



GIG
CYMRU
NHS
WALES

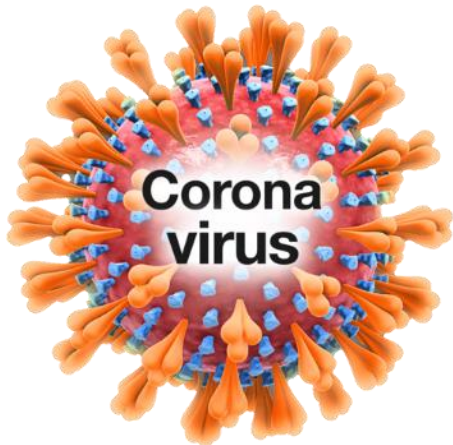
Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Coronafeirws (COVID-19)

Gwybodaeth hawdd ei ddarllen ar
**Edrych ar ôl eich teimladau
a'ch corff**

Ebrill 2020



Mae **COVID-19** yn salwch newydd.

Mae llawer o bobl yn ei alw **coronafeirws**.

Gall effeithio eich ysgyfaint a'ch anadlu.



Gall Coronafeirws lledaenu o berson i berson.

Mae yna lawer o bethau gallwn wneud ei atal rhag lledaenu.



I atal Coronafeirws rhag lledaenu, mae rhaid i ni i gyd **newid** sut rydyn ni'n gwario ein hamser a sut rydyn ni'n wneud pethau.

Mae llawer o bethau wedi newid oherwydd coronafeirws.



Pan mae pethau'n newid gall effeithio ar ein **teimladau**.

Weithiau gall hyn wneud ni i **boeni ac yn bryderus**.



Mae hyn yn iawn.

Mae yna lawer o bethau y gallech chi i wneud i helpu.



I gadw'n iach mae'n rhaid i ni edrych ar ôl ein teimladau a'n corff.

Mae'r wybodaeth hon yn ymwneud â rhai o'r pethau y gallwn ei wneud i edrych ar ôl ein teimladau a'n corff i deimlo'n well.

Edrych ar ôl eich corff



Bwyta bwyd iach.



Yfed digon o ddŵr.



Gwneud ymarfer corff
yn eich cartref.



Peidiwch ag ysmegu.



Peidiwch ag yfed gormod
o alcohol.

Edrych ar ôl eich teimladau



Os ydych chi'n poeni ac yn teimlo'n bryderus, meddyliwch am bethau da sydd yn gwneud chi'n hapus.



Siaradwch i rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo am y pethau sydd yn wneud i chi phoeni.



Daliwch ati i wneud pethau rydych chi'n mwynhau eu gwneud yn eich cartref.

Meddyliwch am hobiau newydd y gallwch chi ddechrau.



Gallwch roi cynnig ar

Ymwybyddiaeth Ofalgar.

Gall ymwybyddiaeth ofalgar helpu pobl i deimlo'n llai pryderus.

Gofynnwch i rywun eich helpu chi i ddod o hyd i rywbeth a allai fod yn da i chi.

Siaradwch am eich iechyd meddwl



Os ydych chi'n teimlo'n bryderus, a rydych chi eisiau siarad â rhywun yn breifat **gall y pobl hyn** helpu.



Mae **Mencap** yn cefnogi pobl gyda anabledd dysgu, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

02074540454

www.mencap.org.uk



Os ydych chi'n awtistig ac rydych chi eisiau mwy o help, gallwch chi ffonio'r

Llinell Gymorth Awtistiaeth ar

0808 800 4104 neu mynd i

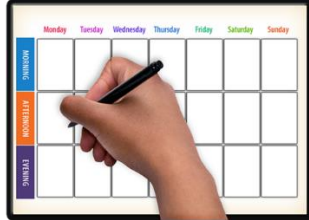
www.autism.org.uk/cymru



SAMARITANS

Os ydych chi'n bryderus iawn, ac rydych chi eisiau siarad â rhywun yn breifat, gallwch chi ffonio y **Samariaid** am ddim ar **116 123**

Meddwl am eich trefn newydd



Lluniwch gynllun o'r pethau rydych chi eisiau eu wneud yn y dydd.



Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cael digon o gwsg.



Peidiwch ag edrych ar eich ffôn symudol neu tabled neu chwarae gemau fideo **cyn mynd i gwelu.**

Gall hyn wneud chi yn fwy effro pan rydych chi angen cysgu.



Peidiwch ag yfed gormod o goffi a thê.

Gall hyn cadw chi'n effro pan rydych chi angen cysgu.

Pethau eraill all helpu



Cadw mewn cysylltiad gyda phobl.

Siarad gyda ffrindiau a theulu ar y ffôn neu ar lein.



Mae llawer o grwpiau yn cwrdd ar lein neu trwy ffôn.



Gallwch chi ofyn i eich teuluoedd a'ch gofalmwr i helpu chi darganfod sut i ymuno.



