



Canllawiau ar warchod ac amddiffyn pobl a ddiffinnir ar sail feddygol fel rhai sydd fwyaf agored i niwed yn wyneb y pandemig COVID-19

Cefndir a chwmpas y canllawiau

Mae'r canllawiau hyn ar gyfer pobl, gan gynnwys plant, sydd â risg uchel iawn o salwch difrifol o goronafeirws (COVID-19) oherwydd cyflwr iechyd sylfaenol, ac i'w teulu, ffrindiau a gofalwyr. Fe'u bwriedir i'w defnyddio mewn sefyllfaoedd lle mae'r person sy'n hynod o agored i niwed yn byw yn ei gartref ei hun, gyda neu heb gefnogaeth ychwanegol. Mae hyn yn cynnwys pobl hynod o agored i niwed yn glinigol sy'n byw mewn cyfleusterau gofal tymor hir, naill ai ar gyfer yr henoed neu bobl ag anghenion arbennig.

Mae gwarchod yn fesur i amddiffyn pobl sy'n hynod o agored i niwed yn glinigol trwy leihau i'r eithaf y rhyngweithio rhwng y rhai sy'n hynod o agored i niwed ac eraill. Rydym yn cynghori pawb sydd â chyflyrau iechyd sylfaenol difrifol (gweler isod), sy'n eu rhoi mewn risg uchel iawn o salwch difrifol o goronafeirws (COVID-19), i ddilyn y mesurau cysgodi yn llym er mwyn cadw eu hunain yn ddiogel.

Beth rydym yn ei olygu wrth 'hynod o agored i niwed'?

Ymhlith y bobl sy'n rhan o'r grŵp hynod o agored i niwed hwn mae:

1. Pobl sydd wedi derbyn trawsblaniad organ solet.
2. Pobl â mathau penodol o ganser:
 - pobl â chanser sy'n cael cemotherapi gweithredol neu radiotherapi radical ar gyfer canser yr ysgyfaint
 - pobl sydd â chanser y gwaed neu fêr esgyrn megis lewcemia, lymffoma neu myeloma sydd ar unrhyw adeg o driniaeth

COVID-19: Gwarchod ac amddiffyn pobl a ddiffinnir ar sail feddygol fel rhai sydd fwyaf agored i niwed

- pobl sy'n cael imiwnotherapi neu driniaethau gwrthgyrff parhaus eraill ar gyfer cancer
 - pobl sy'n cael triniaethau cancer eraill a dargedir a all effeithio ar y system imiwnedd, fel atalwyr cinas protein neu atalyddion PARP
 - pobl sydd wedi cael trawsblaniadau môr esgyrn neu gelloedd bonyn yn y 6 mis diwethaf, neu sy'n dal i gymryd cyffuriau gwrthimiwnedd
3. Pobl sydd â chyflyrau anadlol difrifol gan gynnwys pob ffibrosis systig, asthma difrifol a chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD).
 4. Pobl â chlefydau prin a gwallau metabolaeth gynhenid sy'n cynyddu'r risg o heintiau yn sylweddol (fel imiwnoddiffygiant difrifol cyfun (SCID), celloedd crymangell (*sickle cell*) homosygaid).
 5. Pobl ar therapïau gwrthimiwnedd sy'n ddigon i gynyddu'r risg o haint yn sylweddol.
 6. Menywod beichiog sydd â chlefyd y galon sylweddol, gynhenid neu a gafaelwyd.

Mae'r mesurau gwarchod yn eich amddiffyn chi. Eich dewis chi yw penderfynu a ydych am ddilyn y mesurau yr ydym yn eu cynghori. Gallai unigolion sydd wedi cael prognosis o lai na 6 mis i fyw, a rhai eraill mewn amgylchiadau arbennig, benderfynu peidio â dilyn y mesurau gwarchod. Bydd hwn yn benderfyniad personol iawn. Rydym yn eich cynghori i ffonio eich meddyg teulu neu arbenigwr i drafod hyn.

