



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 – cymryd gofal ychwanegol wrth i lefelau'r coronafeirws gynyddu

Mae'r llythyr hwn yn cael ei anfon atoch am eich bod ar y Rhestr Gwarchod Cleifion. Mae lefelau'r coronafeirws yn cynyddu mewn cymunedau yng Nghymru ac mae cyfyngiadau newydd yn cael eu rhoi ar waith, felly mae'r llythyr hwn yn rhoi cyngor ichi ar sut i ddiogelu'ch hun.

Nid oes angen ichi aildddechrau gwarchod eich hun, ond dylech gymryd gofal ychwanegol ac mae'r llythyr hwn yn egluro beth allwch ei wneud. Gallwch ddangos yr wybodaeth hon i'ch ffrindiau a'ch teulu fel y gallan nhw hefyd ymddwyn mewn ffordd sy'n eich diogelu chi. Os bydd fy nghyngor yn newid, byddaf yn ysgrifennu atoch eto.

Pam rwyf yn ysgrifennu atoch, ond ddim yn eich cyngori i warchod eich hun

Mae Prif Swyddogion Meddygol y DU yn parhau i drafod y ffordd orau o gefnogi pobl sydd fwyaf tebygol o gael canlyniad gwael o effeithiau'r coronafeirws. Rydym yn gwybod bod y camau gwarchod wedi helpu i wneud i rai pobl deimlo'n fwy diogel, ond i lawer o bobl eraill roedd yna anfanteision sylweddol i'r cyngor a roddwyd, yn enwedig teimlo'n unig ac ar wahân.

Gan ein bod yn deall effeithiau'r coronafeirws yn well nawr, rydym yn gwybod hefyd nad yw llawer o grwpiau o bobl sydd fwyaf tebygol o fod yn ddifrifol wael neu farw yn cael eu cynnwys yn y dull a gymerwyd gennym o'r blaen, a oedd yn seiliedig ar gyflyrau meddygol. Mae hyn yn cynnwys rhai grwpiau ethnig a phobl o'n cymunedau mwyaf difreintiedig. Rydym yn bwriadu defnyddio'r hyn rydym wedi'i ddysgu yn ystod y 6 mis diwethaf mewn unrhyw gyngor rydym yn ei roi ichi, y cyhoedd yn ehangach a Gweinidogion.

Yn y cyfnod hwnnw, mae pob un ohonom wedi dysgu y gall nifer o fesurau syml helpu i'n diogelu, cyn belled â'n bod yn eu dilyn yn agos. Mae rheolau gwahanol ar waith i sicrhau bod mannau cyhoeddus yn ddiogel o ran COVID-19, ac mae cyflogwyr wedi gweithio'n galed i ddarparu amgylchedd gwaith diogel. Mae'r feirws hwn yn debygol o fod yn rhan o'n bywydau am beth amser eto ac felly rwyf am eich helpu i fyw'n ddiogel ochr yn ochr ag ef.

Rwyf yn deall bod hwn yn gyfnod anodd a heriol iawn i chi a'ch teulu. Rwyf am eich helpu i ddeall y dewisiadau y gallwch eu gwneud i leihau eich risg eich hun a hefyd eich helpu i drafod â'ch teulu a'ch ffrindiau sut y gallan nhw eich cefnogi drwy ddilyn yr un cyngor. Nid dim ond i'r rhai a oedd yn gwarchod eu hunain o'r blaen y mae'r canllawiau hyn – gall pawb eu dilyn i leihau eu risg.

Dewisiadau y gallwch eu gwneud a'r camau i'w cymryd, i helpu i leihau eich risg

Un o'r newidiadau sy'n cael eu gwneud fel rhan o'r cyfnod atal byr cenedlaethol yw na fydd pobl bellach yn cael cwrdd â phobl o dŷ arall (sef aelwyd estynedig). Y rheswm am hyn yw ein bod yn gwybod bod y feirws yn lledaenu drwy grwpiau teuluol a lle nad yw'r canllawiau cadw pellter cymdeithasol yn cael eu dilyn. Rwy'n eich cynghori i feddwl am y perthnasau a'r ffrindiau yr ydych mewn cysylltiad â nhw a'ch bod yn lleihau'r cysylltiad gymaint â phosibl, hyd yn oed os bydd y cyfyngiadau hyn yn newid ar ôl y cyfnod atal byr. Os byddwch yn parhau i fod mewn cysylltiad dylech gadw 2 fetr neu 3 cham i ffwrdd. Dylech olchi'ch dwylo ac arwynebau yn eich cartref yn rheolaidd. Cofiwch y gall unrhyw un ddal y feirws hwn a gall unrhyw un ei ledaenu.