Helpu pobl eraill.

Gall helpu pobl eraill wneud iddyn nhw teimlo'n gwell ac yn wneud i chi teimlo'n gwell hefyd.



Gall galw rhywun am sgwrs fod yn help mawr.



Gwnewch pethau rydych chi'n mwynhau gwneud yn eich cartref.

Meddwl am pethau rydych chi'n mwynhau gallech chi wneud yn eich cartref.



Gall hyn fod rhywbeth fel

darllen,
gwrando i gerddoriaeth
arlunio a peintio.
gwneud jig-so.



Dewch o hyd i amser i ymlacio

Gall ioga ac ymarferion
anadlu heplu.



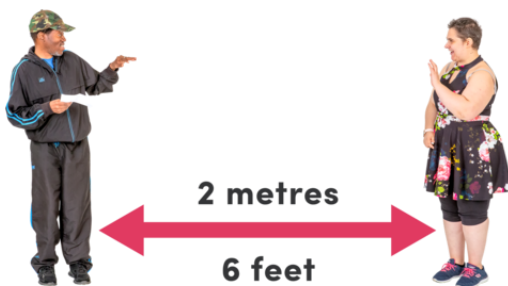
Gallwch chi ddod o hyd i
ymarferion anadlu a phethau arall
sydd gallu heplu chi ymlacio yn

www.mind.org.uk



Mwynhau natur

Os y gallwch chi wneud
ymarfer corff y tu allan
unwaith bob dydd.



Cofiwch, os ydych chi'n mynd
tu allan

cadw **o leiaf 3 cam,**
neu **2 medr i ffwrdd o phobl eraill.**



Os gennych chi gardd,
gwariwch amser ynddi.



Os nad oes gennych chi gardd,
ceisiwch dyfu planhigyn ar
eich silff ffenestr.



Peidiwch a phoeni am y newyddion

Dim ond edrych ar y newyddion 1 neu 2 gwaith y ddydd.



Cael y ffeithiau.

Nid yw popeth rydych chi'n clywed ar y newyddion am coronafeirws yn wir.

Edrychwch am wybodaeth gallech chi ymddiried ynddo.

Gallech chi ddod o hyd i gwybodaeth y gallech chi ymddiried



o lechd Cyhoeddus Cymru

a GIG Galw Iechyd Cymru a gwefanau 111 Cymru.

Os ydych chi'n edrych ar ôl rhywun



Os ydych chi'n edrych ar ôl rhywun, mae'n bwysig cael cynllun o beth allech chi wneud os ydych chi'n sâl.



Os oes gennych blant, mae'n bwysig cael cynllun o beth allech chi wneud os ydych chi'n sâl.



Mae'n bwysig bod eich blant yn cael trefn a phethau hwyl i'w gwneud.



Cofiwch i ofyn am help os oes ei angen arnoch.

Siaradwch â'ch teulu, eich gweithwyr cymorth neu weithiwr cymdeithasol os oes gennych chi un.

Cael y phethau sydd eu hangen arnoch chi



Lluniwch gynllun am sut y gallwch chi gael y pethau rydych chi eu hangen.

Ceisiwch brynnu bwyd iachus a phethau sydd eu hangen arnoch chi.



Os ydych chi'n cael cefnogaeth o bobl eraill, gofynnwch iddyn nhw i'ch helpu.



Dim ond mynd i'r siopau pan fydd angen.

Os gallwch chi, cael eich bwyd danfonwyd i'ch cartref.

Meddyginiaeth



Os ydych chi fel arfer yn cymryd meddyginiaeth, daliwch ati.



Ffoniwch eich fferyllfa neu eich meddyg os oes gennych chi cwestiynau am eich meddyginiaeth.



Gallwch chi ffono eich fferyllfa i ofyn iddyn nhw i ddosbarthu'ch meddyginiaeth.



Os nad yw'n bosibl i rhywun i'ch helpu chi cael eich meddyginiaeth, cysylltwch â'ch cyngor leol.



Os oes angen i chi weld eich feddyg, **ffoniwch yn gyntaf.**

Dim ond mynd i'ch feddyg, os dywedant wrthyhych.

Os ydych chi'n cael apwyntiadau yn gyson gyda'ch meddyg, gallai'r meddyg dweud wrthoch chi i aros gartref a siarad gyda chi dros y ffôn.



Os ydych chi'n cael unrhyw apwyntiad iechyd arall, ffoniwch nhw yn gyntaf.



Os oes gennych chi **argyfwng iechyd** ffoniwch 999.

Dim ond ffonio 999 os mae rhywun yn sâl iawn. neu os yw bywyd mewn perygl.

Gwneir y ddogfen hon
mewn phartneriaeth rhwng



Mae'r lluniau yn y crynodeb yn dod o Photosymbols:
<https://www.photosymbols.com/>

