

Rhaglen Cyfaill mewn Angen

Bwriad y canllaw gwybodaeth hwn yw cynorthwyo 'Cyfeillion' sy'n cefnogi pobl maent yn eu hadnabod yn eu cymuned leol, sy'n hunan-ynysu, ymbellhau'n gymdeithasol neu'n amddiffyn eu hunain.

Further support

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi yn 50 oed neu'n hŷn, gallwch gael rhagor o gefnogaeth drwy gysylltu ag Age Cymru Advice ar **08000 223 444**, ar gael rhwng 9:30am a 4:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bost advice@agecymru.org.uk

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi dan 50 oed, gallwch gael rhagor o gefnogaeth drwy gysylltu â Cyngor ar Bopeth ar **03444 77 20 20**, ar gael rhwng 9am a 5pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu fynd i www.citizensadvice.org.uk/wales/

Mynegai

- » Bod yn Gyfaill
- » Siopa
- » Talu am nwyddau a gwasanaethau
- » Byddwch yn ymwybodol o sgamiau
- » Casglu presgripsiynau
- » Gofalwyr di-dâl
- » Canllawiau cyfredol Llywodraeth Cymru
- » Ceisio cymorth gyda materion iechyd eraill nad ydynt yn gysylltiedig â COVID-19
- » Beth i'w wneud os ydych yn pryderu am rywun
- » Cyfleustodau
- » Ceisio cyngor
- » Aros yn iach gartref
- » Grwpiau cefnogi ac elusennau
- » Cefnogi pobl i baratoi
- » Os ydynt yn datblygu symptomau'r Coronafeirws
- » Os ydych yn datblygu symptomau'r Coronafeirws
- » Eiriolaeth
- » Gofalu am anifail anwes rhywun

'Bod yn Gyfaill'

Pwy sy'n gallu bod yn 'Gyfaill'?

- O bosibl, gall unrhyw un yng Nghymru sydd ddim yn hunan-ynysu fod yn 'Gyfaill' os maent yn adnabod rhywun sydd angen cefnogaeth.
- Mae'n bosibl eich bod eisoes yn 'Gyfaill'

Pam mae 'Cyfaill' yn angenrheidiol?

- Mae gan nifer o bobl yng Nghymru deulu cyfagos sy'n gefn iddynt yn ystod y cyfnod hwn, ond mae eraill, naill ai unigolion neu gyplau, sy'n ymbellhau'n gymdeithasol, hunan-ynysu neu'n amddiffyn eu hunain ac sydd heb y gefnogaeth hon angen pobl eraill maent yn eu hadnabod i'w helpu nhw.

Sut beth fyddai bod heb 'Gyfaill'?

- Gallai pobl ddod yn unig a chynyddol ofnus, a allai gael effaith niweidiol ar eu hiechyd meddwl.
- O bosibl, gallai pobl fod mewn risg uwch o bobl ddiogwyddor nad ydynt yn eu hadnabod yn cynnig 'helpu'
- Gall pobl fynd yn erbyn y cyngor ymbellhau'n gymdeithasol, hunan-ynysu neu amddiffyn - er enghraifft, mynd at eu fferylllydd neu ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus i fynd i siopa, gan roi eu hunain mewn perygl o bosibl
- Gellir rhoi straen ychwanegol ddiangen ar y GIG a/neu wasanaethau cymdeithasol

Sut allwch chi ddod yn 'Gyfaill'?

- Mae'n rhaid i chi adnabod yr unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi (Cymydog, cyfaill etc)
- Mae'r unigolyn sydd angen cymorth yn adnabod y bobl yr hoffent gael cymorth ganddynt. Yn ddelfrydol, golyga hyn o leiaf dau 'Gyfaill' mewn aelwydydd ar wahân.
- Unwaith y byddwch wedi'ch enwebu fel 'Cyfaill', cewch:
 - O gael cymorth ar yr hwb gwybodaeth 'Cyfeillion';
www.agecymru.org.uk/friend-in-need
 - Cofrestru am ddiweddariadau.
 - Cael mynediad at wybodaeth a chefnogaeth drwy ffonio Age Cymru Advice ar 08000 223 444.

Beth allai 'Cyfaill' wneud i helpu?

Wrth ddilyn y rheolau ymbellhau'n gymdeithasol a'r wybodaeth yn y canllaw hwn, gallech:

- Gasglu bwyd a siopa
- Casglu presgripsiynau
- Mynd ag anifeiliaid anwes am dro
- Darparu cyswllt dros y ffôn a/neu ddulliau ar-lein megis Skype neu FaceTime yn rheolaidd
- Cynorthwyo pobl i fynd ar-lein, neu gael mynediad at wasanaethau ar-lein - wrth ymbellhau'n gymdeithasol

- Darparu syniadau o bethau y gall pobl eu gwneud nad yw'n cynnwys mynd allan o'r tŷ, i'w cadw nhw'n iach yn emosiynol a chorfforol
- Rhoi pobl mewn cyswllt â grwpiau cefnogi, a gwasanaethau lleol defnyddiol eraill
- Helpu pobl i baratoi am unrhyw bosibiliadau a all godi
- Darparu sicrwydd gyda gwybodaeth fanwl gywir a diweddar gan Lywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru

Siopa

Bydd nifer o bobl angen cefnogaeth gyda chasglu siopa neu eitemau hanfodol eraill o'r siopau yn ystod y cyfnod hwn.

Dyma rai rhagofalon sylfaenol ynglŷn â thrin siopa;

1. Dilynwch y protocol ymbellhau'n gymdeithasol a pheidiwch â chymryd risgiau diangen
2. Peidiwch â mynd i dŷ'r unigolyn yr ydych yn ei gefnogi
3. Gadewch fwyd / nwyddau y tu allan ar yr hiniog.
4. Cyfathrebwch gyda'r unigolyn sy'n ynysu i ddweud eich bod wedi danfon y nwyddau drwy anfon neges neu godi'r ffôn. Ceisiwch gadarnhad bod yr unigolyn wedi'u cael cyn i chi adael.
5. Gwiriwch fod unrhyw becynnau wedi'u selio a gwiriwch dymheredd y cynhyrchion pan gânt eu danfon e.e. Os yw'r bwydydd i fod wedi'u rhewi, a ydynt yn dal wedi'u rhewi?
6. Argymhellwch fod derbynwyr yn golchi'r siopa lle bynnag sy'n bosibl a golchi eu dwylo ar ôl eu cyffwrdd.
7. Cofiwch olchi eich dwylo cyn ac ar ôl danfon am o leiaf 20 eiliad.
8. Pan fyddwch yn mynd o un lle i'r llall, cadwch botel o hylif diheintio alcohol wrth law.
9. Gorchuddiwch eich ceg a thrwyn gyda hances wrth besychu neu disian. Os nad oes gennych hances, anelwch at blyg eich penelin wrth besychu neu disian.
10. Dylid osgoi trafndiaeth gyhoeddus lle bynnag bo hynny'n bosibl. Mewn achosion lle nad yw'n bosibl osgoi trafndiaeth gyhoeddus, dylech ddiheintio'r eitemau cyn eu danfon.
11. Byddwch yn ofalus wrth drin unrhyw eitemau sy'n cael eu rhoi i bobl a all fod â systemau imiwnedd sydd dan fygythiad. Gall y feirws fyw ar arwynebau difywyd am hyd at 24 awr.
12. Diheintiwch unrhyw arwyneb a fydd yn cael ei gyffwrdd gan yr unigolyn yr ydych yn danfon iddo.

Os na allwch fynd i'r siopau i'r unigolyn sydd mewn angen cefnogaeth, gallwch ei gynorthwyo i gael mynediad at y gefnogaeth hon drwy sefydliadau lleol:

Am wybodaeth ynglŷn â sut i dalu am eich nwyddau yn ddiogel, gweler: [Link Talu am nwyddau a gwasanaethau](#)

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth ac yn 50 oed neu'n hŷn, gall gysylltu ag Age Cymru Advice ar **08000 223 444**, ar gael rhwng 9:30am a 4:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bost advice@agecymru.org.uk

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth a dan 50 oed, gall gysylltu â Cyngor ar Bopeth ar **03444 77 20 20**, ar gael rhwng 9am a 5pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu fynd i www.citizensadvice.org.uk/wales/

Talu am nwyddau a gwasanaethau

Bydd angen i'r unigolyn yr ydych yn ei gefnogi ystyried sut i gael mynediad at ei arian neu dalu am nwyddau a gwasanaethau wrth iddo ynysu gartref.