Mae'r GIG yn Lloegr yn cysylltu'n uniongyrchol â phobl sydd â'r cyflyrau hyn i ddarparu cyngor pellach.

Os ydych yn credu eich bod yn dod o fewn un o'r categorïau o bobl hynod o agored i niwed a restrir uchod ac nad ydych wedi cael llythyr erbyn dydd Sul 29 Mawrth 2020 neu wedi clywed gan eich meddyg teulu, dylech drafod eich pryderon â'ch meddyg teulu neu glinigydd yn yr ysbyty.

Rydym yn deall bod hwn yn gyfnod pryderus ac y bydd cwestiynau a phryderon gan y bobl y'u hystyrir yn hynod o agored i niwed. Mae cynlluniau'n cael eu rhoi ar waith i sicrhau bod gennych ystod eang o help a chymorth.

Beth sydd angen i chi ei wybod

Os oes gennych gyflwr iechyd sylfaenol a restrir uchod, rydych yn wynebu risg uchel iawn o salwch difrifol a fydd angen triniaeth ysbyty os ydych yn dal y coronafeirws (COVID-19).

Defnyddir y mesurau gwarchod i amddiffyn pobl yr ystyrir eu bod yn hynod o agored i niwed rhag dod i gysylltiad â choronafeirws.

COVID-19: Gwarchod ac amddiffyn pobl a ddiffinnir ar sail feddygol fel rhai sydd fwyaf agored i niwed

Fe'ch cynghorir yn gryf i aros gartref bob amser ac osgoi unrhyw gyswllt wyneb yn wyneb am o leiaf 12 wythnos o'r diwrnod y byddwch yn cael eich llythyr. Sylwch y gallai'r cyfnod hwn o amser newid.

Dylai ymweliadau gan bobl sy'n darparu cefnogaeth hanfodol i chi fel gofal iechyd, cefnogaeth bersonol â'ch anghenion dyddiol neu ofal cymdeithasol barhau, ond rhaid i ofalwyr a gweithwyr gofal gadw draw os oes ganddynt unrhyw un o symptomau coronafeirws (COVID-19). Efallai y bydd y canllawiau hyn ar **ddarparu gofal cartref** yn ddefnyddiol. Rhaid i bawb sy'n dod i mewn i'ch cartref olchi eu dwylo gyda dŵr cynnes a sebon am o leiaf 20 eiliad wrth gyrraedd eich tŷ, ac yn aml tra byddant yn eich cartref.

Dylech gael rhestr o bobl a all eich helpu gyda'ch gofal os bydd eich prif ofalwr yn mynd yn sâl. Gallwch hefyd gysylltu â'ch awdurdod lleol am gyngor ar sut i gael mynediad i ofal.

Os ydych chi'n meddwl eich bod wedi datblygu symptomau COVID-19 – peswch newydd a pharhaus neu dymheredd uchel, gofynnwch am gyngor clinigol gan ddefnyddio gwasanaeth coronafeirws **GIG 111 ar-lein** neu ffoniwch GIG 111. Gwnewch hyn cyn gynted ag y byddwch yn cael symptomau.

Os ydych chi'n byw gyda phobl eraill, nid oes angen iddyn nhw ymarfer y mesurau gwarchod hyn. Dylent wneud yr hyn a allant i'ch cefnogi i warchod a dylent ddilyn y canllawiau ar gadw pellter cymdeithasol yn llym, gan leihau eu cyswllt y tu allan i'r cartref. Os ydych chi'n gofalu am rywun sy'n hynod o agored i niwed, ond ddim yn byw gydag ef/hi, dylech chi barhau i ddilyn y **canllawiau ar gadw pellter cymdeithasol yn llym**.

