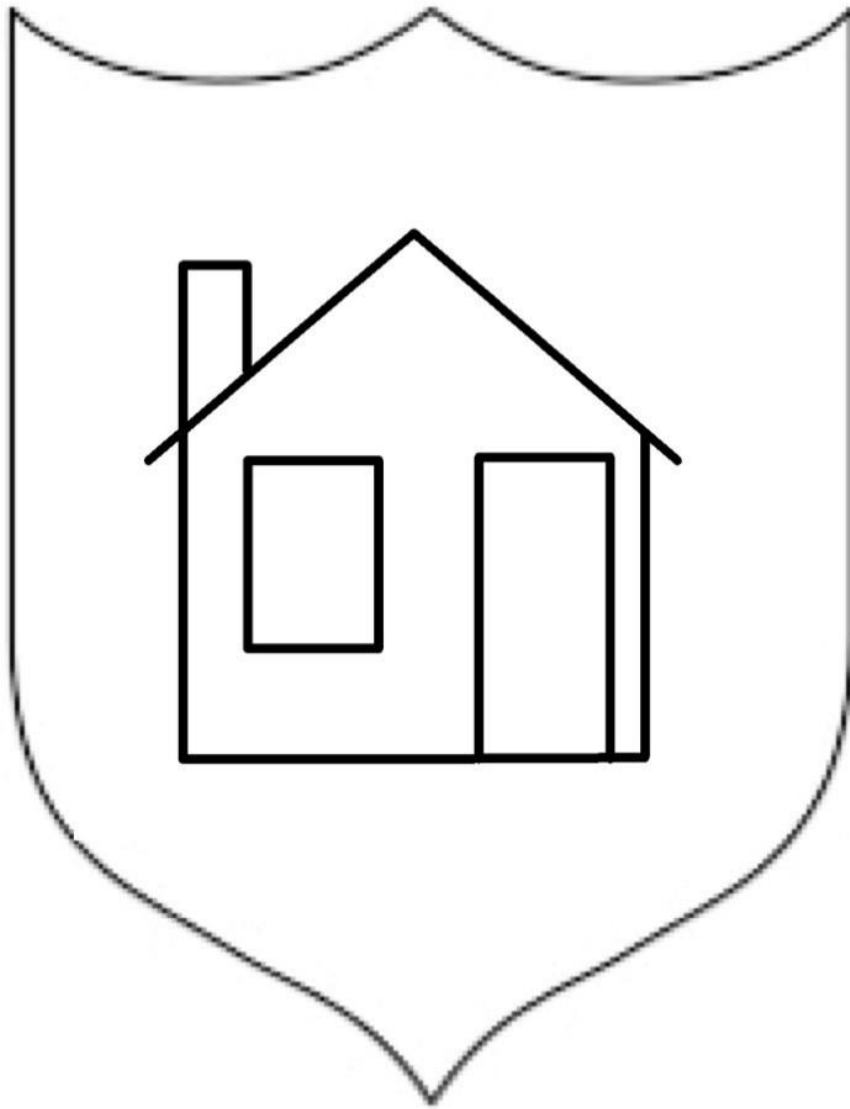




Gwarchod

(ar gyfer pobl a allai fynd yn sâl iawn, iawn os cânt Covid-19)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



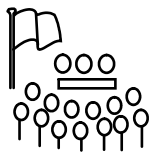
Mae salwch newydd o'r enw Coronavirus



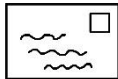
Gall rhai pobl fynd yn **sâl iawn, iawn**



Mae angen iddyn nhw wneud mwy i gadw'n ddiogel ac yn iach.



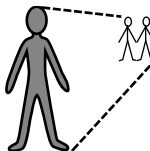
Mae'r llywodraeth wedi anfon llythyr atynt (llythyr gwarchod) i ddweud wrthynt beth i'w wneud.



Mae'r llythyr yn dweud bod yn **rhaid** iddyn nhw:



Aros gartref



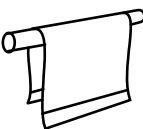
Ceisio cadw draw oddi wrth bobl eraill yn eu tŷ:



Golchi eu dwylo yn aml



Cysgu ar eu pennau eu hnain os gallant



Defnyddio tywelion arwahan



Rhaid iddynt beidio â gadael eu tŷ



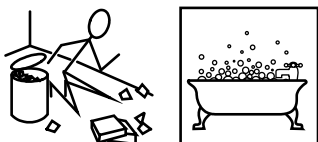
Mae angen i bobl eraill wneud **mwya** i'w helpu i gadw'n ddiogel.



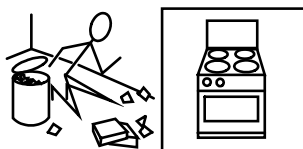
Rhaid i bobl yn eu cartrefi:



Olchi eu dwylo **mwya**



Glanhau'r Ystafell Ymolchi **mwya**



Glanhau'r gegin **mwya**



Gall gofalwyr ddod i'r cartref o hyd os ydyn nhw'n iach



Rhaid i ofalwyr olchi eu dwylo pan fyddant yn cyrraedd ac yn ystod yr ymweliad.

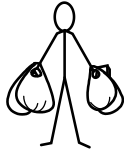


Rhaid iddyn nhw wisgo **mwgwd**, **menig** a **ffedog** pan maen nhw'n rhoi gofal personol.



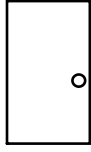
Meddyginiaeth

Os ffoniwch y fferyllfa, gallant ddanfon eich meddyginiaethau.



Bwyd

Gall pobl ddod ar bwyd i'r tŷ



Rhaid iddyn nhw ei adael wrth y drws ffrynt.



Rhaid iddyn nhw **beidio** â dod yn y tŷ.



Ffoniwch y Cyngor os oes angen help arnoch i gael bwyd neu feddyginiaeth.



Gallwch eu ffonio unrhyw ddydd ar 01437 776301.



8.30am - 6.00pm



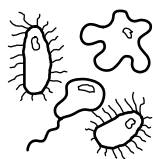
Y bobl a allai fynd yn sâl **iawn**, **iawn** yw:



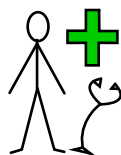
Pobl sy'n ei chael hi'n **anodd** **anadlu**



Pobl gyda rhai **mathau** o **ganser**



Pobl sy'n dal **heintiau** yn hawdd



Ffoniwch eich meddyg teulu os ydych yn credu y dylech fod wedi cael llythyr 'gwarchod'.



Os ydych yn mynd yn sâl, ffoniwch **GIG 111**



Os ydych yn **sâl iawn**, **iawn** ffoniwch **999**



Os oes gennych gwestiwn am y wybodaeth hon neu'n poeni,



Ffoniwch **CTLD Penlan** ar **01267 244388**.



Bydd rhywun yn eich cynorthwyo