



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

CYNGOR WEDI'I DDIWEDDARU – NI FYDD ANGEN ICHI WARCHOD EICH HUN AR ÔL 16 AWST 2020

Mae'r llythyr hwn yn cael ei anfon atoch am eich bod ar y Rhestr Gwarchod Cleifion. Mae'r llythyr hwn yn cadarnhau na fydd angen ichi warchod eich hun ar ôl 16 Awst 2020.

Pam mae fy nghyngor yn newid?

Pan ofynnais gyntaf ichi warchod eich hun, roedd cyfradd heintio'r coronafeirws yn llawer uwch nag y mae nawr. Gwarchod eich hun gartref oedd y ffordd orau ichi gadw'n ddiogel. Erbyn hyn, mae'r cyfraddau heintio yng Nghymru yn isel iawn ac felly mae'ch siawns o ddal y coronafeirws (COVID-19) yn llawer llai.

Wrth eich cyngori, rwyf bob amser wedi ceisio taro cydbwysedd rhwng risgiau'r coronafeirws a'r niwed y gall gofyn ichi warchod eich hun ei achosi. Gall aros gartref am gyfnodau hir niweidio'ch iechyd meddwl a chorfforol.

Rydym yn gwybod y gallai meddwl am roi'r gorau i warchod eich hun beri pryder ichi, ond mae sawl peth y gallwch ei wneud i helpu i'ch cadw'n ddiogel:

- Golchi'ch dwylo yn rheolaidd â dŵr a sebon am 20 eiliad.
- Cadw 2 fetr neu 3 cham oddi wrth bobl eraill sydd ddim yn byw gyda chi neu sydd ddim yn aelod o'r un cartref arall sydd wedi ymuno â'ch teulu chi (eich aelwyd estynedig) os ydych chi wedi gwneud hynny.
- Bwyta'n iach ac ymarfer corff yn rheolaidd.
- Cofio cymryd unrhyw feddyginiaeth y mae'ch meddyg wedi dweud wrthy'ch am ei chymryd.
- Sicrhau'ch bod yn cael pigiadau'r GIG am ddim i'ch amddiffyn rhag clefydau eraill fel y frech goch (gallwch siarad â'ch meddyg am hyn).
- Sicrhau'ch bod yn cael pigiad fflwi blynyddol y GIG am ddim pan fydd ar gael yn yr hydref (gallwch siarad â'ch meddyg am hyn).

Ar ôl 16 Awst:

- Ni fydd angen ichi gadw 2 fetr neu 3 cham oddi wrth bobl eraill sy'n byw gyda chi neu sy'n rhan o'ch aelwyd estynedig.
- Cewch fynd i'ch gwaith, os na allwch weithio gartref, cyhyd â bod y busnes yn ddiogel o ran COVID-19 (wedi cymryd camau rhesymol i leihau'r risg i weithwyr).

- Caiff plant sydd wedi bod yn gwarchod eu hunain fynd yn ôl i'r ysgol pan fydd ysgolion yn ailddechrau.
- Cewch fynd allan am unrhyw reswm, gan gynnwys mynd i'r siop i nôl bwyd ond dylech gadw 2 fetr neu 3 cham oddi wrth bobl eraill.

Sut y byddwn ni'n eich cefnogi ar ôl 16 Awst

Er fy mod wedi'ch cyngori na fydd angen ichi warchod eich hun ar ôl 16 Awst:

- byddwn yn cadw cofnod o'r bobl a oedd yn gwarchod eu hunain, fel y gallwn gysylltu â chi i roi'r wybodaeth ddiweddaraf os bydd angen.
- bydd slotiau danfon â blaenoriaeth gydag archfarchnadoedd yn dal i fod ar gael ichi.
- bydd y gwasanaeth danfon presgripsiwn yn parhau tan ddiwedd mis Medi.

Bydd bocsys bwyd yn dod i ben. Os ydych yn cael bocs bwyd ar hyn o bryd, bydd eich bocs olaf yn cyrraedd yn yr wythnos sy'n gorffen ar 16 Awst, ar eich diwrnod danfon arferol.