Bydd nifer o bobl yn bryderus ynglŷn â sut i gael mynediad at arian i dalu am siopa/ nwyddau. I helpu i leihau gorbryder, dylech;

- Roi derbynneb i'r unigolyn yr ydych yn ei gefnogi am unrhyw bryniadau a wnaed ar ei ran, a'i gadael yng ngwaelod y bag siopa. Gall yr unigolyn wirio hyn yn erbyn y swm y gofynnwyd amdano fel taliad
- Annog yr unigolyn yr ydych yn ei gefnogi i ffonio ei swyddfa'r post neu fanc i drafod pa ddulliau sydd ar gael i gael mynediad at arian sy'n cyd-fynd â'i anghenion orau.
- Peidio â chymryd arian parod neu gardiau i dalu am nwyddau neu wasanaethau

Mae nifer o wahanol ffyrdd i gael mynediad diogel at arian parod am nwyddau a gwasanaethau y gallwch eu crybwyll gyda'r unigolyn yr ydych yn ei gefnogi:

- Bydd nifer o siopau a gwasanaethau lleol yn caniatáu taliadau dros y ffôn cyn i chi eu casglu.
- Mae trosglwyddiadau arian yn ffordd rhwydd o drosglwyddo arian o gyfrif un unigolyn i gyfrif unigolyn arall am daliad. Gellir trafod hyn naill ai dros y ffôn neu drwy fancio ar-lein.
- Gellir defnyddio sieciau banc i dalu am wasanaethau bychain megis garddio ond mae'n bosibl nad ydynt yn gyfleus am ad-daliad uniongyrchol gan y gallent gymryd sawl diwrnod i'w clirio ac, felly, yn gadael rhywun allan o boced.
- Mae cardiau wedi'u rhagdalau yn gweithio mewn ffordd debyg i gardiau atodol ffôn

symudol lle gellir ychwanegu arian at y cerdyn mewn Swyddfeydd Post, siopau sy'n dangos yr arwydd PayPoint, neu weithiau dros y ffôn neu ar-lein. Mae rhai cardiau wedi'u rhagdalau yn eich caniatáu chi i ofyn am ail gerdyn i'w roi i gyfaill, aelod o'r teulu neu rywun arall yr ydych yn ymddiried ynddo. Bydd gan y cerdyn hwn ei rif PIN unigryw ei hun fel y gall rhywun sy'n eich helpu chi gyda'ch siopa dalu am eich nwyddau heb gael unrhyw effaith ar ei gyllid ei hun. Fodd bynnag, mae nifer o anfanteision, oherwydd gall cardiau wedi'u rhagdalau achosi costau megis ffioedd trafod neu ffioedd rheoli misol.

- Yn aml, gellir archebu talebau rhodd siopau gan y rhan fwyaf o'r prif fanwerthwyr dros y ffôn, neu ar-lein. Gallwch eu rhoi i gyfeillion, teulu neu siopwr gwirfoddol y gellir ei ymddiried ynddo. Fodd bynnag, mae'n bosibl na fydd rhai manwerthwyr yn eich caniatáu chi i wario balansau bychain sy'n parhau ar y daleb rhodd felly mae'n bosibl y bydd rhaid i chi wario'r swm llawn mewn un tro.

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth ac yn 50 oed neu'n hŷn, gall gysylltu ag Age Cymru Advice ar **08000 223 444**, ar gael rhwng 9:30am a 4:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bost advice@agecymru.org.uk

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth a dan 50 oed, gall gysylltu â Cyngor ar Bopeth ar **03444 77 20 20**, ar gael rhwng 9am a 5pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu fynd i www.citizensadvice.org.uk/wales/

Byddwch yn ymwybodol o sgamiau

Yn anffodus mae nifer o sgamiau yn cylchredeg yn ystod y cyfnod hwn. Byddwch yn ymwybodol o sgamiau a dilynwch ein hawgrymiadau isod i gynorthwyo'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi i aros yn ddiogel.

Anogwch yr unigolyn i:

- Fod yn amheus os yw'n cael e-bost, neges destun neu neges WhatsApp ynglŷn â'r Coronafeirws, ac i beidio â phwyso ar unrhyw atodiadau neu ddolenni.
- Peidio â darparu data personol megis ei enw llawn, cyfeiriad, dyddiad geni, manylion banc neu rifau PIN - gall twyllwyr ddefnyddio'r wybodaeth hon i ddwyn ei hunaniaeth.
- Peidio â theimlo pwysau i roi arian a pheidio â rhoi drwy arian parod neu gerdyn rhodd, neu anfon arian drwy asiantaethau trosglwyddo.
- Peidio â rhoi ei arian parod, cardiau neu fanylion banc i rywun arall, yn enwedig rhywun nad yw'n ei adnabod. Mae nifer o ffyrdd eraill, mwy diogel, o dalu am nwyddau. Gweler [Talu am nwyddau a gwasanaethau](#)
- Gofyn am dderbynneb bob tro am unrhyw nwyddau a gwasanaethau, a gwirio bod y swm a delir yr un fath â'r dderbynneb.
- Siarad â'i ddarparrydd llinell ffôn i roi gwasanaeth atal galwadau ar waith os yw'r unigolyn yn teimlo ei fod angen rhagor o ddiogelwch ynglŷn â phwy sy'n ei ffonio.
- Peidio â phoeni am ddweud na a rhoi'r ffôn i lawr ar ddieithriad sy'n ei ffonio

Sgamiau dros y ffôn:

Gallech gynorthwyo'r unigolyn yr ydych yn ei gefnogi i fod yn ymwybodol o sgamiau dros y ffôn. Gall fod yn sgam os:

- Gofynnir i'r unigolyn awdurdodi trosglwyddiad arian i gyfrif newydd
- Nad yw'r unigolyn wedi clywed am y cwmni neu'r unigolyn o'r blaen
- Gofynnir i'r unigolyn roi ei rif PIN neu gyfrineiriau yn llawn (dros y ffôn neu neges destun) - ni fydd eich banc neu'r heddlu byth yn gofyn i chi am y wybodaeth hon
- Bydd y sawl ar y ffôn yn dweud y bydd yn anfon rhywun i'w gartref i gasglu arian, cardiau banc neu unrhyw beth arall
- Gofynnir iddynt ddatgelu gwybodaeth bersonol neu fancio.

Os bydd rhywun yn cysylltu â'r unigolyn yn gofyn am fanylion personol neu gyfrineiriau (ar gyfer eu cyfrif banc, er enghraifft), dylai gymryd camau i wirio hunaniaeth wirioneddol y sefydliad. Gofyn i'r galwr ddilysu ei hunaniaeth gan ofyn iddo roi manylion y byddai'r cwmni hwnnw yn unig yn eu gwybod, megis manylion ei gytundeb gwasanaeth neu faint mae'n ei dalu bob mis.

Os yw hunaniaeth y galwr yn dal i fod yn destun pryder i'r unigolyn, dylai roi'r ffôn i lawr a ffonio'r cwmni yn ôl, yn ddelfrydol ar ffôn arall.

Peidiwch byth â datgelu'r manylion canlynol:

- eich rhif pin pedwar digid, dim hyd yn oed i'ch banc neu'r heddlu

- eich cyfrinair neu godau bancio ar-lein llawn
- eich manylion personol, megis eich cyfeiriad a'ch dyddiad geni, oni bai eich bod yn sicr gyda phwy ydych chi'n siarad

Os ydych chi'n credu bod yr unigolyn yr ydych yn ei gefnogi wedi dioddef sgam, yna anogwch yr unigolyn i siarad â'i fanc yn syth ac adrodd unrhyw achos o dwyll i Action Fraud ar 0300 123 2040.

