

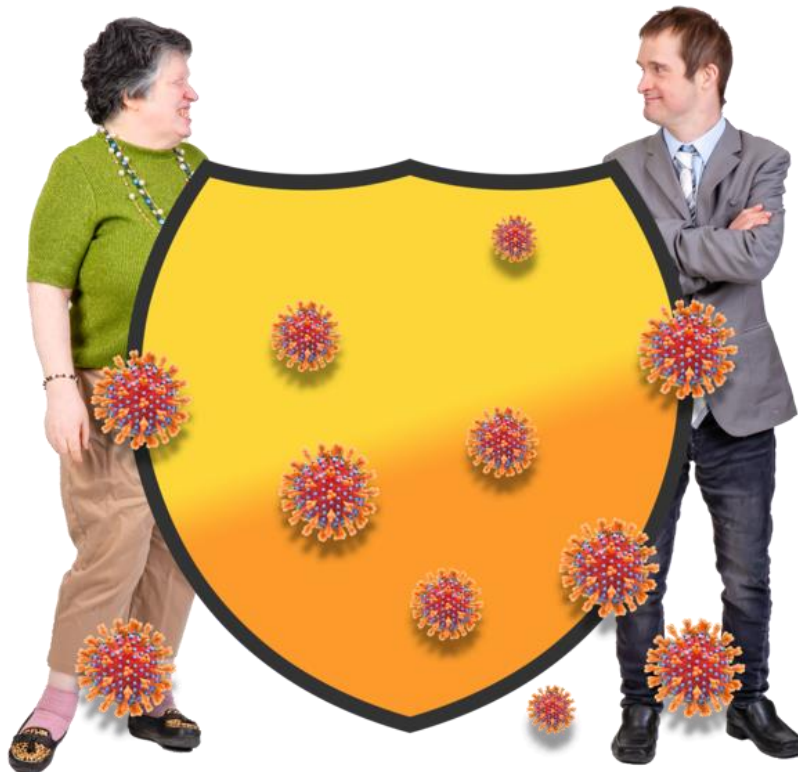
Hawdd ei Ddeall



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

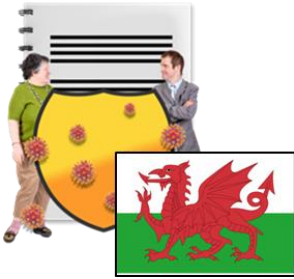
Diweddariad llythyr gwarchod

Cyngor ar gyfer pobl sy'n Eithriadol o Hawdd eu Clwyfo'n Glinigol wrth i reolau 'Covid' gael eu llacio



Cafodd yr wybodaeth hon ei hysgrifennu gan **Llywodraeth Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o **'Cyngor ar gyfer y rhai sy'n eithriadol o hawdd eu clwyfo'n glinigol yng Nghymru wrth i lacio pellach gael ei gyflwyno.'**

Gorffennaf 2021



Rydyn ni wedi ysgrifennu'r llythyr hwn ar gyfer y bobl sydd ar y **Rhestr Gwarchod Cleifion**.



Mae'r **Rhestr Gwarchod Cleifion** yn rhestr o bobl sydd mewn y mwyaf o berygl o fynd yn sâl iawn os byddan nhw'n dal coronafeirws. Maen nhw hefyd yn cael eu galw'n **eithriadol o hawdd eu clwyfo'n glinigol**.



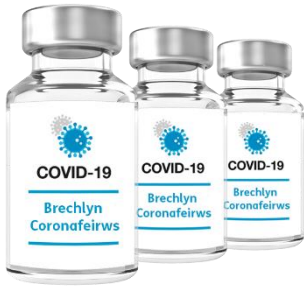
Rydyn ni'n ailedrych ar ein cyngor ynglŷn â gwarchod o hyd. Achos mae'n rhaid i ni feddwl am y peryglon o ddal coronafeirws. A'r peryglon o aros yn y tŷ yn rhy hir.



Mae mwy o bobl yn dal coronafeirws eto. Ond mae llawer llai o bobl yn mynd yn sâl oherwydd y brechlyn.



Oherwydd hyn, dydw i ddim yn meddwl bod ar bobl angen eu gwarchod eu hunain yn awr nac yn y dyfodol.



Os nad ydych chi wedi cael eich brechlyn dylech chi ei gael cyn gynted ag sy'n bosibl.



Er hynny, os ydych chi wedi cael cyngor gan eich meddyg i ddal ati i warchod eich hun yna fe ddylech chi wneud hynny.



Ac os yw eich meddyg wedi dweud wrthy ch chi i **beidio â** chael y brechlyn yna fe ddylech chi ddilyn ei gyngor.



Dilynwch bob cyngor y mae eich meddyg wedi'i roi i chi.

Cynllun rheoli coronafeirws ar gyfer Cymru



Oherwydd bod llai o bobl yn mynd yn sâl rydyn ni'n edrych ar y newidiadau y mae pobl wedi gorfod eu gwneud yn eu bywydau oherwydd coronafeirws.