Os bydd angen cymorth arnoch o hyd ar ôl 16 Awst ac na fydd neb ar gael i'ch helpu, siaradwch â'ch cyngor lleol. Mae manylion cyswllt pob cyngor lleol ar ddiwedd y llythyr hwn.

Os bydd llawer o achosion o'r coronafeirws mewn ardal leol yng Nghymru byddaf yn ystyried a fydd angen imi ofyn i bobl yn yr ardal leol honno warchod eu hunain. Os bydd hyn yn digwydd neu os bydd y cyngor yn newid ar gyfer eich ardal, byddwn yn rhoi gwybod i'r cyhoedd drwy orsafoedd radio a sianeli teledu lleol, a byddaf hefyd yn ysgrifennu atoch os bydd angen imi eich cyngori i warchod eich hun eto.

Newidiadau i'r cyngor gwarchod yn y dyfodol

Yn y dyfodol, os bydd angen cyngori pobl i warchod eu hunain, byddwn yn ceisio gwneud hynny yn unigol. Hynny yw, bydd eich meddyg yn ystyried y risg i chi yn benodol ac yn penderfynu beth yw'r cyngor gorau. Y grŵp cyntaf y byddwn yn gwneud hyn ar ei gyfer fydd plant. Rydym yn dysgu mwy am y coronafeirws drwy'r amser ac rydym nawr yn gwybod bod plant yn annhebygol o fynd yn sâl iawn o'r coronafeirws. Felly yn y rhan fwyaf o achosion ni fydd angen iddynt warchod eu hunain.

Os ydych yn 18 oed neu'n iau ar 16 Awst 2020, rydym wedi gofyn i'ch pediatregydd neu'ch meddyg teulu adolygu'ch cofnod i gadarnhau a fydd angen ichi aros ar y Rhestr Gwarchod Cleifion. Bydd llythyr yn cael ei anfon atoch i gadarnhau canlyniad yr adolygiad hwnnw. Mewn rhai achosion, efallai y bydd angen i glinigwyr siarad â chi am hyn a byddant yn cysylltu â chi'n uniongyrchol. Rydym yn bwriadu ysgrifennu at blant eto erbyn dechrau mis Medi.

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



Llywodraeth Cymru:

www.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, ac rydych angen cymorth i ddeall y llythyr hwn cysylltwch â **Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru:**



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

Neu ffonio: 0808 8000 300



Mae Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru ar agor bob dydd rhwng 9am a 5pm. Nid oes rhaid talu am ffonio.

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

- Cadw 2m neu dri cham oddi wrth bobl eraill heblaw am aelodau o'ch cartref neu'ch aelwyd estynedig.
- Golchi'ch dwylo yn rheolaidd â dŵr a sebon am 20 eiliad.
- Cynllunio ymlaen llaw. Cyn mynd am dro dylech ystyried a fydd llefydd ar gael i orffwyso, neu cyn teithio ymhellach o'ch cartref dylech ystyried a fydd toiledau ar agor. Cofiwch fynd â hylif diheintio dwylo gyda chi rhag ofn na fydd cyfleusterau golchi dwylo ar gael.
- Gweithio gartref os gallwch chi neu, fel arall, mynd yn ôl i'ch gweithle os yw'n ddiogel o ran COVID-19 (wedi cymryd camau rhesymol i leihau'r risg i weithwyr).
- Cysylltu â'ch archfarchnad leol i gael blaenoriaeth wrth siopa ar-lein os nad ydych eto'n teimlo'n barod i fynd i'r siop. Os byddwch yn mynd i archfarchnad, dewiswch adegau tawelach o'r dydd.
- Defnyddio'r ffôn neu'r rhyngwrdd 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 ei synnwyr blasu neu arogl.
- **Peidiwch** â mentro'n ddiangen, er enghraifft, mynd i rywle dan do lle mae llawer o bobl wedi ymgynnull gan ei gwneud yn amhosibl cadw pellter corfforol.
- **Peidiwch** â mynd i'r feddygfa neu'r ysbyty heb ffonio yn gyntaf. Os bydd angen ichi gysylltu â'r GIG dylech ddweud eich bod wedi bod yn gwarchod eich hun.

