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-bostiwch: Gwarchod@llyw.cymru

Newidiadau i'r cyngor ar gyfer pobl eithriadol o agored i niwed yn glinigol yng Nghymru o 22 Rhagfyr ymlaen

Mae'r llythyr hwn yn cael ei anfon atoch am eich bod ar y Rhestr Gwarchod Cleifion, sef rhestr o bobl sy'n wynebu risg uchel iawn o ddatblygu salwch difrifol os byddant yn dal y coronafeirws.

Mae'r cyngor i'r rhai sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol, y cynllun 'gwarchod' gynt, wedi cael ei adolygu'n rheolaidd. Rydym yn gwybod bod yna anfanteision wedi bod i'r camau y gofynnon ni i bobl eu cymryd yn gynnar yn y pandemig, yn ogystal â manteision.

Gan ein bod yn gweld cynnydd parhaus mewn achosion yng Nghymru ac y gall hyn fod yn gysylltiedig â straen newydd o'r coronafeirws, rydym wedi newid y cyngor. Er nad ydym yn gofyn ichi gymryd yr holl fesurau gwarchod y gwnaethom eu cynghori yn ôl ym mis Mawrth, mae yna rai pethau y dylech eu gwneud.

Dewisiadau y gallwch eu gwneud a'r camau i'w cymryd, i helpu i leihau eich risg
Y ffordd orau o hyd o'ch diogelu'ch hun yw cofio gwneud y pethau bychain:

- Lleihau gymaint â phosibl faint o bobl rydych yn dod i gysylltiad â nhw
- 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
- Osgoi cyffwrdd eich wyneb a gwisgo gorchudd wyneb pan fo'n ofynnol
- Glanhau arwynebau'n rheolaidd ac osgoi cyffwrdd pethau y mae pobl eraill wedi'u cyffwrdd
- Sicrhau bod unrhyw fannau caeedig yn cael digonedd o awyr iach

Mesurau Gwarchod
Er mwyn lleihau faint o bobl rydych yn dod i gysylltiad â nhw, mae yna fesurau gwarchod y dylech eu dilyn:

- Ni ddylech fynd i'ch gwaith neu'r ysgol y tu allan i'ch cartref. Mae'r cyngor yn arbennig o berthnasol i'r rhai sy'n gweithio mewn swydd sydd â chysylltiad rheolaidd neu barhaus â phobl eraill, neu swydd lle mae unigolion, am gyfnodau hir, yn rhannu gweithle sydd heb lawer o awyr iach.

- Dylech aros gartref gymaint â phosibl. Cewch fynd allan i ymarfer corff, neu am resymau hanfodol eraill, megis apwyntiadau meddygol.

Sampl

Rydym yn gwybod y gall cyfnod hir o ynysu niweidio iechyd meddwl a chorfforol, felly cewch barhau i fod yn rhan o swigen gefnogaeth, a mynd allan i ymarfer corff, cyn belled â'ch bod yn cymryd gofal.

Ers 19 Rhagfyr, mae Cymru wedi bod ar lefel rhybudd 4. Mae rhagor o wybodaeth am y lefelau rhybudd ar gael yma: https://llyw.cymru/lefel-rhybudd-4. Mae'n golygu mai dim ond am resymau cyfyngedig y caiff pobl adael eu cartref. Mae'r llythyr cynghori hwn yn ymhelaethu ar y cyfyngiadau cyfreithiol hynny i roi rhagor o wybodaeth ichi ynglŷn â sut i'ch diogelu'ch hun yn ystod y cyfnod hwn. Er ein bod yn eich cynghori'r gryf i ddilyn yr wybodaeth hon i'ch diogelu'ch hun, cyngor yw'r hyn a nodir yn y llythyr hwn, nid y gyfraith, felly cewch ddewis ei ddilyn ai peidio.

Y cyngor i blant a phobl ifanc eithriadol o agored i niwed yn glinigol

Mae ein dealltwriaeth bresennol yn awgrymu mai ychydig iawn o blant sydd yn y grŵp risg uchaf o salwch difrifol yn sgil y feirws. Felly, mae meddygon wedi bod yn adolygu pob plentyn a pherson ifanc a gafodd eu cynnwys i ddechrau yn y grŵp eithriadol o agored i niwed yn glinigol i gadarnhau a ddylent gael eu cynnwys yn y grŵp risg uchaf o hyd.

Os yw'r llythyr hwn wedi'i gyfeirio at blentyn neu berson ifanc, ac nad ydych eto wedi clywed gan feddyg ysbyty neu feddyg teulu eich plentyn i drafod hyn, cysylltwch â phwy bynnag sydd fel arfer yn darparu gofal i'ch plentyn i weld a ddylid parhau i'w ystyried yn eithriadol o agored i niwed yn glinigol. Os ydych eisoes wedi trafod hyn â meddygon eich plentyn a'u bod wedi cadarnhau bod eich plentyn yn dal i gael ei gynnwys yn y grŵp risg uchaf, dylai'ch plentyn ddilyn y cyngor a nodir yn y llythyr hwn.

Dylai plant a phobl ifanc sy'n byw gyda rhywun sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol, ond nad ydynt eu hunain yn eithriadol o agored i niwed yn glinigol, barhau i fynd i'r ysgol.

Brechlyn rhag y ffliw

Mae'n arbennig o bwysig o hyd eich bod yn cael eich brechu rhag y ffliw y gaeaf hwn, os nad ydych eisoes wedi gwneud hynny. Dylai'r bobl sy'n byw gyda chi hefyd gael eu brechu rhag y ffliw 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.

