



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

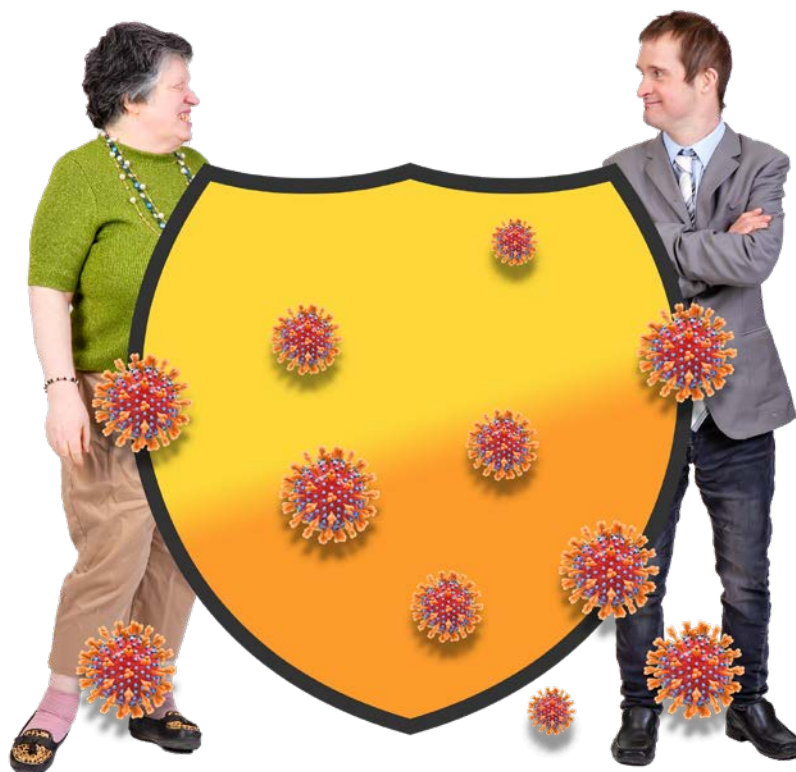


Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Coronafeirws (COVID-19)

Gwybodaeth am amddiffyn y bobl sydd
fwyaf tebygol o fynd yn sâl iawn gyda'r
coronafeirws

Dogfen **Hawdd ei Darllen** gan
Lywodraeth Cymru yw hon



Mae COVID-19 yn salwch newydd. Mae llawer o bobl yn ei alw'n coronafeirws.
Mae'n gallu effeithio ar yr ysgyfaint ac ar anadlu.

Symptomau'r coronafeirws yw:



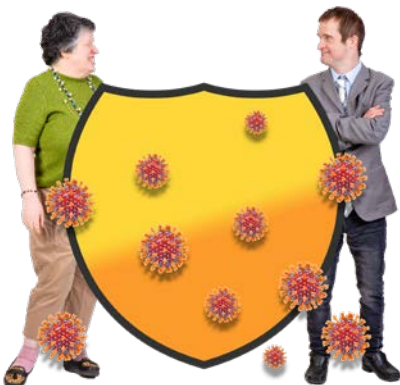
- tymheredd uchel a/neu
- dechrau peswch yn barhaus – sef peswch llawer am fwy nag awr neu beswch am 3 chyfnod neu fwy y dydd.



Mae gan rai oedolion a phlant broblem iechyd sy'n eu gwneud **yn fwy tebygol o fynd yn sâl iawn** a gorfod mynd i'r ysbyty os ydynt yn dal y coronafeirws.



Rhaid i'r bobl sy'n fwy tebygol o fynd yn sâl iawn gyda'r coronafeirws wneud mwy na phobl eraill i geisio stopio eu hunain rhag dal y feirws.



'Gwarchod' eu hunain yw hyn.



Mae'r wybodaeth hon ar gyfer yr holl oedolion neu blant sy'n **fwy tebygol o fynd yn sâl iawn** gyda'r coronafeirws, lle bynnag maen nhw'n byw neu'n treulio amser.

Er enghraifft:

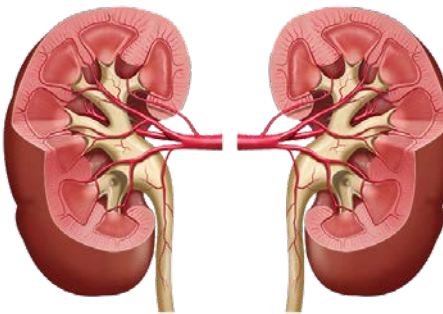
- yn y tŷ
- mewn cartref gofal
- yn yr ysgol
- mewn ysgol arbennig



Bydd angen i deuluoedd, cefnogwyr a gofalwyr wneud mwy hefyd i helpu pobl sy'n **fwy tebygol o fynd yn sâl iawn** gyda'r coronafeirws.

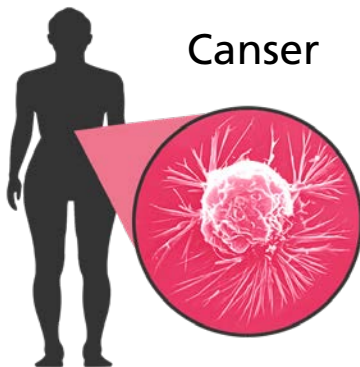


Dylen nhw ddarllen yr wybodaeth hon i gyd.