Efallai y bydd ein canllaw 'Osgoi sgamiau' yn ddefnyddiol i gefnogi'r unigolion.

<https://bit.ly/ACAvoidingScams>

Mae rhagor o wybodaeth ynglŷn ag Osgoi sgamiau'r coronafeirws yma: <https://www.which.co.uk/news/2020/04/coronavirus-scams-how-to-spot-them-and-stop-them/>

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth ac yn 50 oed neu'n hŷn, gall gysylltu ag Age Cymru Advice ar **08000 223 444**, ar gael rhwng 9:30am a 4:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bost advice@agecymru.org.uk

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth a dan 50 oed, gall gysylltu â Cyngor ar Bopeth ar **03444 77 20 20**, ar gael rhwng 9am a 5pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu fynd i www.citizensadvice.org.uk/wales/

Casglu presgripsiynau

- Gallwch gasglu presgripsiwn ar ran rhywun arall. Gall y presgripsiwn fod yn naill ai presgripsiwn electronig neu bapur.
 - Cynlluniwch ymlaen llaw lle bynnag sy'n bosibl i gael gwybod pa bryd y bydd angen y presgripsiwn nesaf. Os gellir ei archebu saith diwrnod ymlaen llaw, bydd hyn yn cynorthwyo'r fferylllydd i ymdrin â cheisiadau ac ymholiadau brys.
 - Mae'n bosibl y bydd angen i chi fynd â phrawf adnabod gyda chi a bydd angen i chi fod yn ymwybodol o enw a chyfeiriad yr unigolyn yr ydych chi'n casglu ei bresgripsiwn iddo.
5. Cofiwch olchi eich dwylo cyn ac ar ôl danfon am o leiaf 20 eiliad.
 6. Pan fyddwch yn mynd o un lle i'r llall, cadwch botel o hylif diheintio alcohol wrth law.
 7. Gorchuddiwch eich ceg a thrwyn gyda hances wrth besychu neu disian. Os nad oes gennych hances, anelwch at blyg eich penelin wrth besychu neu disian.
 8. Dylid osgoi trafndiaeth gyhoeddus lle bynnag bo hynny'n bosibl. Mewn achosion lle nad yw'n bosibl osgoi trafndiaeth gyhoeddus, dylech ddiheintio'r eitemau cyn eu danfon.
 9. Byddwch yn ofalus wrth drin unrhyw eitemau sy'n cael eu rhoi i bobl a all fod â systemau imiwnedd sydd dan fygythiad. Gall y feirws fyw ar arwynebau difywyd am hyd at 24 awr.
 10. Diheintiwch unrhyw arwyneb a fydd yn cael ei gyffwrdd gan yr unigolyn yr ydych yn danfon iddo.

Am ragor o wybodaeth <https://www.nhs.uk/common-health-questions/caring-carers-and-long-term-conditions/can-i-pick-up-a-prescription-for-someone-else/>

Dyma rai rhagofalon sylfaenol ynglŷn â thrin presgripsiynau;

1. Dilynwch y protocol ymbellhau'n gymdeithasol a pheidiwch â chymryd risgiau diangen
2. Peidiwch â mynd i dŷ'r unigolyn yr ydych yn ei gefnogi
3. Gadewch y feddyginiaeth y tu allan ar yr hiniog.
4. Cyfathrebwch gyda'r unigolyn sy'n ynysu i ddweud eich bod wedi danfon y presgripsiwn drwy anfon neges neu godi'r ffôn. Ceisiwch gadarnhad bod yr unigolyn wedi'i gael cyn i chi adael.

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth ac yn 50 oed neu'n hŷn, gall gysylltu ag Age Cymru Advice ar **08000 223 444**, ar gael rhwng 9:30am a 4:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bost **advice@agecymru.org.uk**

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth a dan 50 oed, gall gysylltu â Cyngor ar Bopeth ar **03444 77 20 20**, ar gael rhwng 9am a 5pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu fynd i **www.citizensadvice.org.uk/wales/**

Gofalwyr di-dâl

Mae'n bosibl bod yr unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi yn ofalwr di-dâl i'r unigolyn/unigolion sy'n byw gydag ef. Mae'n ddefnyddiol eich bod yn ymwybodol o hyn pan rydych yn darparu cymorth.

- Mae gofalwr yn unrhyw un o unrhyw oed, sy'n darparu gofal a chefnogaeth ddi-dâl i berthynas, cyfaill neu gymydog sy'n anabl, yn sâl yn gorfforol neu'n feddyliol, neu wedi'u heffeithio gan gam-drin sylweddau.
- Gall gofalwyr gymryd arnynt ystod eang o dasgau ymarferol, corfforol, personol a gweinyddol. Gall enghreifftiau gynnwys; coginio; gwaith tŷ; codi, ymolchi a gwisgo'r unigolyn sy'n derbyn gofal; helpu gyda mynd i'r tŷ bach; rhoi meddyginiaeth; a darparu cefnogaeth emosiynol.

Gall fod yn ddefnyddiol i'r unigolyn maen nhw'n ei gefnogi gysylltu â gofalwyr eraill - mae Gofalwyr Cymru yn cynnal digwyddiad Care for a Cuppa bob dydd Mercher lle gall gofalwyr gyfarfod dros y we am goffi a sgwrs: Gweler: <https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/care-for-a-cuppa-in-wales>

Yn ogystal, mae fforymau y gall gofalwyr ymuno â nhw i rannu profiadau gyda phobl mewn sefyllfa debyg: <https://www.carersuk.org/help-and-advice/get-support/carersuk-forum>

Cynllun mewn argyfwng

Mae Gofalwyr Cymru yn cynghori pob gofalwr i greu cynllun mewn argyfwng - ar eu cyfer nhw eu hunain a'r rheiny maen nhw'n eu gwarchod. Gall sefydlu cynllun helpu i leddfu eu poenau os nad ydynt yn gallu gofalu am y rheiny sy'n derbyn gofal ganddynt ar unrhyw bryd yn y dyfodol.

Gallech gefnogi'r gofalwr i gwblhau'r cynllun hwn fel eich bod yn ymwybodol o'r gefnogaeth sydd ei hangen.

Am ragor o wybodaeth ynglŷn â chreu cynllun mewn argyfwng, gweler: <https://www.carersuk.org/help-and-advice/coronavirus-covid-19/making-a-plan>

Cefnogaeth gyda gofalu am rywun gartref

Os oes rhywun yr ydych chi'n ei gefnogi fel 'Cyfaill' angen cymorth gyda gofalu am rywun gartref ond yn ansicr ynglŷn â phwy i gysylltu, gellir cysylltu â'i gyngor lleol a fydd yn gallu ei gynorthwyo ac asesu unrhyw anghenion gofal cymdeithasol sydd ganddo.