Dilynwch unrhyw reolau yn agos iawn. Mae'r rheolau hyn ar waith i leihau lledaeniad y feirws a byddant yn helpu i leihau eich risg. Rydym wedi gweld y feirws yn lledaenu lle mae pobl wedi cwrdd yn yr awyr agored (sy'n fwy diogel) ond wedyn wedi symud o dan do oherwydd y tywydd, neu mae pobl wedi dychwelyd o'u gwyliau ac wedi mynd i weld eu teulu yn lle hunanynysu fel sy'n ofynnol. **Dilynwch y rheolau er mwyn diogelu'ch hun.**

Hefyd, y ffordd orau o hyd o ddiogelu'ch hun yw cofio gwneud y pethau bychain:

- Golchi'ch dwylo'n rheolaidd â dŵr a sebon am 20 eiliad, neu defnyddiwch hylif diheintio dwylo os nad oes cyfleusterau golchi dwylo ar gael
- Cadw 2 fetr neu 3 cham oddi wrth bobl eraill sydd ddim yn byw gyda chi, o dan do ac yn yr awyr agored (lle bo hawl i wneud hynny)
- Glanhau arwynebau'n rheolaidd ac osgoi cyffwrdd pethau y mae pobl eraill wedi'u cyffwrdd
- Lleihau gymaint â phosibl faint o bobl rydych yn dod i gysylltiad â nhw
- Siopa ar-lein neu ystyried siopa unwaith mewn un swmp ar adegau tawel o'r dydd. Cofiwch y bydd slotiau danfon â blaenoriaeth gydag archfarchnadoedd yn dal i fod ar gael ichi.

Brechlyn rhag y fflw

Rydym yn disgwyl gweld COVID-19 a'r fflw yn cylchredeg yr un pryd dros y gaeaf. Gall y fflw fod yn ddifrifol ac mae mwy o risg i bobl sydd â chyflwr iechyd hirdymor neu bobl 65 mlwydd oed a hŷn. Un o'r ffyrdd gorau o ddiogelu'ch hun yw cael eich brechu rhag y fflw bob blwyddyn.

Mae'n arbennig o bwysig eich bod yn cael eich brechu rhag y fflw yn yr hydref. Dylai'r bobl sy'n byw gyda chi hefyd gael eu brechu rhag y fflw gan y bydd hynny'n helpu i'ch diogelu ymhellach.

Mae meddygfeydd a fferyllfeydd cymunedol wedi sicrhau ei bod yn ddiogel ichi a'r bobl sy'n byw gyda chi gael y brechiad.

Cymorth parhaus

Er fy mod wedi'ch cynghori nad oes angen ichi warchod eich hun ar hyn o bryd, hoffwn eich sicrhau ein bod 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. Rhag ofn nad ydych yn teimlo'n gyfforddus ynglŷn â mynd i siopa, bydd slotiau danfon â blaenoriaeth gydag archfarchnadoedd yn dal i fod ar gael ichi.

Daeth y cynllun bocsys bwyd i ben pan gafodd y cyngor gwarchod ei rewi a daeth y Cynllun Cenedlaethol Cyflenwi Presgripsiynau gan Wirfoddolwyr i ben ar 30 Medi, ond os bydd angen cymorth arnoch o hyd i gael eich meddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllfa leol.

Os bydd angen cymorth arnoch 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 ac mae ganddynt restr o bobl yn yr ardal leol sydd wedi cael y llythyr hwn.

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 cynghori i warchod eich hun eto. Gweler y neges isod ynglŷn â'r cyfle i gofrestru â'n cynllun prawf sef gwasanaeth diweddarau drwy neges destun/e-bost.

Plant a chamau gwarchod

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 oeddech yn 18 oed neu'n iau ar 16 Awst 2020, gofynnwyd i'ch meddyg adolygu'ch cofnod i gadarnhau a fydd angen ichi aros ar y Rhestr Gwarchod Cleifion. Bydd llythyr yn cael ei anfon atoch i roi gwybod canlyniad yr adolygiad hwn ichi. Mewn rhai achosion, efallai y bydd angen i feddygon siarad â chi am hyn a byddant yn cysylltu â chi'n uniongyrchol. Byddwch yn aros ar y Rhestr Gwarchod Cleifion oni bai'ch bod yn cael gwybod eich wedi'ch tynnu oddi arni.

Cael llythyr fel hwn am y tro cyntaf

Os dyma'r tro cyntaf ichi gael llythyr fel hwn, y rheswm yw bod eich cofnod iechyd yn dangos bod gennych gyflwr iechyd difrifol. Gall y cyflwr hwn eich rhoi mewn perygl o salwch difrifol os byddwch yn dal y coronafeirws ac felly rydych wedi cael eich ychwanegu at y Rhestr Gwarchod Cleifion. Os nad ydych wedi cael gwybod am hyn o'r blaen, efallai yr hoffech siarad â'ch meddyg teulu neu feddyg ysbyty. Dylech ddilyn y canllawiau a nodir yn y llythyr hwn. Mae cyngor pellach ar warchod ar gael yn llyw.cymru/Gwarchod

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.

