



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

Cadwch y llythyr hwn mewn man diogel gan na allwn ddarparu copïau eraill.

Cyngor i'r rhai sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol yng Nghymru wrth i'r cyfyngiadau lacio ymhellach.

Mae'r llythyr hwn yn cael ei anfon atoch am eich bod ar y Rhestr o Gleifion a Warchodir. Dyma restr o bobl sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol, ac sydd mewn perygl o salwch difrifol os ydyn nhw'n dal coronafeirws.

Mae'r cyngor i'r rhai sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol, a fu'n 'gwarchod eu hunain', wedi cael ei adolygu'n gyson. 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.

Er ein bod wedi gweld cynnydd yn nifer yr achosion yng Nghymru, nid yw hyn wedi arwain at gynnydd cyfatebol yn nifer y bobl sy'n mynd yn sâl iawn ac angen mynd i'r ysbyty neu sy'n marw fel y gwelwyd yn y don gyntaf a'r ail don. Mae hyn yn bennaf oherwydd llwyddiant y rhaglen frechu. Mae brechlynnau'n llwyddiannus tu hwnt wrth amddiffyn pobl rhag mynd yn sâl iawn yn y rhan fwyaf o achosion. Gan fod y risg o fynd yn sâl iawn yn is, rwy'n parhau i gynghori pawb ar y Rhestr o Gleifion a Warchodir nad oes angen dilyn mesurau gwarchod ar hyn o bryd ac nid wyf yn disgwyl bydd angen imi gynghori pobl i 'warchod eu hunain' eto yn y dyfodol. Byddwn yn eich annog i gael eich brechlyn os nad ydych eisoes wedi gwneud hynny.

Mae rhai pobl ar y Rhestr o Gleifion a Warchodir wedi cael eu cynghori gan eu meddyg i beidio cael y brechlyn, a bydd gan rai pobl gyflyrau o hyd lle maent wedi cael cyngor gan eu meddyg eu hunain i barhau i warchod eu hunain. Os ydych wedi derbyn cyngor personol sy'n wahanol i'r llythyr hwn dylech ddilyn cyngor eich meddyg eich hun, gan gynnwys cyngor ar ragofalon y dylech eu cymryd.

Cynllun Rheoli'r Coronafeirws ar gyfer Cymru

Gan nad yw'r nifer uwch o achosion yn arwain at lawer o salwch difrifol a derbyniadau i'r ysbyty, mae mwy o bwyslais yn cael ei roi ar y niwed o fath arall sy'n gysylltiedig â'r ymateb, gan gynnwys niwed a grëwyd gan y cyfyngiadau. Mae Llywodraeth Cymru wedi adolygu'r holl gyfyngiadau a bydd yn eu llacio dros yr wythnosau nesaf.

O 17 Gorffennaf, bydd Cymru'n symud yn llawn i lefel rhybudd 1 ac yn dechrau cyflwyno rhai elfennau o lefel rhybudd sero Cynllun Rheoli'r Coronafeirws. Gallwch ddod o hyd i ragor

o fanylion am y cynllun yma: <https://llyw.cymru/cynllun-rheolir-coronafeirws-lefel-rhybudd-0-sero>. Mae Llywodraeth Cymru yn gobeithio symud yn llawn i lefel 0 ar 07 Awst.

I rai ohonoch, bydd y newidiadau i'r cyfyngiadau sydd wedi helpu i'n cadw'n ddiogel yn peri pryder. Wrth wneud penderfyniadau rydym wedi ystyried y rhai na allant gael y brechlyn neu sydd o bosibl heb ymateb imiwnyddol da. Ar lefel rhybudd 0 bydd nifer o fesurau ar waith o hyd i leihau lledaeniad y feirws. Mae'r rhain yn cynnwys y canlynol:

- Dylai pobl barhau i weithio gartref lle bynnag y bo modd.
- Bydd gorchuddion wyneb yn parhau i fod yn ofyniad cyfreithiol o dan do mewn mannau cyhoeddus, megis ar drafnidiaeth gyhoeddus, mewn siopau ac wrth gael mynediad at ofal iechyd. Dylai busnesau a chyflogwyr hefyd ystyried defnyddio gorchuddion wyneb yn y gweithle fel rhan o'u hasesiad risg y coronafeirws.
- Bydd cynnal asesiad risg y coronafeirws yn parhau i fod yn ofyniad cyfreithiol i fusnesau, cyflogwyr a threfnwyr digwyddiadau.
- Bydd yn parhau i fod yn ofynnol i fusnesau, cyflogwyr a sefydliadau eraill gymryd camau rhesymol i reoli risg y coronafeirws yn eu safleoedd.