Am ragor o wybodaeth ynglŷn â'r wybodaeth a'r gefnogaeth sydd ar gael i ofalwyr di-dâl yn ystod y cyfnod hwn, gweler:

- [Gofalwyr Cymru](#)
- [Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru](#)

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth ac yn 50 oed neu'n hŷn, gall gysylltu ag Age Cymru Advice ar **08000 223 444**, ar gael rhwng 9:30am a 4:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bost advice@agecymru.org.uk

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth a dan 50 oed, gall gysylltu â Cyngor ar Bopeth ar **03444 77 20 20**, ar gael rhwng 9am a 5pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu fynd i www.citizensadvice.org.uk/wales/

Canllawiau cyfredol Llywodraeth Cymru

Ar hyn o bryd mae **tri** phrif faes i'r canllawiau, yn ogystal â llu o ganllawiau eraill gan Lywodraeth Cymru ynglŷn â gwahanol bynciau sy'n gysylltiedig â COVID-19, neu sy'n cael eu heffeithio ganddo. Mae'r tri phrif faes i'r cyhoedd yn ymdrin â:

- **Hunan-ynysu** (ar gyfer cartrefi ag afiechyd coronafeirws posibl neu brofedig)
- **Ymbellhau cymdeithasol** (i **bawb**)
- **Amddiffyn** (i'r bobl sydd wedi'u hadnabod gan y Llywodraeth yn 'hynod fregus')

Ar gael yn: <https://gov.wales/protect-yourself-others-coronavirus>

Mae crynodebau bob un o'r uchod fel a ganlyn:

Canllawiau: Hunan-ynysu (ar gyfer cartrefi ag afiechyd coronafeirws posibl neu brofedig)

Noda Llywodraeth Cymru bod y canllaw hwn ar gyfer:

- “pobl sydd â symptomau a all gael eu hachosi gan y coronafeirws, ac nad ydynt angen triniaeth yn yr ysbyty, ond sy'n gorfod aros gartref tan iddynt wella
- y rheiny sy'n byw mewn aelwydydd gyda rhywun sy'n dangos symptomau a all gael eu hachosi gan y coronafeirws

Mae'n hynod bwysig bod unigolion sydd â symptomau a all fod yn sgil y coronafeirws, ac aelodau eu haelwyd yn aros gartref. Bydd aros gartref yn helpu i reoli lledaeniad y feirws i gyfeillion, y gymuned ehangach, a'r mwyaf bregus yn arbennig.

Dylai'r rheiny sydd â symptomau ac yn byw ar eu pen eu hunain aros gartref am saith diwrnod ar ôl i'w symptomau ddechrau (gweler terfynu hunan-ynysiad isod). Bydd hyn yn lleihau'r risg ohonoch chi'n heintio eraill.

Os ydych yn byw gydag eraill ac rydych chi neu un ohonyn nhw yn dangos symptomau a all gael eu hachosi gan y coronafeirws, yna mae'n rhaid i aelodau'r aelwyd aros gartref a pheidio â gadael eich tŷ am 14 diwrnod (rhagor o wybodaeth yn yr adran terfynu hunan-ynysiad isod). Os yn bosibl, ni ddylech fynd allan hyd yn oed i brynu bwyd neu hanfodion eraill, ac eithrio ymarfer corff, ac yn yr achos hwnnw dylech gadw pellter diogel oddi wrth eraill. Mae'r cyfnod 14 diwrnod yn dechrau o'r diwrnod pan aeth yr unigolyn cyntaf yn eich aelwyd yn sâl.

Os yn bosibl, ni ddylech fynd allan hyd yn oed i brynu bwyd neu hanfodion eraill, ac eithrio ymarfer corff, ac yn yr achos hwnnw dylech gadw pellter diogel oddi wrth eraill. Mae'r cyfnod 14 diwrnod yn dechrau o'r diwrnod pan aeth yr unigolyn cyntaf yn eich aelwyd yn sâl.

Os oes angen cymorth arnoch i brynu bwyd, siopa eraill neu gasglu moddion, neu gerdded ci, bydd angen i chi ofyn i'ch cyfeillion neu berthnasau. Fel arall, gallwch archebu moddion dros y ffôn neu ar-lein. Gallwch hefyd archebu eich siopa ar-lein. Sicrhewch eich bod yn dweud wrth yrwyr danfon am adael yr eitemau y tu allan i chi eu casglu os ydych yn archebu ar-lein. Ni ddylai'r gyrrwr danfon ddod i'ch cartref”.

Canllawiau: Aros gartref ac oddi wrth eraill ac

Ymbellhau cymdeithasol y coronafeirws: Canllawiau ynglŷn ag ymbellhau'n gymdeithasol i bawb yng Nghymru ac amddiffyn pobl hŷn ac oedolion bregus.

Mae Llywodraeth Cymru yn cynghori: “dylech fod y tu allan i'ch cartref am resymau prin iawn, y cyfeirir atynt yn y Rheoliadau fel esgus rhesymol, sy'n cynnwys:

- yr angen i gael cyflenwadau a gwasanaethau i chi neu eich aelwyd, er enghraifft bwyd, moddion, a chynnal a chadw hanfodol i'r cartref, anogwn bawb i wneud hyn mor anaml â phosibl
- gwneud ymarfer corff yn lleol naill ai ar eich pen eich hun neu gydag aelodau o'ch aelwyd **[gweler isod am ragor o wybodaeth ynglŷn ag ymarfer corff]**
- ymweld â'ch meddyg teulu neu wasanaethau iechyd lleol, gan gynnwys y deintydd
- i flaendalu a thynnu arian o fanc neu sefydliad cyffelyb
- darparu gofal i unigolion bregus neu eu helpu, mae hyn yn cynnwys casglu bwyd neu foddion iddynt
- helpu'r GIG drwy roi gwaed
- osgoi anaf neu salwch
- teithio i'r gwaith ac oddi yno, ond dim ond lle nad yw'n ymarferol rhesymol gweithio gartref
- ymweld â mynwent, man claddu neu ardd goffa i ddangos parch

- mynychu angladd os cewch eich gwahodd gan yr unigolyn sy'n trefnu'r angladd, neu os ydych yn gofalu am unigolyn sy'n mynychu'r angladd, er mae cyfyngiadau ar y niferoedd a all fynychu, er mwyn sicrhau y gellir cynnal yr ymbellhau 2 fetr”.

Rydym yn annog y rheiny sy'n wynebu risg uwch o salwch difrifol yn sgil y coronafeirws (COVID-19) i fod yn arbennig o lym wrth ddilyn mesurau ymbellhau'n gymdeithasol. Mae'r grŵp hwn yn cynnwys y rheiny:

- “sy'n 70 oed neu'n hŷn (waeth beth fo'u cyflyrau iechyd)
- dan 70 oed ac sydd â chyflwr iechyd sylfaenol wedi'i restru isod (h.y. unrhyw un sy'n cael ei gyfarwyddo i gael y brechiad fflw fel oedolyn bob blwyddyn ar sail feddygol):
 - afiechydon resbiradol cronig (hirdymor), megis asthma, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), emffysema neu froncitis
 - clefyd cronig y galon, megis methiant y galon
 - clefyd cronig yr arenau
 - clefyd cronig yr afu, megis hepatitis
 - cyflyrau niwrolegol cronig, megis afiechyd Parkinson's, clefyd niwronau motor, sglerosis ymledol (MS), anabledd dysgu neu barlys yr ymennydd
 - diabetes
 - problemau gyda'ch dueg - er enghraifft, anemia crymangell neu os ydych wedi cael tynnu'ch dueg
 - system imiwnedd gwannach o ganlyniad i gyflyrau megis HIV ac AIDS, neu foddion megis tabledi steroid neu gemotherapi

bod dros eich pwysau yn ddifrifol (BMI o 40 neu uwch)

- merched beichiog”.

Ymarfer corff

Mae'r sefyllfa o ran mynd allan i wneud ymarfer corff yng Nghymru yn ystod cyfyngiadau symud y coronafeirws fel a ganlyn:

- mae mynd allan i wneud ymarfer corff yn rheswm dilys i adael y cartref ac yn rhywbeth sy'n cael ei annog;
- gellir cyfuno ymarfer corff â gweithgaredd arall - achlysurol - sy'n fuddiol i iechyd a lles pobl;
- dylid gwneud ymarfer corff yn lleol, gyda'r risg lleiaf ac yn unol â chyngor ar ymbellhau'n gymdeithasol;
- dylid osgoi teithio gyda cherbyd i wneud ymarfer corff oni bai bod rheswm da dros wneud hynny.

I leihau'r risg o ledaenu'r coronafeirws, rhaid gwneud ymarfer corff o fewn ardal sy'n lleol i gartref. Felly, ni ddylai ymarfer corff gynnwys mynd pellter sylweddol oddi wrth eich cartref a'n cyngor ni yw y dylai ymarfer corff ddechrau a gorffen gartref.

Canllawiau ynglŷn ag amddiffyn a gwarchod pobl sydd wedi'u diffinio yn hynod fregus ar sail feddygol yn sgil y coronafeirws

Mae Llywodraeth Cymru yn cynghori'n gryf “Rydym yn cynghori pobl sydd â chyflyrau iechyd sylfaenol difrifol, sy'n eu rhoi mewn risg uchel iawn o salwch difrifol yn sgil y coronafeirws (COVID-19), i ddilyn mesurau “amddiffyn” i'w cadw'n ddiogel.