Sut mae'r mesurau hyn yn wahanol i'r canllawiau ar gadw pellter cymdeithasol a gyhoeddwyd ar gyfer pobl sy'n agored i niwed?

Fe'ch cynghorir yn gryf i aros gartref bob amser ac osgoi unrhyw gyswllt wyneb yn wyneb am o leiaf 12 wythnos o'r diwrnod y byddwch yn cael eich llythyr.

Bydd pobl nad ydynt yn hynod o agored i niwed yn glinigol ac sydd wedi cael coronafeirws (COVID-19) ac wedi gwella yn gallu mynd o gwmpas eu pethau yn ôl eu harfer. Os ydych yn perthyn i'r grŵp hwn rydym yn eich cynghori'n gryf i aros gartref bob amser.

Symptomau

Mae symptomau mwyaf cyffredin y coronafeirws (COVID-19) fel a ganlyn:

- peswch parhaus newydd a/neu

COVID-19: Gwarchod ac amddiffyn pobl a ddiffinnir ar sail feddygol fel rhai sydd fwyaf agored i niwed

- tymheredd uchel (uwchben 37.8°C)

Beth yw mesurau gwarchod?

Mesurau i amddiffyn pobl sy'n hynod o agored i niwed trwy leihau rhyngweithio rhwng y rhai sy'n hynod o agored i niwed ac eraill. Mae hyn yn golygu na ddylai pobl sy'n hynod o agored i niwed adael eu cartrefi. Y tu mewn i'w cartrefi, dylent leihau'r holl gyswllt nad yw'n hanfodol gydag aelodau eraill o'u haelwyd. Mae hyn er mwyn amddiffyn pobl sydd â risg uchel iawn o salwch difrifol o goronafeirws (COVID-19) rhag dod i gysylltiad â'r feirws.

Os ydych yn credu bod gennych gyflwr sy'n eich gwneud yn hynod o agored i niwed neu os ydych wedi cael llythyr gan GIG Lloegr fe'ch cynghorir yn gryf i'ch gwarchod eich hun, i leihau'r siawns o gael coronafeirws (COVID-19) a dilyn y mesurau isod i osgoi cyswllt wyneb yn wyneb.

Dyma'r mesurau:

1. Osgowch unrhyw gysylltiad ag unrhyw un sy'n dangos symptomau coronafeirws (COVID-19). Mae'r symptomau hyn yn cynnwys tymheredd uchel ac/neu beswch newydd a pharhaus.
2. Peidiwch â gadael eich cartref.
3. Osgowch ymgynulladau mawr. Mae hyn yn cynnwys ymgynulladau gyda ffrindiau a theulu mewn lleoedd preifat, er enghraifft, cartrefi teulu, priodasau a gwasanaethau crefyddol.
4. Peidiwch â mynd allan i siopa, i wneud gweithgareddau hamdden na theithio a, dylai danfoniadau bwyd neu feddyginiaeth gael eu gadael ar stepen y drws i leihau cyswllt.
5. Cadwch mewn cysylltiad trwy ddefnyddio technoleg o bell fel ffôn, rhyngrwyd a chyfryngau cymdeithasol.

Defnyddiwch y ffôn a gwasanaethau ar-lein i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu wasanaethau allweddol eraill.

Rydym yn gwybod y bydd rhoi'r gorau i'r gweithgareddau hyn yn anodd. Dylech geisio dod o hyd i ffyrdd o gadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu a dal ati gyda'ch gweithgareddau arferol o bell o'ch cartref. Peidiwch â chymryd rhan mewn gweithgareddau amgen os ydyn nhw'n cynnwys unrhyw gysylltiad wyneb yn wyneb â phobl eraill.

Bydd y cyngor hwn ar waith am o leiaf 12 wythnos o'r diwrnod y byddwch yn cael eich llythyr.

Beth ddylech chi ei wneud os ydych chi'n byw gyda rhywun?

