

## **FOOD BOXES FOR PEOPLE WHO ARE SHIELDING AND HAVE NO SUPPORT**

Wales has a strong tradition of people helping one another and at this difficult time a lot of great work is happening in all our communities.

Much of it is organised at a local level, building on the trusted community links already in place. Find out more about how you can volunteer at: [gov.wales/safehelp](http://gov.wales/safehelp)

If you have been sent a letter by Wales' Chief Medical Officer asking you to follow shielding measures and have no means of getting food – no family, friends, neighbours, carers or local support groups who can deliver to you – remember that a food box scheme is in place.

If you would like to request a food box call Pembrokeshire County Council's Community Hub on: 01437 776301.

We will authorise orders and the food box will be delivered directly to your home by a food service business. Once your delivery begins, it will be a weekly delivery.

The box will contain essential foods in packages and tins but only limited fresh produce. We are not able to vary boxes to take account of allergies or other dietary requirements but contents will be labelled. We hope to improve this and offer choice at a later stage if that is possible.

A box will provide food and essentials for one person for one week. If there are two eligible people in the house, there will be two boxes.

If you are unable to visit a pharmacy yourself, please ask a friend, family member or neighbour to collect your prescription on your behalf. Contact your pharmacy about how to get your medicine if you cannot arrange for someone to collect them.

## **BOCSUS BWYD I BOBL SY'NGWARCHOD EU HUNAIN AC HEB GYMORTH**

Mae gan Gymru hanes hir o bobl yn helpu ei gilydd, ac yn ystod y cyfnod anodd hwn mae llawer o waith gwych yn cael ei wneud yn ein cymunedau. Mae llawer ohono'n cael ei drefnu'n lleol, gan adeiladu ar y dolenni cymunedol cryf sy'n bodoli'n barod. Mae mwy o wybodaeth ar sut y gallwch wirfoddoli ar [llyw.cymru/iach-a-diogel](http://llyw.cymru/iach-a-diogel)

Os ydych wedi derbyn llythyr gan Brif Swyddog Meddygol Cymru yn gofyn ichi ddilyn mesurau gwarchod ac nad oes gennych ffyrdd o dderbyn bwyd – dim teulu, ffrindiau, cymdogion, gofalwyr neu grwpiau cymorth lleol allai ddod â bwyd ichi – cofiwch bod cynllun bocsus bwyd wedi'i drefnu.

Os hoffech ofyn am focs bwyd ffoniwch ni ar 01437 776301

Byddwn yn awdurdodi archebion a chaiff y bocs bwyd ei ddanfôn i'ch cartref gan fusnes gwasanaeth bwyd. Unwaith y bydd eich bocsus yn dechrau cael eu danfon, byddant yn dod bob wythnos.

Bydd y bocs yn cynnwys bwydydd hanfodol mewn pecynnau a thuniau ond dim ond ychydig o gynnyrch ffres. Nid ydym yn gallu amrywio'r bocsus i ystyried alergeddau neu ofynion deietegol eraill ond bydd y cynnwys wedi'i labelu. Rydym yn gobeithio gwella hyn a chynnig dewis yn nes ymlaen os fydd hynny'n bosibl.

Bydd bocs yn darparu bwyd a deunyddiau hanfodol i un person am wythnos. Os oes dau berson cymwys yn y cartref, bydd dau focs.

Os nad ydych yn gall mynd i'r fferyllydd cymunedol eich hun, gofynnwch i ffrind, aelod o'r teulu neu gymydog i gasglu eich presgripsiwn ar eich rhan. Cysylltwch â'ch fferyllfa gymunedol i holi sut i gael eich meddyginiaeth os nad ydych yn gallu trefnu i rhywun ei gasglu.