Mae “amddiffyn” yn golygu gwarchod y rheiny sy'n hynod fregus i gymhlethdodau difrifol y

coronafeirws oherwydd bod ganddynt gyflwr iechyd cyfredol penodol. Mae'n cynnwys aros gartref am o leiaf 12 wythnos, a lleihau cyswllt gyda phobl eraill cyn belled â phosibl i leihau'r risg o gael eu hamlygu i'r coronafeirws”. -

Mewn perthynas ag “Amddiffyn” i bobl sy'n hynod fregus i gymhlethdodau difrifol y coronafeirws, gweler rhestr o'r rhain isod:

“1. Derbynwyr trawsblaniad organ solid

2. Pobl sydd â chancrau penodol:

- Pobl sydd â chancr ac sy'n cael cemotherapi neu radiotherapi radical gweithredol ar gyfer cancr yr ysgyfaint
- Pobl sydd â chancrau'r gwaed neu fêr yr esgyrn, megis lewcemia, lymffoma neu fyeloma ar unrhyw gam yn y driniaeth
- Pobl sy'n cael imiwnotherapi neu'n parhau â thriniaeth gwrthgyrff ar gyfer cancr
- Pobl sy'n cael triniaethau cancr wedi'u targedu eraill sy'n gallu effeithio ar y system imiwnedd, megis atalyddion cinasau protein neu atalyddion PARP
- Pobl sydd wedi cael trawsblaniad mêr yr esgyrn neu gelloedd stem yn y 6 mis diwethaf, neu sy'n dal i gymryd cyffuriau gwrthimiwnedd

3. Pobl sydd â chyflyrau resbiradol difrifol, gan gynnwys ffeibrosis systig, asthma difrifol a Chlefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint (COPD) difrifol

4. Pobl sydd â chlefyd difrifol ar un organ (e.e. Iau, Cardio, Arennol, Niwrolegol).

5. Pobl sydd ag afiechydon prin a namau cynhenid metaboledd sy'n cynyddu risg afiechydon yn ddifrifol (megis Diffyg Imiwnedd Cyfun Difrifol (SCID), crymangell homosygaid).
6. Pobl ar therapiau gwrthimiwnedd sy'n ddigon i gynyddu risg heintio yn sylweddol.

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth ac yn 50 oed neu'n hŷn, gall gysylltu ag Age Cymru Advice ar **08000 223 444**, ar gael rhwng 9:30am a 4:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bost **advice@agecymru.org.uk**

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth a dan 50 oed, gall gysylltu â Cyngor ar Bopeth ar **03444 77 20 20**, ar gael rhwng 9am a 5pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu fynd i **www.citizensadvice.org.uk/wales/**

Ceisio cymorth gyda materion iechyd eraill nad ydynt yn gysylltiedig â COVID-19

Fel 'Cyfaill' gallwch ddweud wrth yr unigolyn yr ydych yn ei gefnogi y dylai geisio gofal meddygol pan mae ei angen a pheidio â gadael i'r epidemig coronafeirws ei atal rhag gwneud hynny. Mae unrhyw un sy'n gohirio ceisio triniaeth yn rhoi ei iechyd hirdymor mewn perygl, yn ogystal â'i fywyd.

Mae ceisio cymorth meddygol yn un o'r rhesymau y caniateir pobl i adael eu cartref.

Gall yr unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi geisio cymorth meddygol:

- Ar-lein: <https://111.wales.nhs.uk/> (am gymorth a chyngor)
- Ffôn: 111 (os yw'r symptomau'n gwaethygu)
- Ffôn: 999 (os yw bywyd rhywun mewn perygl)

Gwasanaethau Meddyg Teulu

Mae gwasanaethau meddyg teulu yn dal i fod ar gael, er mae'n bosibl y byddant ar gael drwy ddull rhithwir neu'n wahanol i'r arfer.

Mae Llywodraeth Cymru wedi datgan y bydd "apwyntiadau fideo yn cael eu cynnig os yw meddygon eisiau rhagor o wybodaeth nag y gellir ei ddarparu dros y ffôn. Yn yr achosion hyn, gall meddygfeydd ddarparu cyfarwyddiadau syml ynglŷn â sut y gall pobl gael mynediad at dechnoleg am ddim a rhwydd ei defnyddio a fydd yn gweithio'n dda gyda'u ffôn clyfar, tabled neu gyfrifiadur".

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi yn ansicr ynglŷn â chael mynediad at

apwyntiadau rhithwir, gallech ei gefnogi gyda hynny. Am ragor o fanylion, gweler: <https://gov.wales/virtual-doctor-appointments-rolled-out-across-wales>

Triniaeth Ddeintyddol

Ar hyn o bryd mae pob apwyntiad rheolaidd / nad yw'n frys wedi'i ganslo.

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi yn dioddef o boen, y ddannodd, trawma deintyddol neu chwydd, defnyddiwch [wiriwr symptomau Galw Iechyd Cymru](#) am broblemau deintyddol a dilynwch y cyngor a roddir. Os oes gan yr unigolyn broblem ddeintyddol arall, yna gall chwilio am gyngor ar y pwnc hwnnw yng [Ngwyddoniadur Galw Iechyd Cymru](#) a dilyn y cyngor priodol.

Os oes angen cyngor ffurfiol ar yr unigolyn ynglŷn ag argyfwng deintyddol, dylai gysylltu â'i bractis deintyddol dros y ffôn yn y lle cyntaf.

Ni ddylai fynd i'r practis yn bersonol, rhoddir cyngor iddo dros y ffôn ynglŷn â'r trefniadau pe byddai angen iddo weld rhywun.

Os nad yw practis yr unigolyn yn derbyn galwadau, mae'n bosibl y bydd angen iddo ffonio'r rhif y mae ei Fwrdd Iechyd Lleol fel arfer yn ei ddefnyddio am ofal deintyddol brys. Ceir y wybodaeth hon yma. <https://111.wales.nhs.uk/localservices/dentistinformation/>

Cefnogaeth gyda chymhorthion clyw

Mae pob gwasanaeth Awdioleg y GIG yng Nghymru yn cynnig gwasanaeth postio i newid batris cymhorthion clyw ac atgyweirio cymhorthion clyw. Mae'r gwasanaethau yn croesawu ymholiadau dros y ffôn, neges destun ac e-bost i ddarparu cymorth/cyngor i gleifion cymorth clyw'r GIG sy'n profi anawsterau, ac mae manylion cyswllt ar gael ar wefannau a chyfryngau cymdeithasol unigol Gwasanaeth Awdioleg y Bwrdd Iechyd. Fodd bynnag, yn ystod cyfnod COVID-19, ni ddylai unigolion ymweld â'u hadran Awdioleg y GIG, oni bai y gofynnir iddynt yn benodol i wneud hynny. Pan ddaw'r amser i ailddechrau gwasanaethau wyneb yn wyneb, bydd rhagor o wybodaeth yn cael ei darparu. Ar gyfer y wybodaeth ddiweddaraf ynglŷn â gwasanaethau yn eich bwrdd iechyd, gweler y manylion cyswllt yn y lleoliadau canlynol:

- BIP Aneurin Bevan: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/866/page/51984>
- BIP Betsi Cadwaladr: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/861/page/96704>
- BIP Caerdydd a'r Fro: <http://www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/audiology>
- BIP Cwm Taf Morgannwg: <https://cwmtafmorgannwg.wales/services/audiology/>
- BIP Hywel Dda: <https://hduhb.nhs.wales/healthcare/covid-19-information/>
- BIA Powys: <http://www.powysthb.wales.nhs.uk/audiology/>
- BIP Bae Abertawe: <https://sbuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-hospital-services/audiology/>

Optegwyr

Mae optegwyr wedi gwahardd pob prawf llygaid rheolaidd, fodd bynnag maent ar agor ar amseroedd penodol i gefnogi pobl os oes

angen gofal brys neu hanfodol arnynt.