Ni fydd angen i weddill yr aelwyd gynnal y mesurau gwarchod amddiffynol hyn, ond rydym yn disgwyl iddyn nhw wneud beth allan nhw i'ch cefnogi chi i'ch gwarchod eich hun a rhaid iddyn nhw ddilyn y **canllawiau ar gadw pellter cymdeithasol** yn llym.

1. Cyfyngwch gymaint â phosibl ar yr amser mae aelodau eraill o'r teulu'n ei dreulio mewn mannau a rennir, megis ceginau, ystafelloedd ymolchi a mannau eistedd, a sicrhewch fod cyflenwad da o awyr iach yn y mannau a rennir.
2. Anelwch at gadw 2 fetr (3 cham) i ffwrdd oddi wrth bobl rydych chi'n byw gyda nhw a'u hannog nhw i gysgu mewn gwely gwahanol, lle bynnag bo'n bosibl. Os yw hynny'n bosibl, dylech ddefnyddio ystafell ymolchi wahanol i weddill aelodau'r aelwyd. Sicrhewch eich bod yn defnyddio tyweli gwahanol i bobl eraill yn eich tŷ, ar gyfer sychu eu hunain ar ôl bod yn y baddon neu'r gawod ac at ddibenion hylendid dwylo.
3. Os ydych yn rhannu toiled ac ystafell ymolchi gyda phobl eraill, mae'n bwysig eich bod yn eu glanhau bob tro ar ôl eu defnyddio (er enghraifft, sychu'r arwynebau yr ydych wedi cyffwrdd ynddynt). Awgrym arall yw ystyried cynllunio trefn benodol ar gyfer ymolchi, gyda chi yn cael defnyddio'r cyfleusterau yn gyntaf.
4. Os ydych chi'n rhannu cegin gyda phobl eraill, osgowch ei defnyddio pan fydd yna bobl eraill yn bresennol. Os gallwch chi dylech fynd â phrydau yn ôl i'ch ystafell i'w bwyta. Os oes gennych beiriant golchi llestri, manteisiwch arno i lanhau a sychu'r llestri a'r cyllyll a ffyrc a ddefnyddir gan y teulu. Os nad yw hynny'n bosibl, golchwch nhw gyda'ch hylif golchi llestri arferol a dŵr cynnes a'u sychu'n dda. Os ydych yn defnyddio eich llestri a'ch offer eich hun, cofiwch ddefnyddio tywel sychu gwahanol i'w sychu.
5. Deallwn y bydd yn anodd i rai pobl arwahanu eu hunain rhag eraill yn y cartref. Dylech wneud eich gorau glas i ddilyn y canllaw hwn a dylai pawb yn eich aelwyd olchi eu dwylo yn rheolaidd, osgoi cyffwrdd eu hwynebau, a glanhau yn rheolaidd arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml.

Os yw gweddill eich cartref yn dilyn y cyngor ar bellhau cymdeithasol a lleihau'r risg o ledaenu'r feirws o fewn y cartref drwy ddilyn y cyngor uchod, nid oes angen iddynt hefyd ddilyn y mesurau gwarchod fel chi.

Golchi dwylo a hylendid resbiradol

Mae yna egwyddorion cyffredinol y dylech eu dilyn i helpu atal lledaeniad heintiau'r llwybr anadlu a'r frest a achosir gan feirysau resbiradol, gan gynnwys:

- golchi eich dwylo'n amlach - gyda dŵr a sebon am o leiaf 20 eiliad neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo Gwnewch hyn pan fyddwch chi'n chwythu eich trwyn, yn tisian neu'n pesychu, yn bwyta neu'n trin bwyd
- osgoi cyffwrdd eich llygaid, trwyn a cheg gyda dwylo nad ydynt wedi eu golchi

COVID-19: Gwarchod ac amddiffyn pobl a ddiffinnir ar sail feddygol fel rhai sydd fwyaf agored i niwed

- osgoi cyswllt agos gyda phobl sydd â symptomau
- gorchuddio eich peswch neu disian gyda hances bapur, yna taflu'r hances bapur yn y bin
- glanhau a diheintio gwrthrychau ac arwynebau a gyffyrddir yn rheolaidd yn y cartref

Beth ddylech chi ei wneud os byddwch chi'n datblygu symptomau coronafeirws (COVID-19)?