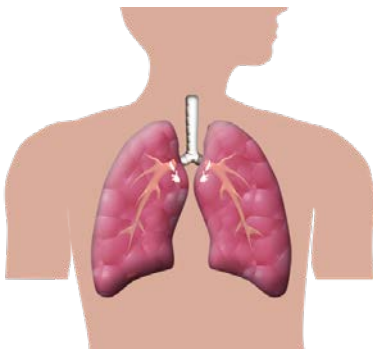
Y bobl sy'n **fwy tebygol o fynd yn sâl iawn** gyda'r coronafeirws yw'r rhai sydd:

1. wedi cael trawsblaniad – fel aren neu afu newydd



Canser

2. yn cael triniaeth am ganser



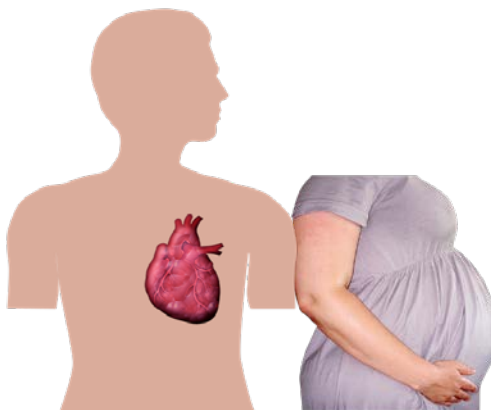
3. gyda chlefyd ar yr ysgyfaint



4. wedi eu geni â chyflwr sy'n gwneud i'w corff, gwaed a chelloedd weithio'n wahanol – ac yn fwy tebygol o gael haint



5. yn cymryd cyffuriau sy'n ei gwneud yn fwy anodd i'w corff ymladd haint



6. yn disgwyl babi a gyda chlefyd ar y galon



Bydd y Gwasanaeth Iechyd yn anfon llythyr atoch os ydych **yn fwy tebygol o fynd yn sâl iawn** gyda'r coronafeirws.



Efallai bydd yn cymryd rhai dyddiau i'r llythyr gyrraedd pobl. Os ydych chi'n un o'r bobl sy'n **fwy tebygol o fynd yn sâl iawn** a dal heb gael llythyr ar ôl nifer o ddyddiau, ffoniwch eich doctor am gyngor.



Efallai byddwch chi'n teimlo'n bryderus os ydych chi'n **fwy tebygol o fynd yn sâl iawn**.

Mae'r Gwasanaeth Iechyd yn mynd i wneud yn siŵr eich bod yn cael cefnogaeth.



Dyma'r pethau sy'n rhaid i chi wneud os ydych chi'n cael llythyr yn dweud eich bod **yn fwy tebygol o fynd yn sâl iawn** (efallai bydd yn dweud **bregus iawn**).

Peidiwch â gadael y tŷ tan ganol Mehefin, os nad oes argyfwng, neu ein bod ni'n dweud wrthyhych am wneud.

Os nad yw'n bosibl i bobl eraill eich helpu i gael bwyd neu foddion, cysylltwch â'ch cyngor lleol.



Trefnwch bod pobl eraill yn nôl bwyd i chi a'i adael tu allan i'r drws.

Os nad yw hynny'n bosibl cysylltwch â'ch cyngor lleol a gofynnwch am help.

Ddylai pobl sy'n delifro pethau ddim dod i mewn i'ch cartref a ddylech chi ddim dod allan i gwrdd â nhw.



Gofynnwch i ffrindiau neu deulu gasglu moddion i chi.



Os ydyn nhw ddim yn gallu, cysylltwch â'ch fferyllfa a gofynnwch iddyn nhw ddelifro eich moddion.

Os nad yw hynny'n bosibl gofynnwch i'ch cyngor lleol am help



Os yw pobl eraill yn eich helpu gyda phethau fel ymolchi, gwisgo, mynd i'r toiled a bwyta, byddant yn cael cario 'mlaen.



Mae gofalwyr sy'n cael eu talu yn gallu cael mwy o wybodaeth am sut i'ch cadw'n ddiogel yn **yr wybodaeth am roi gofal yn y cartref**. Efallai bydd yn dda i ffrindiau a theulu hefyd.



Gall nyrsys a doctoriaid ddod i'ch gweld.



Ond, os oes unrhyw un sy'n gofalu amdanoch yn cael arwyddion o'r coronafeirws, **rhaid cadw draw**.



Gwnewch gynllun yn dweud pwy fydd yn gofalu amdanoch os yw'r bobl arferol ddim yn gallu. Siaradwch gyda'ch gofalwyr am hyn.



Os nad ydych yn siŵr pwy arall fyddai'n gallu gofalu amdanoch, holwch eich cyngor lleol am hyn.



Defnyddiwch y ffôn neu'r we i gadw mewn cysylltiad â phobl eraill.

Mae hynny'n cynnwys y Gwasanaeth Iechyd neu'r gwasanaethau cymdeithasol os oes angen.



Os oes gennych symptomau'r coronafeirws, ewch ar **GIG 111 ar-lein** neu ffoniwch GIG111 **yn syth**.



Mewn argyfwng, ffoniwch 999.



Os oes gennych apwyntiadau gyda'r doctor yn ystod y 12 wythnos, mae'n well defnyddio'r ffôn.

Cysylltwch â'ch doctor neu'r Gwasanaeth Iechyd am gyngor. Esboniwch eich bod **yn fwy tebygol o fynd yn sâl iawn** gyda'r coronafeirws.



Gwnewch yn siŵr eich bod yn edrych ar
ôl eich hun tra byddwch yn aros gartref
am 12 wythnos.

treuliwch amser yn gwneud pethau
rydych yn mwynhau yn y tŷ



chwiliwch ar y we am syniadau ar gyfer
ymarfer corff gartref

www.nhs.uk/live-well/exercise/easy-low-impact-exercises



ceisiwch fwyta'n iach ac yfwch ddigon
o ddŵr



agorwch eich ffenestri am awyr iach



ewch allan i'r ardd neu i'r haul

Daw'r lluniau yn y ddogfen hon o Photosymbols:
<https://www.photosymbols.com/>