Ap COVID-19 y GIG

Os oes gennych ffôn clyfar, cofiwch lawrlwytho a defnyddio Ap Covid-19 y GIG (a lansiwyd ar 24 Medi). Bydd yr Ap yn dweud wrthych am lefel risg bresennol COVID-19 yn eich ardal chi. Byddwch hefyd yn gallu 'mewngofnodi i leoliad' ar yr ap er mwyn cadw dyddiadur o lefydd rydych chi wedi ymweld â nhw. Yn ogystal, bydd yn eich rhybuddio os ydych chi wedi treulio amser gyda phobl eraill sy'n defnyddio'r Ap sydd wedi cael prawf positif am y coronafeirws, fel y gallwch gymryd camau i ddiogelu'ch hun neu archebu prawf os byddwch yn datblygu symptomau. Nid yw'r Ap yn casglu gwybodaeth bersonol, a bydd eich holl ddata yn ddiogel. Y mwyaf o bobl sy'n defnyddio'r Ap, y mwyaf y bydd yn ein helpu i gydweithio i reoli lledaeniad y coronafeirws. Gallwch lawrlwytho'r Ap drwy chwilio am 'Ap COVID-19' ar eich ffôn clyfar.

Mynd i'r gwaith a'r ysgol

Mae'n amhosibl dileu pob risg, ond mae llawer y gall cyflogwyr ei wneud i leihau'r risg i'w gweithwyr. Yn y rhan fwyaf o achosion, byddwch wedi dychwelyd i'r gwaith, os na allwch weithio gartref, pan gafodd y cyngor gwarchod ei rewi ym mis Awst a byddwch eisoes wedi trafod sut i gadw'n ddiogel yn y gwaith. Gwnewch yn siŵr eich bod chi ac eraill yn y gweithle yn dilyn arferion a phrosesau y cytunwyd arnynt a'ch bod yn codi unrhyw bryderon gyda'ch cyflogwr yn uniongyrchol.

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 chymau 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 mae effaith negyddol peidio â mynd i'r ysgol yn sylweddol. Os ydych chi'n poeni am fynychu'r ysgol, siaradwch â'r ysgol neu'r awdurdod lleol i drafod sut y mae plant yn cael eu cadw'n ddiogel.

Os byddwch yn datblygu symptomau'r coronafeirws

Bydd angen ichi hunanynysu os byddwch yn datblygu un o'r symptomau canlynol:

- peswch cyson, newydd
- tymheredd uchel
- colli eich synnwyr blasu neu arogl, neu sylwi ar newid ynddynt

Dylech hefyd wneud cais ar-lein am brawf os byddwch yn datblygu un 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 ag ymweld â'ch meddygfa na'r ysbyty i ofyn am brawf, gan y gallech heintio pobl eraill.

Dim ond os oes gennych symptomau'r coronafeirws y bydd y prawf yn effeithiol ac mae angen ei gymryd yn ystod pum diwrnod cyntaf y symptomau. Dim ond dangos a oes gennych y coronafeirws ar y pryd y bydd y prawf – ni fydd yn dangos a ydych wedi cael y feirws eisoes.

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 gallan nhw 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 ydych yn ei chael yn anodd cadw'ch cartref yn gynnes ac ymdopi â'ch biliau ynni, mae cynllun Nyth yn cynnig cyngor diduedd yn rhad ac am ddim ac, os ydych yn gymwys, becyn am ddim i wella effeithlonrwydd ynni eich cartref megis boeler newydd, gwres canolog neu inswleiddio. Gall hyn leihau biliau ynni a bod o fudd i'ch iechyd a'ch lles. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn www.nyth.llyw.cymru neu drwy ffonio 0808 808 2244.

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 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 y wefan: <http://eass-ws.custhelp.com/app/home>

Os ydych yn pryderu am iechyd a diogelwch yn y gweithle, siaradwch ag unrhyw gynrychiolydd diogelwch o undeb llafur, neu fel arall cysylltwch â'r sefydliadau sy'n gyfrifol am orfodaeth yn eich gweithle, naill ai'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch, yn www.hse.gov.uk/contact/concerns.htm, neu'ch awdurdod lleol.

Gofalu am eich lles

Mae gwybodaeth 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/

Mae taflen wedi'i chynnwys gyda'r llythyr hwn sy'n rhestru'r ffynonellau cymorth sydd ar gael os ydych yn teimlo'n isel neu'n bryderus.

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-cefnoqi-pobl-agoed-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 729592	www.bromorgannwg.gov.uk
<u>Cyngor Dinas a Sir Caerdydd</u>	02920 871071	www.caerdydd.gov.uk
<u>Cyngor Sir Caerfyrddin</u>	01267 234567	www.sirgar.llyw.cymru
<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili</u>	01443 811490	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 575544	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 776301	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.wreccsam.gov.uk
<u>Cyngor Sir Ynys Môn</u>	01248 750057	www.ynysmon.gov.uk