Os ydych chi'n datblygu symptomau COVID-19 (peswch newydd a pharhaus neu dymheredd uchel uwchben 37.8 °C), gofynnwch am gyngor clinigol gan ddefnyddio gwasanaeth coronafeirws **GIG 111 ar-lein** neu ffoniwch GIG 111 os nad oes gennych fynediad i'r rhyngwyd. Mewn argyfwng, ffoniwch 999 os ydych yn ddifrifol wael. Peidiwch ag ymweld â'r meddyg teulu, fferyllfa, canolfan gofal brys, neu ysbyty. Gwnewch hyn cyn gynted ag y byddwch yn cael symptomau.

Er mwyn helpu'r Gwasanaeth Iechyd i roi'r gofal gorau i chi os bydd angen i chi fynd i'r ysbyty o ganlyniad i ddal coronafeirws, gofynnwn i chi baratoi un bag ysbyty. Dylai hwn gynnwys eich enw cyswllt mewn argyfwng, rhestr o'r meddyginiaethau y byddwch yn eu cymryd (gan gynnwys dogn ac amllder), unrhyw wybodaeth am eich apwyntiadau gofal sydd wedi'u cynllunio a phethau y byddai eu hangen arnoch i aros dros nos (byrbrydau, pyjamas, brws dannedd, eich meddyginiaeth ac ati). Os oes gennych gynllun gofal uwch, cofiwch gynnwys hwnnw.

Sut ydych chi'n gallu cael cymorth gyda bwyd a meddyginiaethau os ydych yn dilyn mesurau gwarchod?

Gofynnwch i deulu, ffrindiau a chymdogion eich cefnogi a defnyddio gwasanaethau ar-lein. Os nad yw hyn yn bosibl, yna mae'r sector cyhoeddus, busnesau, elusennau a'r cyhoedd yn paratoi i helpu'r rhai sydd wedi eu cynghori i aros adref. Trafodwch eich anghenion dyddiol yn ystod y cyfnod hwn o aros gartref gyda gofalwyr, teulu, ffrindiau, cymdogion neu grwpiau cymunedol lleol i weld sut y gallant eich cefnogi. Ewch i [gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) i gofrestru i gael y cymorth sydd ei angen arnoch. Mae hyn yn cynnwys cymorth gyda bwyd, danfoniadau o siopau ac unrhyw ofal ychwanegol sydd ei angen arnoch.

Mae'r llywodraeth yn helpu fferyllfeydd i ddanfôn presgripsiynau. Bydd presgripsiynau'n parhau i gwmpasu'r un cyfnod amser ag arfer. Os nad ydych yn cael eich presgripsiynau wedi'u casglu neu eu danfon ar hyn o bryd, gallwch drefnu hyn trwy:

1. Ofyn i rywun a all gasglu'ch presgripsiwn o'r fferyllfa leol (dyma'r opsiwn gorau, os yn bosibl).
2. Cysylltu â'ch fferyllfa i ofyn iddynt eich helpu i ddod o hyd i wirfoddolwr (a fydd wedi cael gwiriad hunaniaeth) neu ei ddanfôn i chi.

COVID-19: Gwarchod ac amddiffyn pobl a ddiffinnir ar sail feddygol fel rhai sydd fwyaf agored i niwed

Efallai y bydd angen i chi hefyd drefnu i gasglu neu ddanfôn meddyginiaeth arbenigol o'r ysbyty a ragnodir i chi gan eich tîm gofal yn yr ysbyty.