Brechlyn COVID-19

Pan gyrhaeddir eich grŵp blaenoriaeth, byddwch yn cael gwahoddiad i glinig pwrpasol. Er y bydd pobl eithriadol o agored i niwed yn glinigol yn cael eu brechu cyn y boblogaeth gyffredinol, i helpu'r GIG, arhoswch am y gwahoddiad. Ni fydd angen gwneud cais am y brechlyn na gofyn i feddyg teulu na fferyllydd amdano. Bydd y gwahoddiad yn cael ei anfon yn awtomatig. Peidiwch â ffonio'ch meddygfa nac ysbyty.

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 arogli, 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 5 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.

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

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

Sample

Neu ffonio: 0808 8000 300

Mae Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru ar agor ddydd Llun i ddydd Gwener a Gwyliau Banc rhwng 9am a 5pm.

Gwaith
Fe'ch cynghorir yn gryf i weithio gartref os yw'n bosibl. Os na allwch weithio gartref, ni ddylech fynd i'ch gweithle yn ystod y cyfnod a nodir.

Os na allwch weithio gartref, mae'n bosibl y gall eich cyflogwr eich rhoi ar ffyrlo o dan y Cynllun Cadw Swyddi drwy gyfnod y Coronafeirws, sydd wedi'i estyn tan ddiwedd mis Ebrill 2021. Dylech drafod â'ch cyflogwr i weld a yw hyn yn bosibl. Os ydych yn hunangyflogedig, mae'n bosibl y byddwch yn gymwys ar gyfer y Cynllun Cymorth Incwm i'r Hunangyflogedig drwy gyfnod Coronafeirws.

Os na allwch weithio gartref neu os na ellir eich rhoi ar ffyrlo, efallai y byddwch yn gymwys am Dâl Salwch Statudol (SSP) neu'r Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (ESA) a Chredyd Cynhwysol (UC). Mae'r llythyr hwn yn dystiolaeth ar gyfer eich cyflogwr a/neu'r Adran Gwaith a Phensiynau eich bod yn cael eich cynghori i warchod eich hun ac y gallech fod yn gymwys am SSP, ESA ac UC. Bydd angen bodloni meini prawf eraill hefyd.

Gall pobl eraill sy'n byw gyda chi nad ydynt yn eithriadol o agored i niwed yn glinigol barhau i fynd i'w gweithle os na allant weithio gartref.

Cymorth parhaus
Mae pobl ar y Rhestr Gwarchod Cleifion yn cael blaenoriaeth ar gyfer slotiau danfon gan archfarchnadoedd. Os nad oes slotiau ar gael ichi o'ch cyfrif ar-lein arferol gydag archfarchnad, rhowch gynnig ar archfarchnadoedd eraill rhag ofn y bydd ganddynt fwy o slotiau ar gael.

Gallwch hefyd ddefnyddio'r ddolen ganlynol i gael cymorth gyda bwyd:
https://llyw.cymru/cael-bwyd-chyflenwadau-hanfodol-yn-ystod-pandemig-y-coronafeirws

Mae'r cynllun bocsys bwyd a'r Cynllun Cenedlaethol Cyflenwi Presgripsiynau gan Wirfoddolwyr bellach wedi dod i ben ond os oes angen cymorth arnoch 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.

Cymorth i fyw o ddydd i ddydd
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

Sampl

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 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

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/

Cwrs pedair sesiwn yw Bywyd ACTif. Mae'n ceisio addysgu pobl am straen a dioddefaint a achosir gan faterion emosiynol, fel pryder neu boen cronig. I ddechrau arni, ewch i https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/bywyd-actif/.

Cwrs ar-lein yw SilverCloud sy'n cynnig cymorth gyda gorbryder ac iselder a llawer mwy. Mae'r cwrs cyfan yn seiliedig ar ddulliau Therapi Gwybyddol Ymddygiadol. Gallwch gofrestru yma: nhswales.silvercloudhealth.com/signup/.

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 http://callhelpline.org.uk/DefaultW.asp.

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 yma: https://www.mind.org.uk/get-involved/active-monitoring-sign-up/active-monitoring-form/

Sample

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 cadernid. Mae'r pecyn ar gael yma bit.ly/ypmhten.

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

Cyngor Dinas a Sir Abertawe	01792 636363	www.abertawe.gov.uk
Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent	01495 311556	www.blaenau-gwent.gov.uk
Cyngor Bro Morgannwg	01446 729592	www.bromorgannwg.gov.uk
Cyngor Dinas a Sir Caerdydd	02920 871071	www.caerdydd.gov.uk
Cyngor Sir Caerfyrddin	01267 234567	www.sirgar.llyw.cymru
Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili	01443 811490	www.caerffili.gov.uk
Cyngor Dinas Casnewydd	01633 656656	www.newport.gov.uk
Cyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot	01639 686868	www.npt.gov.uk

Sampl

Cyngor Sir Ceredigion	01545 570881	www.ceredigion.llyw.cymru
Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy	01492 575544	www.conwy.gov.uk
Cyngor Sir Ddinbych	01824 706000 Y tu allan i oriau arferol: 0300 123 30 68	www.sirddinbych.gov.uk
Cyngor Sir y Fflint	01352 752121	www.siryfflint.gov.uk
Cyngor Sir Fynwy	01633 644644	www.monmouthshire.gov.uk
Cyngor Gwynedd	01766 771000	www.gwynedd.llyw.cymru
Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful	01685 725000	www.merthyr.gov.uk
Cyngor Sir Penfro	01437 776301	www.pembrokeshire.gov.uk
Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr	01656 643643	www.bridgend.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 Bwrdeistref Sirol Wrecsam	01978 292000	www.wrecsam.gov.uk
Cyngor Sir Ynys Môn	01248 750057	www.ynysmon.gov.uk

Sample