

Cadw'n ddiogel, Gwarchod eich hun

Rydych chi wedi cael cyngor i aros gartref a chymryd mesurau gwarchod am 12 wythnos am eich mewn perygl uwch o salwch difrifol o'r Coronafeirws.

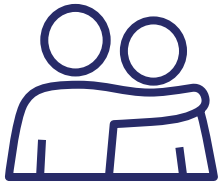


Nid yw'n hawdd aros gartref am amser hir heb fynd i weld ffrindiau a theulu a heb gael ymwelwyr i'r tŷ ond mae'n eich cadw'n fwy diogel o'r Coronafeirws.

Cewch wybodaeth i'ch helpu ar

llyw.cymru/gwarchod

Mae amryw o wasanaethau ar-lein sy'n gallu helpu. Efallai bydd arnoch angen mwy o help ar hyn o bryd ac mae pawb yno i'ch cefnogi chi.



Gofynnwch i deulu, ffrindiau, cymdogion neu grŵp gwirfoddol lleol eich helpu gyda siopa a chasglu moddion.



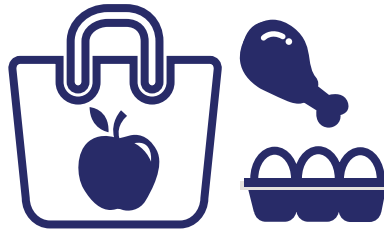
Os oes gennych ofalwyr neu grŵp cymunedol sy'n eich helpu eisoes, gall hyn barhau ac efallai gallan nhw wneud mwy o bethau i chi.



Os nad oes gennych unrhyw un i'ch helpu, cysylltwch â'ch cyngor lleol i ofyn am gymorth.



Gallwch gysylltu â'ch fferyllfa leol i drefnu eu bod yn delifro eich moddion os nad oes gennych rywun i'w casglu ar eich rhan.



Holwch eich siop leol am ddelifro bwyd a nwyddau os nad oes gennych rywun i siopa i chi.



Os ydych chi angen parcel bwyd wythnosol, gall eich cyngor lleol ddelifro un i chi - ffoniwch nhw i drefnu hyn.

Os oes gennych apwyntiad gyda'r meddyg teulu neu yn yr ysbyty, byddan nhw'n cysylltu â chi i drafod hyn.

Os ydych chi yn gadael y tŷ i fynd i'r gwaith fel rheol, dylech drafod gweithio gartref gyda'ch cyflogwr.

Cadw'n ddiogel, Gwarchod eich hun