Dewisiadau y gallwch eu gwneud a champau y gallwch eu cymryd, er mwyn helpu i leihau eich risg

Glynu wrth y pethau sylfaenol yw'r ffordd orau o amddiffyn eich hun o hyd:

- Lleihau'ch cysylltiadau gymaint â phosibl
- Cwrdd ag eraill y tu allan lle bo modd
- Sicrhau bod unrhyw fannau caeedig wedi'u hawyru'n dda.
- Golchi eich dwylo yn rheolaidd gyda dŵr a sebon am 20 eiliad, neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo os nad oes cyfleusterau golchi dwylo ar gael
- Aros dau fetr neu dri cham i ffwrdd oddi wrth bobl nad ydych yn byw gyda nhw.
- Osgoi cyffwrdd eich wyneb a gwisgo gorchudd wyneb lle bo angen.
- Glanhau arwynebau'n rheolaidd ac osgoi cyffwrdd arwynebau y mae eraill wedi'u cyffwrdd

Sut y byddwn yn eich cefnogi

Er eich bod yn cael gwybod nad oes angen ichi ddilyn mesurau gwarchod, byddwn yn parhau i gadw cofnod o'r bobl sydd ar y rhestr o gleifion a warchodir, fel y gallwn gysylltu â chi a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf ichi os bydd angen.

Mae archfarchnadoedd yn parhau i gynnig slotiau blaenoriaeth ar gyfer danfon bwyd i gartrefi yng Nghymru ar hyn o bryd. Mae gan y manwerthwyr bwyd mawr nawr lawer mwy o adnoddau i ddanfon bwyd i gartrefi felly mae llai o angen am drefniadau ar wahân. Mae'r trefniadau hyn eisoes wedi dod i ben mewn rhai rhannau eraill o'r DU.

Os oes angen cymorth arnoch ac nad oes gennych unrhyw un i'ch helpu, gallwch drafod â'ch cyngor <https://llyw.cymru/dod-o-hyd-ich-awdurdod-lleol>. Os oes angen help arnoch i gasglu meddyginiaeth ac nad oes gennych unrhyw un i'ch helpu, cysylltwch â'ch fferyllfa'n uniongyrchol.

Os bydd y cyngor yn newid ar gyfer eich ardal byddwn yn cyfathrebu â'r cyhoedd drwy radio a theledu lleol, a byddwch hefyd yn derbyn llythyr os cewch eich cyngori i ddilyn mesurau gwarchod eto.

Brechlyn COVID-19

Y brechlyn yw'r ffordd orau o hyd o atal salwch difrifol a lledaeniad COVID-19 ac rwy'n eich annog yn gryf i fanteisio ar y cynnig i gael brechiad, os nad ydych eisoes wedi gwneud hynny. Hyd yn oed os oes gennych gyflwr iechyd neu os ydych yn cymryd meddyginiaeth sy'n effeithio ar eich system imiwneidd, cymerwch y brechlyn, gan fod rhywfaint o amddiffyniad yn well na dim. Mae'r rhaglen frechu yn dal i fynd rhagddi ac ar gael i bob oedolyn cymwys yng Nghymru. Nid yw byth yn rhy hwyr i drefnu apwyntiad. Gallwch weld â phwy y dylech gysylltu yma: <https://llyw.cymru/cael-brechlyn-covid-19-os-ydych-yn-credu-eich-bod-wedi-colli-allan>.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael y ddau ddos o'r brechlyn i gael yr amddiffyniad gorau posibl. Mae ymchwil Public Health England yn dangos bod dau ddos o frechlyn yn cynnig amddiffyniad cryf rhag yr amrywiolyn Delta yr ydym yn parhau i'w fonitro'n ofalus yng Nghymru.

Mae'r Cyd-bwyllgor ar Imiwneiddio a Brechu (JCVI) wedi cyhoeddi y bydd ymgyrch pigladau atgyfnerthu yr hydref yn dechrau ym mis Medi 2021, er mwyn rhoi'r amddiffyniad gorau posibl i'r rhai sydd fwyaf agored i ddioddef haint difrifol cyn misoedd y gaeaf. Mae oedolion 16 oed a throsodd yr ystyrir eu bod yn eithriadol o agored i niwed yn glinigol yn rhan o'r cam cyntaf a byddant yn cael cynnig trydydd dos o frechlyn atgyfnerthu COVID-19, ochr yn ochr â'u brechlyn ffliw blynyddol, cyn gynted â phosibl o fis Medi 2021.

Adolygiad parhaus

Fel sydd wedi digwydd drwy gydol y pandemig, bydd pedwar Prif Swyddog Meddygol y DU yn parhau i adolygu'r Rhestr o Gleifion a Warchodir. Gallai hyn olygu bod mwy o bobl yn cael eu hychwanegu, ond gallent hefyd arwain at dynnu rhai cyflyrau neu grwpiau oddi ar y rhestr. Plant yw un o'r grwpiau sy'n cael eu hadolygu ar hyn o bryd, gan mai ychydig iawn o blant sydd wedi mynd yn ddifrifol wael neu wedi marw o ganlyniad i haint y coronafeirws. Os bydd eich statws chi ar y rhestr yn newid fel rhan o'r adolygiad parhaus hwn, byddwn yn ysgrifennu atoch.