Os oes angen gofal llygad brys ar yr unigolyn yr ydych chi'n ei gynorthwyo, gellir ffonio llinell ffôn ganolog a fydd yn ei gyfeirio at y practis optometreg agosaf am unrhyw anghenion gofal llygad brys.

Dylai ffonio: 01267 248793 neu 01267 248795

Mae rhestr o bractisiau sy'n cynnig gwasanaethau ar gael yma <http://www.eyecare.wales.nhs.uk/coronavirus-information>

Fel arall, bydd ei optometrydd arferol yn ateb galwadau ffôn ac yn ei gyfeirio at y lle mwyaf priodol am ofal llygad brys os ydyw ei angen

Gofal traed

Mae'n bosibl y bydd rhywun yr ydych chi'n ei gefnogi angen cymorth gyda gofal traed, megis torri ewinedd.

Ni ddylech ymgymryd ag unrhyw ofal traed, fodd bynnag, gallwch gefnogi rhywun i gael mynediad at gefnogaeth.

Mae pob gwasanaeth trin traed rheolaidd wedi'i wahardd, ond mae prosesau lleol i sicrhau y gellir ymdrin â sefyllfaoedd argyfyngus neu frys. Mae cyngor ar hunan-ofal a hunan-reolaeth wedi'i wneud yn gyhoeddus i'r rheiny a fydd angen monitro eu cyflyrau iechyd ac atal dirywiad yn y cyfnod hwn.

Gellir cael rhagor o gyngor drwy gysylltu â gwasanaethau rheolaidd yr unigolyn a bydd yn cael ei ddarparu dros y ffôn neu ar-lein.

Mae trinwyr traed ledled Cymru wedi gwneud asesiad clinigol o'r sefyllfaoedd a'r amodau lle byddai angen ymateb brys. Lle mae angen trin rhywun ar frys, yna bydd hyn yn cael ei wneud yn rhithwir cyn belled ag sy'n bosibl neu drwy driniaeth wyneb yn wyneb o safleoedd penodedig neu yng nghartref yr unigolyn.

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth ac yn 50 oed neu'n hŷn, gall gysylltu ag Age Cymru Advice ar **08000 223 444**, ar gael rhwng 9:30am a 4:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bost **advice@agecymru.org.uk**

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth a dan 50 oed, gall gysylltu â Cyngor ar Bopeth ar **03444 77 20 20**, ar gael rhwng 9am a 5pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu fynd i **www.citizensadvice.org.uk/wales/**

Beth i'w wneud os ydych yn pryderu am rywun

Os oes gennych bryder nad yw'n frys am rywun yr ydych chi'n ei gefnogi sy'n 50 oed neu hŷn, gallwch gysylltu ag Age Cymru Advice am gefnogaeth ar 08000 223 444

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi dan 50 oed, gallwch ffonio Cyngor ar Bopeth ar 03444 77 20 20

Os ydych yn poeni am **iechyd corfforol** rhywun, cysylltwch â'r GIG:

- Ar-lein: <https://111.wales.nhs.uk/> (am gymorth a chyngor)
- Ffôn: 111 (os yw'r symptomau'n gwaethygu)
- Ffôn: 999 (os yw bywyd rhywun mewn perygl)

Os ydych yn poeni am **iechyd meddwl** rhywun, gallwch ei annog i geisio cymorth a chefnogaeth gan [Every Mind Matters](#).

Yn ogystal, gall yr unigolyn gael cefnogaeth gan:

Llinell Gymorth C.A.L.L. (Llinell Gyngori a Gwrando Gymunedol)

Mae'r Llinell Gymorth C.A.L.L. yn llinell gymorth wedi'i neilltuo i Gymru. Mae'n darparu gwasanaeth gwrando cyfrinachol a chefnogaeth emosiynol ac yn gallu helpu unigolion i geisio cefnogaeth yn eu hardal leol, gan gynnwys sefydliadau gwirfoddol ac elusennol.

Mae'r gwasanaeth ar gael ar **0800 132 737**, neu drwy anfon neges destun gyda'r gair **'help'** i 81066.

Fel arall, gellir mynd ar [wefan C.A.L.L.](#)

Neu

Os yw pobl yn profi trallod difrifol:

Mae gwasanaeth y Samariaid yn darparu cefnogaeth emosiynol i bobl sy'n profi teimladau o drallod neu anobaith, gan gynnwys y rheiny sy'n arwain at hunanladdiad.

Llinell Gymorth Gyfrinachol y Samariaid: 116 123

Mae'r gwasanaeth ar gael am ddim ar unrhyw ffôn ac ar gael 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Llinell Gymraeg: 0808 164 0123

E-bost: jo@samaritans.org

Gwefan: www.samaritans.org

Mae ganddynt adran benodol ynglŷn ag iechyd meddwl yn ystod yr argyfwng coronafeirws yn: <https://www.samaritans.org/how-we-can-help/support-and-information/if-youre-having-difficult-time/if-youre-worried-about-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak/>

Pryderon ynglŷn â cham-drin

Cam-drin ac esgeulustod yw pan mae oedolyn sydd angen gofal a chefnogaeth yn cael ei niweidio, ecsbloetio neu esgeuluso drwy weithredoedd neu ddiffyg gweithredoedd eraill. Y prif ffurfiau ar gam-drin yw corfforol, ariannol, esgeulustod, seicolegol, rhywiol a gwahaniaethol. Weithiau, gall oedolyn sydd angen gofal a chefnogaeth gael ei effeithio gan fwy nag un math o gamdriniaeth.

Gall yr oedolyn sydd angen gofal a chefnogaeth geisio cefnogaeth ei hun os ydych chi'n rhoi'r wybodaeth gywir iddo, cynghorwch yr unigolyn i:

Gysylltu â'r canlynol

Heddlu - os yw trosedd yn cael ei chyflawni neu os yw'r unigolyn sydd angen gofal a chefnogaeth neu aelodau'r cyhoedd mewn perygl, 999 (brys) neu 101 (ddim yn frys)

Gwasanaethau cymdeithasol i oedolion -

Yn y cyngor lleol yn yr ardal lle mae'r cam-drin wedi digwydd (drwy brif rif y cyngor).

Arolygiaeth Gofal Cymru - am bryderon am

wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol 0300 790 0126

Age Cymru Advice - am ffynonellau eraill

o gefnogaeth leol a chenedlaethol 08000 223 444

Os nad yw'r unigolyn sydd angen gofal a chefnogaeth yn gallu ceisio cefnogaeth ei hun os ydych chi'n rhoi'r wybodaeth gywir iddo, ac mae risg uniongyrchol a sylweddol i'w ddiogelwch a'i iechyd, neu ddiogelwch ac iechyd eraill; ffoniwch y gwasanaethau brys ar ei ran ar 999.

Os nad yw'r unigolyn sydd angen gofal a chefnogaeth yn gallu ceisio cefnogaeth ei hun os ydych chi'n rhoi'r wybodaeth gywir iddo, ac mae risg uniongyrchol a sylweddol i'w ddiogelwch a'i iechyd, neu ddiogelwch ac iechyd eraill; cynigiwch gysylltu â'r gwasanaethau cefnogi ar ei ran, fel y nodwyd uchod.

Cam-drin domestig

Os ydych yn poeni bod yr unigolyn yr ydych yn ei gefnogi yn profi camdriniaeth ddomestig a thrais rhywiol wrth aros gartref, yna mae llinell gymorth am ddim. Gall y llinell gymorth gynghori merched, dynion, plant a phobl sy'n poeni am gyfaill neu berthynas.

Yn ogystal, gellir ymweld â [Byw Heb Ofn](#) am gyngor (gan gynnwys sgwrs ar-lein). Neu gellir ffonio'r llinell gymorth ar 0808 80 10 800. Mae'r gwasanaeth hwn ar gael 24/7.

