i chi

Rydych chi'n gallu cael cyngor gan y **Gwasanaeth Ymgynghorol a Chefnogaeth Cydraddoleb:**



Ffoniwch: 0808 800 0082

Testun: 0808 800 0084

Gwefan: www.equalityadvisoryservice.com

Eich iechyd meddwl a llesiant

Mae'n bwysig edrych ar ôl eich iechyd meddwl a llesiant. Peidiwch â bod yn rhy galed arnoch eich hun os ydych chi'n teimlo dan bwysau, yn teimlo'n isel neu yn cael diwrnod drwg.





Am syniadau sut i gadw'n iach ac edrych ar ôl eich hun ar yr amser yma, ewch i:

Gwefan Iechyd Cyhoeddus Cymru

www.phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-covid-19/how-are-you-doing/



Os ydych chi angen cefnogaeth gyda'ch meddyliau a theimladau cysylltwch gyda **Llinell Gymorth CALL** ar unrhyw amser o'r dydd:

Ffôn 0800 132 737 or visit:

Gwefan: www.callhelpline.org.uk



Os ydych chi dros 60 oed rydych chi'n gallu cael cefnogaeth gan **Llinell Gymorth Age Cymru** ar: 0800 223 444

Sut rydyn ni'n defnyddio eich gwybodaeth



Fe wnaeth eich meddyg neu ysbyty rannu eich gwybodaeth gyda ni. Er mwyn inni allu cysylltu gyda chi gyda gwybodaeth a chynghor i gadw'n ddiogel.



Er mwyn eich cefnogi a'ch helpu i gadw'n ddiogel rydyn ni wedi rhannu eich gwybodaeth gyda:

- eich cynghor lleol
- cwmnïau dŵr
- fferyllfeydd
- archfarchnadoedd.



Rydyn ni wedi gwneud hyn i wneud yn siŵr eich bod yn gallu cael y gefnogaeth rydych chi ei angen. Dydyn ni ddim wedi rhoi gwybodaeth bersonol am eich iechyd iddyn nhw.



Fe fyddwn ni'n cadw eich gwybodaeth yn ddiogel. Ar ôl coronafeirws pan na fyddwn ni angen eich gwybodaeth, fe fyddwn ni'n cael gwared ohono yn ddiogel.



Mae rhagor o wybodaeth ar ein gwefan am sut rydyn ni'n defnyddio ac yn cadw eich gwybodaeth. Efallai eich bod angen cefnogaeth i'w ddarllen a'i ddeall:

www.gov.wales/coronavirus-covid-19-supporting-vulnerable-people-privacy-statement.html



Mae'r diweddariad yma wedi cael ei wneud yn hawdd ei ddeall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

Manylion cyswllt eich cyngor lleol

Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent

01495 311556

www.blaenau-gwent.gov.uk

Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont

01656 643643

www.bridgend.gov.uk

Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili

01443 815588

www.caerphilly.gov.uk

Cyngor Sir Caerfyrddin

01267 234567

www.carmarthenshire.gov.uk

Cyngor Sir Ceredigion

01545 570881

www.ceredigion.gov.uk

Dinas a Chyngor Abertawe

01792 636363

www.swansea.gov.uk

Cyngor Dinas Caerdydd

02920 234 234

www.cardiff.gov.uk

Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy

01492 574000

www.conwy.gov.uk

Cyngor Sir Ddinbych

01824 706000

www.denbighshire.gov.uk

Out of Hours:

0300 123 30 68

Cyngor Sir y Fflint

01352 752121

www.flintshire.gov.uk

Cyngor Gwynedd

01766 771000

www.gwynedd.gov.uk

Cyngor Ynys Môn

01248 750057

www.anglesey.gov.uk

Cyngor Merthyr Tudful

01685 725000

www.merthyr.gov.uk

Cyngor Sir Fynwy

01633 644644

www.monmouthshire.gov.uk

Cyngor Need Port Talbot

01639 686868

www.npt.gov.uk

Cyngor Dinas Casnewydd

01633 656656

www.newport.gov.uk

Cyngor Sir Benfro

01437 764551

www.pembrokeshire.gov.uk

Cyngor Sir Powys

01597 827460

www.powys.gov.uk

Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf

01443 425020

www.rctcbc.gov.uk

Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

01495 762200

www.torfaen.gov.uk

Cyngor Bro Morgannwg

01446 700111

www.valeofglamorgan.gov.uk

Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam

01978 292000

www.wrexham.gov.uk