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 am brawf ar-lein 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'ch ysbyty i ofyn am brawf, gan y gallech heintio eraill.

Dim ond os oes gennych symptomau'r coronafeirws y bydd y prawf yn effeithiol ac mae angen cymryd y prawf yn ystod pum diwrnod cyntaf y symptomau. Nid yw'r prawf ond yn dangos a oes gennych y coronafeirws nawr, nid a ydych wedi cael y feirws eisoes.

Rhybuddion testun ac e-bost

Gallwch ein helpu i gyfathrebu â chi'n gyflymach drwy gofrestru ar gyfer negeseuon e-bost neu negeseuon testun. Gallwn anfon yr wybodaeth ddiweddaraf am drefniadau gwarchod yn uniongyrchol i'ch ffôn neu'ch cyfeiriad e-bost. Os hoffech dderbyn gwybodaeth fel hyn, gallwch gofrestru drwy'r ddolen ganlynol <https://llyw.cymru/tanysgrifio-i-negeseuon-testun-ac-e-bost-yngghylch-gwarchod>. Ni fydd cofrestru yn newid yr hysbysiadau papur a gewch. Os ydych eisoes wedi cofrestru a bod gennych unrhyw newidiadau i'w gwneud i'ch rhif ffôn neu'ch cyfeiriad e-bost, ail-danysgrifiwch ar yr un ddolen ag uchod gyda'ch manylion newydd.

Derbyn llythyr fel hyn am y tro cyntaf

Os ydych yn derbyn llythyr fel hwn am y tro cyntaf, y rheswm yw bod eich cofnod iechyd yn dangos bod gennych gyflwr iechyd difrifol. Gall hyn eich rhoi mewn perygl o salwch difrifol os ydych yn dal coronafeirws ac felly rydych wedi cael eich ychwanegu at y Rhestr o Gleifion a Warchodir. Os nad ydych wedi cael gwybod am hyn o'r blaen, efallai y byddwch am siarad â'ch meddyg teulu neu feddyg ysbyty. Dylech ddilyn y canllawiau a nodir yn y llythyr hwn. Gallwch ddod o hyd i gyngor pellach ar warchod yn llyw.cymru/gwarchod.

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

Llywodraeth Cymru:

<https://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, a bod angen cymorth arnoch i ddeall y llythyr hwn cysylltwch â **Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru:**

Drwy 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 ac ar Wyliau Banc rhwng 9am a 5pm.

Gweithio

Os oes gennych bryderon am eich iechyd a'ch diogelwch yn y gwaith, dylai'r sgwrs gyntaf fod gyda'ch cyflogwr. Gallwch godi unrhyw broblemau parhaus gyda chynrychiolwyr diogelwch undebau llafur, neu yn y pen draw gyda'r sefydliad sy'n gyfrifol am orfodi safonau yn eich gweithle, naill ai'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yma: <https://www.hse.gov.uk/contact/concerns.htm> neu gyda'ch awdurdod lleol.

Os ydych yn teimlo bod eich cyflogwr, neu rywun sy'n darparu gwasanaeth ichi, wedi'ch trin yn annheg gall y Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb (EASS) gynnig gwasanaeth cynghori am ddim. Mae'r gwasanaeth ar gael drwy ffonio 0808 800 0082, llinell destun 0808 800 0084 neu ar y wefan: www.equalityadvisoryservice.com

Gofalu am eich llesiant

Mae gwybodaeth ynglŷn â chadw'n iach ar gael ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru: <https://icc.gig.cymru/pynciau/coronafeirws/sut-wyt-ti/>

Mae Bywyd Actif yn gwrs pedair sesiwn a addysgir sy'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 ar gyfer gorbryder ac iselder a llawer mwy, y cwbl yn seiliedig ar ddulliau Therapi Gwybyddol Ymddygiadol. Gallwch gofrestru yma: nhs.uk/silvercloudhealth.com/signup/.

Mae 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 a gwybodaeth amrywiol ar-lein. Ffoniwch 0800132737, tecstiwch 'help' i 81066 neu ewch i callhelpline.org.uk.

Mae Mind yn darparu gwasanaeth hunangymorth dan arweiniad 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/>.

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, 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 gymorth arall sydd ar gael yn eich ardal chi gan sefydliadau gwirfoddol a chymunedol. Dylech hefyd drafod unrhyw bryderon â'ch meddyg teulu.

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 i'r wefan: <https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/>

Defnyddio data

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