Os ydych chi'n cael cefnogaeth gan sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol, er enghraifft os ydych chi'n cael gofal trwy awdurdod lleol neu system gofal iechyd, bydd hyn yn parhau fel arfer. Fe ofynnir i'ch darparwr gofal iechyd neu gymdeithasol gymryd rhagofalon ychwanegol i sicrhau'ch bod wedi'ch diogelu. Mae'r cyngor ar gyfer gofalwyr ffurfiol wedi ei gynnwys yn y **Ddarpariaeth gofal cartref**.

Beth ddylech chi ei wneud os oes gennych chi apwyntiadau ysbyty a meddyg teulu yn ystod y cyfnod hwn?

Rydym yn cyngori pawb i geisio mynediad i gymorth meddygol o bell, ble bynnag fo'n bosibl. Fodd bynnag, os oes gennych apwyntiad ysbyty neu apwyntiad meddygol arall wedi'i drefnu yn ystod y cyfnod hwn, siaradwch â'ch meddyg teulu neu'ch arbenigwr i sicrhau eich bod yn parhau i gael y gofal sydd ei angen arnoch ac i benderfynu pa rai o'r apwyntiadau hyn sy'n gwbl hanfodol.

Mae'n bosibl y bydd angen i'ch ysbyty ganslo neu ohirio rhai clinigau neu apwyntiadau. Dylech gysylltu â'ch ysbyty neu glinig i gadarnhau apwyntiadau.

Beth yw'r cyngor o ran ymwelwyr, yn cynnwys y rhai sy'n darparu gofal i chi?

Dylech gysylltu ag ymwelwyr rheolaidd â'ch cartref, fel ffrindiau a theulu, er mwyn rhoi gwybod iddynt eich bod yn dilyn mesurau gwarchod ac na ddylent ymweld â chi yn ystod y cyfnod hwn, oni bai eu bod yn darparu gofal hanfodol ar eich cyfer. Mae gofal allweddol yn cynnwys pethau fel help i ymolchi, gwisgo neu fwydo.

Os ydych chi'n cael gofal iechyd neu ofal cymdeithasol rheolaidd gan sefydliad, naill ai trwy eich awdurdod lleol neu os ydych chi'n talu amdano eich hun, rhowch wybod i'ch darparwr gofal eich bod yn dilyn mesurau gwarchod a chytuno ar gynllun i barhau eich gofal.

Os ydych chi'n derbyn gofal allweddol gan ffrindiau neu deulu, siaradwch â'ch gofalwyr am ragofalon ychwanegol y gallant eu cymryd i'ch cadw'n ddiogel. Efallai y bydd y canllawiau hyn ar **ddarparu gofal cartref** yn ddefnyddiol.

Siaradwch â'ch gofalwyr am gynlluniau wrth gefn ar gyfer eich gofal rhag ofn y bydd eich prif ofalwr yn sâl ac angen hunanynysu. Os ydych chi angen help gyda gofal ond nad ydych chi'n siŵr â phwy ddylech chi gysylltu, neu os nad oes gennych chi deulu neu ffrindiau a all eich helpu, gallwch gysylltu â'ch cyngor lleol a ddylai allu eich helpu ac asesu unrhyw anghenion gofal cymdeithasol a allai fod gennych. Ewch i

COVID-19: Gwarchod ac amddiffyn pobl a ddiffinnir ar sail feddygol fel rhai sydd fwyaf agored i niwed

[gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) i gofrestru i gael y cymorth sydd ei angen arnoch.

Beth yw'r cyngor ar gyfer gofalwyr anffurfiol sy'n darparu gofal i rywun sy'n hynod o agored i niwed?