O Orfennaf 17^{eg} 2021 aeth Cymru i mewn i **lefel rhybudd 1**. Yna bydd yn **lefel rhybudd 0** erbyn 7^{fed} Awst 2021.

Ond bydd y pethau hyn yn dal ar waith i gadw pobl yn ddiogel:



- Gweithiwch o gartref os gallwch chi.



- Gwisgwch fwgwd wyneb pan fyddwch chi y tu mewn i le cyhoeddus. Bydd ar eich gweithle angen meddwl hefyd tybed oes arnoch chi angen gwisgo mwgwd.



- Bydd ar fusnesau a chyflogwyr o hyd angen gwneud yn siŵr eich bod yn cael eich cadw'n ddiogel.

Dewisiadau y gallwch chi wneud i helpu i gadw pobl yn ddiogel:



- Peidiwch â gweld gormod o bobl



- Ewch i gyfarfod â phobl y tu allan pan allwch chi



- Gadewch ddigon o awyr iach i mewn i ystafelloedd trwy agor ffenestri



- Golchwch eich dwylo yn aml â sebon am 20 eiliad. Neu defnyddiwch sebon glanweithdra os na allwch chi.



- Arhoswch dri cham i ffwrdd oddi wrth bobl nad ydych chi'n byw gyda nhw.



- Ceisiwch osgoi cyffwrdd â'ch wyneb. A gwisgwch fwgwd wyneb pan ddylech chi.



- Glanhewch arwynebau yn aml. A cheisiwch osgoi cyffwrdd ag arwynebau pan fedrwch chi.

Sut y byddwn ni'n eich cefnogi chi



Byddwn yn cadw eich manylion rhag ofn y bydd ar bobl angen gwarchod eu hunain yn y dyfodol.



Mae slotiau blaenoriaeth yn dal ar gael ar gyfer cludo bwyd o'r archfarchnad. Ond mae hyn wedi dod i ben mewn rhai rhannau o'r DU. Mae hyn oherwydd bod archfarchnadoedd yn ymdopi â chludo bwyd bellach.



Os nad ydych chi'n cael help ond mae arnoch chi ei angen i gasglu moddion a phethau felly, cysylltwch â'ch cyngor. Mae'r manylion cyswllt yn y fan hyn:

<https://llyw.cymru/dod-o-hyd-ich-awdurdod-lleol>



Os oes arnoch chi angen help i gasglu moddion, cysylltwch â'ch fferyllfa.



Byddwn yn gadael i bobl wybod am newidiadau ar y radio a'r teledu. Ac os oes arnoch chi angen gwarchod eich hun eto byddwn yn ysgrifennu atoch.

Brechlyn COVID-19



Y brechlyn yw'r ffordd orau i rwystro pobl rhag mynd yn sâl iawn o COVID-19. Ac i rwystro ei ledaenu. Ewch i gael y brechlyn os nad ydych chi wedi gwneud yn barod.



Mae'n bwysig cael y brechlyn, hyd yn oed os oes anhwylder arall arnoch chi. Neu hyd yn oed os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth sy'n effeithio ar eich system imiwnedd.



I gael manylion cyswllt am y brechlyn cliciwch yma:

<https://llyw.cymru/cael-brechlyn-covid-19-os-ydych-yn-credu-eich-bod-wedi-colli-allan>



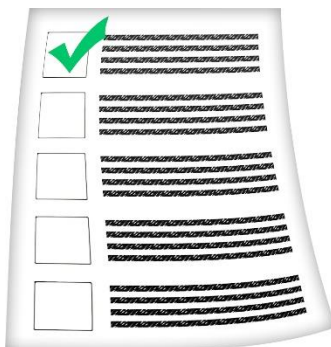
Mae arnoch chi angen cael y **ddau** ddos o'r brechlyn i gael eich amddiffyn **orau**.



O fis Medi ymlaen byddwch yn cael cynnig trydydd dos hefyd. Mae hyn er mwyn amddiffyn pobl sydd mewn y mwyaf o berygl. Bydd yn eich amddiffyn yn well.



Bydd pobl yn cael cynnig hwn yr un amser â'u brechlyn ffliw.



Efallai y bydd Y Rhestr Gwarchod Cleifion yn newid. Bydd rhai pobl yn cael eu hychwanegu. Bydd rhai pobl yn cael eu tynnu i ffwrdd. Byddwn yn gadael i chi wybod os bydd unrhyw newidiadau yn effeithio arnoch chi.

Beth i'w wneud os byddwch chi'n dangos arwyddion coronafeirws



Mae'n rhaid i chi gadw o'r neilltu os oes gennych chi unrhyw un o'r symptomau hyn:

- Peswch parhaus
- Gwres uchel
- Colli eich synnwyr arogli neu newid i hwn. Neu golli eich blas.



Dylech chi hefyd gael prawf os oes gennych chi unrhyw un o'r symptomau hyn. Gellir gwneud hyn trwy fynd i'r cyswllt hwn:

<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/testing-and-tracing/get-a-test-to-check-if-you-have-coronavirus/>



Peidiwch â mynd i'r feddygfa neu'r ysbyty os oes arnoch chi angen prawf.