Dylai unrhyw un sydd mewn perygl uniongyrchol ffonio 999. Gellir hefyd gwneud galwad mud i'r heddlu - ffoniwch 999 - ac yna pwyswch [55 os na all yr unigolyn siarad](#)

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth ac yn 50 oed neu'n hŷn, gall gysylltu ag Age Cymru Advice ar **08000 223 444**, rhwng 9:30am a 4:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bost advice@agecymru.org.uk Noder nad yw hon yn llinell gymorth frys.

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth a dan 50 oed, gall gysylltu â Cyngor ar Bopeth ar **03444 77 20 20**, rhwng 9am a 5pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu fynd i www.citizensadvice.org.uk/wales/ Noder nad yw hon yn llinell gymorth frys.

Cyfleustodau

Mae'n bosibl bod angen cefnogaeth ar yr unigolyn yr ydych yn ei gynorthwyo i dalu am ei ynni neu gael gafael ar gefnogaeth frys yn ystod y cyfnod hwn. Gweler ychydig o ganllawiau isod:

Cytunwyd ar y mesurau brys gan bob cyflenwr domestig y DU i flaenoriaethu'r rheiny sydd eisoes mewn angen, ac adnabod y rheiny y mae eu hamgylchiadau wedi newid yn ystod y cyfnod hwn.

Mae'r mesurau yn cynnwys:

- Gall cwsmeriaid gyda mesuryddion wedi'u rhagdalau nad ydynt yn gallu ychwanegu credyd siarad â'u cyflenwr ynglŷn ag opsiynau i gynnal cyflenwad, e.e. enwebu trydydd parti ar gyfer ychwanegu credyd, ychwanegu cronfa ddewisol at eu credyd, neu gael cerdyn atodol wedi'i lwytho ymlaen llaw.
- Yn ehangach, bydd unrhyw gwsmer sydd mewn trallod ariannol yn cael ei gefnogi gan ei gyflenwr, a allai gynnwys ail-asesu, lleihau neu oedi ad-daliadau dyledion a thaliadau bil lle bynnag sy'n angenrheidiol.
- Ni fydd mesurau credydau yn cael eu datgysylltu o gwbl.

Mae'n bosibl y bydd angen i'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi ychwanegu at ei swm cyflenwad ynni. Caiff y canlynol ei argymhell:

- Dylai cwsmeriaid mesurydd deallus allu gwneud taliad atodol o bell, megis dros y ffôn, ap symudol neu ar-lein.
- Cynghorir cwsmeriaid nad ydynt yn gallu gwneud taliad atodol at eu mesurydd wedi'i ragdalau i gysylltu â'u cyflenwr yn syth am gefnogaeth. Mae manylion cyswllt eu cyflenwr i'w cael ar ei wefan neu ar ei fil.

- Mae Ofgem yn argymhell cwsmeriaid i adael y blwch mesurydd yn agored os oes angen rhywun arall arnynt i ychwanegu at y mesurydd.
- Os oes angen i'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi wneud taliad atodol at ei fesurydd wedi'i ragdalau, gallwch wirio lle gallwch wneud hyn yn [swyddfa'r post neu PayPoint cyfagos](#), neu [Payzone](#).
- Os yw Swyddfa'r Post leol ar gau dros dro, yna bydd posteri ar gael i ddarparu manylion o'r Swyddfa'r Post a'r siop Payzone agosaf lle gellir defnyddio'r gwasanaeth talu / taliad atodol.

Cefnogaeth frys

Argymhellir na ddylid gwneud gwaith mewn unrhyw dŷ sy'n hunan-ynysu neu lle mae aelod wedi'i ddisbarthu'n hynod fregus ac wedi cymryd arno fesurau 'amddiffyn', oni bai bod y gwaith yn atgyweirio nam sy'n cyflwyno risg uniongyrchol i ddiogelwch pobl - er enghraifft, plymio brys.

Os oes gan yr unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi achos o argyfwng gyda'i gyflenwad ynni, gweler y canllawiau isod;

Gollyngiad nwy

Os yw'r unigolyn yn credu bod gollyngiad nwy yna dylai ffonio Gwasanaeth Nwy Brys y Grid Cenedlaethol ar 0800 111 999 (rhad ac am ddim, 24 awr y dydd) a'i adrodd ar unwaith. Bydd y gweithredwr yn anfon peiriannydd at y gollyngiad nwy am ddim. Dylai'r unigolyn agor y ffenestri i gyd, peidio â chael unrhyw fflamau noeth, peidio â defnyddio dyfeisiau trydanol y tu mewn i'w gartref, a mynd allan i ddefnyddio ffôn symudol, neu eiddo cymydog.

Os yw'r gollyngiad y tu mewn i'w gartref, bydd y peiriannydd yn diogelu'r sefyllfa, drwy naill ai ddatgysylltu'r offer peryglus neu, lle bynnag sy'n angenrheidiol, datgysylltu'r cyflenwad nwy cyfan. Mae rhagor o wybodaeth i'w chael yma: <https://www.gassaferegister.co.uk/what-to-do-in-an-emergency/>

Yna bydd angen trefnu i rywun cofrestredig dan y Cynllun Cofrestr Nwy Diogel i ddod a gwneud y gwaith angenrheidiol. Gellir ffonio'r **gofrestr nwy diogel ar 0800 408 5500** neu fynd i <https://www.gassaferegister.co.uk/>

Gollyngiadau dŵr

Os oes gan yr unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi ollyngiad dŵr, yna dylai ddiffodd y brif stopfalf. Os yw dŵr wedi'i ollwng yn agos at drydan neu i unrhyw un o'r offer trydanol, yna dylid diffodd y prif gyflenwad trydan.

Mae'n bosibl na'r unigolyn sy'n gyfrifol am ei atgyweirio os ydyw y tu mewn i'w eiddo ac ym mhibellau allanol hyd at ffin ei eiddo. Mae rhai cwmnïau dŵr yn cynnig gwasanaethau atgyweirio am ddim ar gyfer gollyngiadau allanol felly cofiwch wirio a yw hyn yn bosibl gyda nhw. Os yw'r gollyngiad ym mhibell gyflenwi'r unigolyn ac nid yw wedi'i gynnwys yng ngwasanaeth atgyweirio am ddim y cwmni, yna'r unigolyn sy'n gyfrifol am ei atgyweirio. Os nad yw'r gollyngiad yn cael ei atgyweirio o fewn amser penodol, gall y cwmni dŵr wneud y gwaith atgyweirio a chodi tâl ar yr unigolyn am wneud hynny. Os yw'r unigolyn yn rhentu ei gartref, mae'n bosibl bod gan ei landlord gyfrifoldeb dros dalu am atgyweirio'r gollyngiad a threfnu'r gwaith atgyweirio, gweler: [Gwelliannau i'r cartref ac atgyweiriadau](#) am ragor o wybodaeth.

Os yw'r unigolyn yn berchen ar ei dŷ ei hun, yna gwiriwch fod ei bolisi yswiriant cynnwys y cartref yn cynnwys atgyweiriadau am ollyngiadau dŵr.

Os nad yw o fewn ffiniau ei eiddo, gall gysylltu â: **Llinell Frys Dŵr Cymru ar 0800 281 432**

Mae cwmnïau dŵr yn dilyn dalgylchoedd yn hytrach na ffiniau cenedlaethol, felly mae rhannau o ogledd ddwyrain Cymru (gogledd Powys a rhannau o Wrecsam) yn dod o dan **Hafren Dyfrdwy, Dyffryn Dyfrdwy** ac **United Utilities**. Gweler y manylion cyswllt isod:

Hafren Dyfrdwy: 0800 783 4444

Dyffryn Dyfrdwy: 0800 085 8033

United Utilities: 0345 672 3723

Nam trydanol neu doriad trydan

Dylai'r unigolyn yr ydych yn ei gefnogi ffonio'r rhif argyfwng a roddwyd gan ei gyflenwr os oes toriad trydan, neu os yw'n credu bod ganddo broblem gyda'r gwifrau allanol. Dylai'r rhif sydd ei angen arno fod ar ei fil trydan.