Os ydych chi'n gofalu am rywun sy'n hynod o agored i niwed oherwydd salwch difrifol o COVID-19, mae yna rhai camau syml y gallwch eu cymryd i'w amddiffyn ac i leihau eu risg ar hyn o bryd. Sicrhewch eich bod yn dilyn cyngor ar hylendid da, megis:

- dim ond gofal sy'n hanfodol y dylid ei ddarparu.
- golchi eich dwylo ar gyrraedd ac yn aml, yn defnyddio dŵr a sebon am o leiaf 20 eiliad neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo
- gorchuddiwch eich ceg a thrwyn gyda hances bapur neu'ch llawes (nid eich dwylo) wrth i chi beswch neu disian
- rhowch hancesi papur wedi eu defnyddio yn syth yn y bin a golchi eich dwylo wedyn
- peidiwch ag ymweld â na darparu gofal i rywun os ydych yn sâl, ond gwnewch drefniadau amgen ar gyfer eu gofal.
- darparwch wybodaeth am bwy y dylent eu ffonio os nad ydynt yn teimlo'n dda, sut i ddefnyddio gwasanaeth coronafeirws GIG 111 ar-lein a gadael y rhif ar gyfer GIG 111 mewn lle amlwg
- dysgwch am wahanol ffynonellau cefnogaeth y gellid eu defnyddio a chael mynediad at gyngor pellach ar greu cynllun wrth gefn sydd ar gael gan [Carers UK](#)
- gofaluwch am eich lles a'ch iechyd corfforol eich hun yn ystod y cyfnod hwn - mae gwybodaeth bellach am hyn [ar gael o](#)

Sut ydych chi'n gofalu am eich llesiant meddyliol?

Gall unigrwydd cymdeithasol, gostyngiad mewn gweithgareddau corfforol, yr elfen anrhagweladwy a newidiadau mewn trefn i gyd gyfrannu at gynyddu straen. Efallai y bydd llawer o bobl gan gynnwys y rhai heb anghenion iechyd meddwl presennol yn teimlo'n bryderus am yr effaith hon gan gynnwys cefnogaeth gyda bywyd dyddiol, trefniadau gofal parhaus gyda darparwyr iechyd, cefnogaeth gyda meddyginiaeth a newidiadau yn eu harferion dyddiol.

Os ydych yn derbyn gwasanaethau ar gyfer eich iechyd meddwl, anabledd dysgu neu awtistiaeth ac yn poeni am effaith unigrwydd, cysylltwch â'ch gweithiwr allweddol neu gydgyfylltydd neu ddarparwr gofal i adolygu eich cynllun gofal. Os oes gennych anghenion ychwanegol, cysylltwch â'ch gweithiwr allweddol neu'ch cydlynnydd gofal i ddatblygu cynllun diogelwch neu argyfwng.

Wrth reswm, efallai y byddwch yn teimlo fod mesurau gwarchod a chadw pellter cymdeithasol yn ddiflas neu'n rhwystredig. Efallai y gwelwch fod eich tymer a

theimladau wedi eu heffeithio ac y gallech fod yn teimlo'n isel, yn ofidus neu'n cael trafferth cysgu ac efallai y byddwch yn gweld eisiau bod allan gyda phobl eraill.

Ar adegau fel hyn, gall fod yn hawdd mynd i arfer o batrymau ymddygiad afiach a fydd yn eu tro yn gwneud i chi deimlo'n waeth. Mae yna bethau syml y gallwch eu gwneud a allai helpu, i gadw'n egniol yn feddyliol a chorfforol yn ystod y cyfnod hwn, fel:

- chwiliwch am syniadau ar gyfer ymarferion y gallwch eu gwneud adref ar wefan y GIG
- treuliwch amser yn gwneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau – gallai hyn gynnwys darllen, coginio, hobiau eraill dan do neu wrando ar y radio neu wyllo rhaglenni teledu
- ceisiwch fwyta prydau iach, cytbwys, yfed digon o ddŵr, gwneud ymarfer corff yn rheolaidd, a cheisio osgoi ysmegu, alcohol a chyffuriau
- rhowch gynnig ar dreulio amser gyda'r ffenestri ar agor i gael awyr iach, gan drefnu lle i eistedd a gweld golygfa braf (os oes modd) a chael golau haul naturiol, neu fynd allan i unrhyw fan preifat, gan gadw o leiaf 2 fetr oddi wrth eich cymdogion ac aelodau'r cartref os ydych yn eistedd ar garreg eich drws.