Dim ond dweud wrthyhych chi os yw'r feirws arnoch chi ar hyn o bryd y bydd y prawf. Mae'n rhaid i chi gymryd y prawf o fewn y pum diwrnod cyntaf o gael symptomau.



Gallwn gysylltu â chi yn gynt trwy e-bost neu neges testun. Os hoffech chi gael diweddariadau gennym ni y ffordd hon ewch i:

<https://llyw.cymru/tanysgrifio-i-negeseuon-testun-ac-e-bost-yngghylch-gwarchod>

Byddwch yn dal i gael llythyrau ynglŷn â diweddariadau gwarchod.

Gallwch gael mwy o wybodaeth am y coronafeirws ar y gwefannau hyn:

Gwefan Llywodraeth Cymru:



<https://llyw.cymru/coronafeirws>

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

Gwefan Iechyd Cyhoeddus Cymru:

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



Os oes gennych chi anabledd dysgu, ac mae arnoch chi angen cefnogaeth i ddeall y cyngor hwn, cysylltwch â **Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru:**



Trwy 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 a Gwyliau Banc rhwng 9am a 5pm.

Cefnogaeth arall

Gwaith

Os ydych chi'n poeni am eich iechyd a'ch diogelwch yn y gwaith ceisiwch siarad â'ch cyflogwr.

Neu siarad ag undeb, os oes gennych chi un.

Neu gysylltu â'ch awdurdod lleol am gyngor.

Os ydych chi'n meddwl eich bod wedi cael eich trin yn annheg gan rywun gall y Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb (EASS) eich helpu:

Ffôn: 0808 800 0082

Ffôn testun: 0808 800 0084

Gwefan: www.equalityadvisoryservice.com



Eich lles

Iechyd Cyhoeddus Cymru



Gallwch ddod o hyd i wybodaeth ynglŷn ag aros yn iach ar:

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

Bywyd **ACTif**



Mae Bywyd **ACTif** yn gwrs sy'n dysgu pobl am straen a'r problemau sy'n gallu cael eu hachosi gan bethau fel poeni. Mae pedair sesiwn yn y rhaglen hon. I gychwyn, cliciwch [yma](#).

'SilverCloud'



Mae 'SilverCloud' yn gwrs ar-lein sy'n cynnig cefnogaeth ar gyfer pryder, iselder, a llawer mwy. Gall unrhyw un 16 neu drosodd [gofrestru yma](#).

CALL



Mae **CALL** yn llinell gymorth sy'n rhoi gwybodaeth a chefnogaeth am iechyd meddwl i bobl. Mae ar agor bob awr o'r dydd.

Ffôn: 0800132737

Neges testun: "help" at 81066

Gwefan: www.callhelpline.org.uk



'Mind'

Mae gan elusen '**Mind**' raglen ar-lein i helpu i wella iechyd meddwl. I gychwyn, siaradwch â'ch meddyg teulu neu [cliciwch yma](#).



Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Person Ifanc

Mae Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Person Ifanc yn cysylltu pobl ifainc, 11 i 25 oed, at wefannau, apiau, llinellau cymorth, a mwy. Gallwch gael mynediad at y pecyn cymorth trwy [glicio yma](#).



'Age Cymru'

Gall bobl hŷn, eu teuluoedd, 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 help arall sydd ar gael gan fudiadau cymunedol a gwirfoddol yn eich ardal chi.



Gallwch hefyd siarad â'ch **meddyg teulu** a gofyn iddo pa gefnogaeth y gallwch chi gael os ydych chi'n teimlo'n anhapus neu'n poeni.



Os ydych chi'n cael problemai i dalu eich biliau ffoniwch Cyngor ar Bopeth yn rhad ac am ddim:
Ffôn: 03444 77 20 20
Gwefan: www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/

Sut rydyn ni'n defnyddio eich gwybodaeth



Fe rannodd eich meddyg neu'r ysbyty eich gwybodaeth â ni. Mae hyn er mwyn i ni fedru cysylltu â chi ynghylch cyngor a gwybodaeth ar gyfer cadw'n ddiogel.



I'ch cefnogi a'ch helpu i gadw'n ddiogel rydyn ni wedi rhannu eich gwybodaeth â:

- eich cyngor lleol
- cwmnïau dŵr
- fferyllfeydd
- archfarchnadoedd



Rydyn ni wedi gwneud hyn i wneud yn siŵr y gallwch gael y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch fel cludo bwyd neu foddion i'ch cartref. Dydyn ni ddim wedi rhoi unrhyw wybodaeth bersonol am eich iechyd.



Byddwn bob amser yn cadw eich gwybodaeth yn ddiogel. Ar ôl y coronafeirws byddwn yn dileu eich gwybodaeth yn ddiogel pan na fyddwn ni ei angen bellach.



Mae mwy o wybodaeth ar ein gwefan ynghylch y ffordd rydyn ni'n defnyddio ac yn cadw eich gwybodaeth; [gallwch ddarllen hon trwy glicio yma](#). Efallai y bydd arnoch chi angen help i'w darllen a'i deall.



Cafodd y diweddariad hwn ei wneud yn hawdd ei ddeall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