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 eich synnwyr blasu neu arogl – dylech ddefnyddio'r gwasanaeth coronafeirws ar-lein (<https://llyw.cymru/oes-angen-help-meddygol-arnoch-am-y-coronafeirws>) neu, os na allwch fynd ar y rhyngwrdd, ffoniwch 111. Dylech archebu prawf ar unwaith.

Os byddwch yn cael y coronafeirws ac angen mynd i'r ysbyty, ewch 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 yn ei chael ar bresgripsiwn.

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

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 dŵr a sebon am 20 eiliad pan fyddant yn cyrraedd eich cartref, a gwneud hynny'n aml tra byddant yn eich cartref.

Eich meddyginiaethau

Os nad ydych yn teimlo'n barod i gasglu'ch presgripsiwn eich hun, neu os nad ydych yn gallu ei gasglu:

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. Rhowch wybod iddynt eich bod mewn grŵp risg uchel.

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 atoch.

Apwyntiadau meddyg teulu ac ysbyty

Pan fo hynny'n bosibl, bydd apwyntiadau meddyg teulu yn parhau i gael eu cynnal dros y ffôn, dros e-bost neu ar-lein. 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.

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.

Rydym yn argymhell eich bod yn gwisgo masg meddygol pan fydd angen ichi fynd i'ch meddygfa neu'r ysbyty. Os nad oes gennych fasn, gallwch ofyn am un pan fyddwch yn cyrraedd.

Mynd i'r gwaith a'r ysgol

Gan fod lefel y coronafeirws yn ein cymunedau yn isel, mae hi bellach yn fwy diogel ichi ddychwelyd i'r gwaith neu'r ysgol cyn belled â bod camau diogelu wedi'u cymryd. Mae'n amhosibl dileu pob risg ond mae llawer y gall cyflogwyr ei wneud i leihau'r risg i'w gweithwyr.

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. Mae cyngor ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru yn <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-gyfer-y-gweithle-i-gyflogwyr-chyflogeion-covid-19> ac mae gwybodaeth ar wefan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch ynglŷn â chamau y dylai cyflogwyr eu cymryd i wneud y gweithle yn ddiogel o ran COVID-19.

O ran plant, rydym nawr yn gwybod nad yw'r coronafeirws fel arfer yn eu gwneud yn sâl iawn ac felly pan fo lefelau'r coronafeirws yn isel, mae effaith negyddol peidio â mynd i'r ysgol yn fwy na'r risg o ddal y coronafeirws. Os ydych chi'n poeni am ddychwelyd i'r ysgol, siaradwch â'r ysgol neu'r awdurdod lleol i drafod sut y mae plant yn cael eu cadw'n ddiogel.

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 nad oes gennych ddigon o arian i dalu'ch biliau, mae'n bwysig 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: <https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/>

Os oes arnoch angen cymorth gan y system les, ewch i: <https://www.gov.uk/credyd-cynhwysol> 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: <https://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: <http://eass-ws.custhelp.com/app/home>

Gofalu am eich lles

Bydd y newidiadau hyn yn newyddion cadarnhaol iawn i rai pobl, ond i eraill efallai y byddant yn frawychus. 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 gwahanol ffyrdd o gysuro a chalonogi'ch hun. Beth am roi cynnig ar weithgareddau ymlacio neu siarad â phobl eraill?
- **Cymryd un cam ar y tro.** Cynlluniwch bethau bach i'w gwneud i ddod allan yn raddol o'ch cyfnod gwarchod, er enghraifft, mynd am dro byr gyda ffrind neu fynd i siop fach i feithrin eich hyder.
- **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.

Mae rhagor o wybodaeth ynglŷn â chadw'n iach 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, eu ffrindiau, eu 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 chymunedol. Gallwch hefyd drafod unrhyw bryderon â'ch meddyg teulu.

Defnyddio data

Cafodd data electronig am gleifion sydd gan feddygon teulu ac ysbytai eu defnyddio i nodi'r bobl a oedd 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 cael bwyd a danfon meddyginiaeth 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>

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>	029 2087 1071	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.sirffflint.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.rctcbc.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