Mae gwyllo'r newyddion yn gyson yn gallu gwneud i chi deimlo'n fwy pryderus. Os ydych chi'n credu ei fod yn effeithio arnoch chi, ceisiwch gyfyngu ar yr amser rydych chi'n ei dreulio yn gwyllo, darllen neu wrando ar y cyfryngau. Gall helpu i wirio'r newyddion ar adegau penodol neu gyfyngu hyn i ychydig o weithiau'r dydd.

Ceisiwch ganolbwyntio ar y pethau y gallwch chi eu rheoli, fel eich ymddygiad, gyda phwy rydych chi'n siarad a gan bwy rydych chi'n cael gwybodaeth. Mae **Every Mind Matters** yn cynnig awgrymiadau syml a chyngor i helpu i gymryd gwell gofal o'ch iechyd meddwl.

Os ydych chi'n cael trafferth gyda'ch iechyd meddwl, gwelwch wefan cyngor iechyd meddwl a lles y GIG i gael hunanasesiad, canllawiau sain ac adnoddau y gallwch eu defnyddio. Os ydych yn dal i gael trafferth ar ôl sawl wythnos ac mae'n effeithio ar eich bywyd bob dydd, cysylltwch â **GIG 111 ar-lein**. Os nad oes gennych fynediad at y rhyngwyd, dylech ffonio 111 y GIG.

Pa gamau allwch chi eu cymryd i gadw mewn cysylltiad gyda theulu a ffrindiau yn ystod y cyfnod hwn?

Manteisiwch ar gefnogaeth sydd gennych trwy eich ffrindiau, teulu a rhwydweithiau eraill yn ystod y cyfnod hwn. Ceisiwch gadw mewn cysylltiad gyda'r rhai o'ch cwmpas dros y ffôn, trwy'r post neu ar-lein. Rhowch wybod i bobl sut yr hoffech gadw mewn cysylltiad a chynnwys hynny yn eich trefn ddyddiol. Mae hyn hefyd yn bwysig o ran

COVID-19: Gwarchod ac amddiffyn pobl a ddiffinnir ar sail feddygol fel rhai sydd fwyaf agored i niwed

gofalu am eich llesiant meddyliol ac efallai y byddai'n ddefnyddiol siarad gyda nhw am sut rydych chi'n teimlo.

Cofiwch ei bod yn iawn i chi rannu eich pryderon gyda phobl eraill rydych chi'n ymddiried ynddynt, ac wrth wneud hynny gallech fod yn eu cefnogi nhw hefyd. Neu efallai hoffech drïo

Llinell gymorth sy'n cael ei hargymell gan y GIG.

Beth yw'r cyngor i bobl sy'n byw mewn cyfleusterau gofal hirdymor, naill ai i'r henoed neu i bobl ag anghenion arbennig?

Mae'r cyngor hwn hefyd yn berthnasol i bobl hynod o agored i niwed sy'n byw mewn cyfleusterau gofal hirdymor. Dylai darparwyr gofal drafod y cyngor hwn yn ofalus gyda'r teuluoedd, y gofalwyr a'r meddygon arbenigol sy'n gofalu am breswylwyr er mwyn sicrhau bod y canllawiau hyn yn cael eu dilyn yn fanwl.

Beth yw'r cyngor i rieni ac ysgolion sydd â phlant hynod o agored i niwed?

Mae'r cyngor hefyd yn berthnasol i blant hynod o agored i niwed mewn ysgolion prif ffrwd ac ysgolion arbennig.