Fel arall, gall ffonio 105. Mae'n rhad ac am ddim i'w ddefnyddio a chaiff ei gyfeirio at ei weithredwr rhwydwaith lleol a all gynorthwyo a rhoi cyngor. Os oes gan yr unigolyn broblem gyda gwifrau'r tu mewn i'w gartref, neu gydag unrhyw un o'r offer trydanol, bydd angen iddo gysylltu â thrydanwr cymwys i ymdrin â'r mater.

Cofrestr gwasanaeth blaenoriaeth

Mae cwmnïau nwy a thrydan yn darparu cofrestr gwasanaethau blaenoriaeth i'r bregus a'r henoed. Gall yr unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi gofrestru drwy gysylltu â'i ddarparydd ynni.

Cefnogaeth arall sydd ar gael

Gall **Gofal a Thrsio Cymru** ddarparu gwaith brys / mewn argyfwng, ffoniwch 0300 111 3333 ewch i: <https://www.careandrepair.org.uk/en/coronavirus/>

Grantiau ar gyfer gwaith / atgyweiriadau sylweddol - Turn 2 us, Porth y Cyn-filwyr

Nyth - Ffoniwch 0808 808 2244 (Llun-Gwen 9am-6pm) neu ewch i <https://nest.gov.wales/en/>

Western Power - Power UP – ewch i [visit https://www.westernpower.co.uk/customers-and-community/priority-services/power-up](https://www.westernpower.co.uk/customers-and-community/priority-services/power-up)

Simple Energy Advice ffoniwch 0800 444202 Llun i Gwener: 8am tan 8pm neu ewch i <https://www.simpleenergyadvice.org.uk/>

Gall **Cyngor ar Bopeth** gefnogi gyda materion defnyddwyr - ffoniwch y llinell gymorth defnyddwyr ar: 0808 223 1133 neu gallwch siarad ag ymgynghorydd Cymraeg ar 0808 223 1144.

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth ac yn 50 oed neu'n hŷn, gall gysylltu ag Age Cymru Advice ar **08000 223 444**, ar gael rhwng 9:30am a 4:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bost advice@agecymru.org.uk

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth a dan 50 oed, gall gysylltu â Cyngor ar Bopeth ar **03444 77 20 20**, ar gael rhwng 9am a 5pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu fynd i www.citizensadvice.org.uk/wales/

Ceisio cyngor

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi yn 50 oed neu'n hŷn ac angen cyngor, gofynnwch iddo gysylltu ag Age Cymru Advice ar 08000 223 444, ar gael rhwng 9:30am a 4:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bost advice@agecymru.org.uk
www.agecymru.org.uk/advice

Mae Age Cymru yn ymrwymedig i ddarparu'r gwasanaeth gwybodaeth a chyngor blaenaf i bobl hŷn yng Nghymru. Ein nod yw darparu gwybodaeth a chyngor effeithiol, hygyrch o ansawdd dda gan gynnig gwasanaeth diduedd, cyfrinachol a rhad ac am ddim. Gall Age Cymru gynorthwyo pobl hŷn eu hunain, eu teuluoedd, cyfeillion, gofalwyr neu arbenigwyr.

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi dan 50 oed, gofynnwch iddo gysylltu â Cyngor ar Bopeth ar **03444 77 20 20** neu fynd i'w gwefan <https://www.citizensadvice.org.uk/wales/>

Gall unigolion hefyd gael cymorth neu gyngor gan grwpiau cefnogi neu elusennau sy'n berthnasol iddynt: Grwpiau cefnogi ac elusennau

Aros yn iach gartref

Mae nifer o bethau y gall pobl eu gwneud i'w helpu i aros yn iach yn feddylol a chorfforol gartref. Fel 'Cyfaill' gallech gynorthwyo'r unigolyn yr ydych yn ei helpu i fod yn ymwybodol o'r hyn a allai ei helpu i aros yn ffit ac iach.

Ymarfer corff

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi yn methu â gadael y tŷ, mae'n bwysig iddo barhau i symud er ei iechyd corfforol a meddylol. Boed hynny'n chwarae ei hoff gân a dawnsio iddi, gwneud gwaith tŷ gydag ychydig mwy o ymdrech, neu ddod o hyd i ymarfer corff sy'n gweithio i'r unigolyn.

Mae amrywiaeth o ymarferion corff y gellir eu gwneud gartref ar gyfer bob gallu.

Gweler isod rhai argymhellion gan GIG Cymru ynglŷn ag ymarferion corff y gellir eu gwneud gartref. Yn ogystal, gellir eu lawrlwytho fel dogfennau PDF i'w rhoi i bobl nad oes ganddynt fynediad at y rhyngwrdd.

- **Ymarferion wrth eistedd:** <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/>
- **Ymarferion cryfder:** <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises/>
- **Ymarferion hyblygrwydd:** <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises/>
- **Ymarferion cydbwysedd:** <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/balance-exercises/>
- **NHS website:** <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/>

Ymarfer Tai Chi Gartref Age Cymru

Mae Age Cymru wedi cyhoeddi ei ymarfer tai chi ar-lein yn rhad ac am ddim:

www.agecymru.org.uk/taichi

Os nad yw'n amddiffyn ei hun, gall yr unigolyn yr ydych yn ei gefnogi fynd am dro yn yr awyr agored os bydd yn aros mwy na dau fetr oddi wrth eraill, er bydd nifer o bobl yn bryderus am wneud hyn.

Cadw mewn cysylltiad

Mae cysylltu'n rheolaidd gyda chyfeillion a theulu, a chefnogaeth arall, yn bwysig i aros yn iach yn feddylol yn y cyfnod hwn.

- Gallech annog yr unigolyn yr ydych yn ei gefnogi i gynnal cyswllt rheolaidd â'i gyfeillion, teulu, cymdogion a chefnogaeth arall, fel ei fod yn ffurfio rhan o'i drefn bob dydd. Gallai cyswllt gynnwys e-bost, cyfryngau cymdeithasol, gwasanaethau negesu dros y ffôn megis Whatsapp, galwadau fideo neu alwadau ffôn.
- Mae'n bosibl bod rhai pobl hŷn yn defnyddio mathau newydd o dechnoleg, megis apiau negesu fideo, am y tro cyntaf. Gallech eu helpu nhw drwy eu cefnogi i sefydlu'r rhain, a'u haddysgu sut i'w defnyddio.
- Gallech helpu i gysylltu'r unigolyn yr ydych yn ei gefnogi gydag eraill mewn sefyllfa gyffelyb, megis ei helpu i ymuno â chymuned cefnogi cyfoedion ar-lein neu dros y ffôn.

Cynnal trefn

Mae trefn yn bwysig i gadw'n iach, yn arbennig pan mae trefn arferol wedi'i hamharu gan yr angen i ynysu gartref.

Gallwch annog yr unigolyn yr ydych yn ei gefnogi i edrych ar ei drefn. Beth all yr unigolyn ei wneud yn rheolaidd bob dydd, ac ystyried ei drefn arferol ac a oedd unrhyw beth ynghlwm â hi nad oedd yn ddefnyddiol y gallai fachu ar y cyfle i'w wella nawr.

Gallwch ei helpu i gynllunio sut yr hoffai dreulio ei amser drwy;

- ei nodi ar bapur a'i osod ar y wal
- cynllunio gweithgareddau ar gyfer gwahanol ddyddiau - er enghraifft, gallai osod amser newydd ar gyfer gwneud ymarfer corff gartref bob dydd, a dewis amser rheolaidd i lanhau, darllen, gwyllo rhaglen deledu neu ffilm, neu goginio.
- neilltuo lle i ddatblygu syniadau newydd (fel y gall ddilyn ei ddi-ddordebau wrth iddynt godi).
- Adnabod arferion yr hoffai ddechrau arnynt.

Parhau i wneud gweithgareddau hwyliog

Os yw'r unigolyn yr ydych yn ei gefnogi yn teimlo'n boenus, gorbryderus neu isel, neu nid yw'n gallu cael mynediad at y gweithgareddau mae'n ei wneud fel arfer, mae'n bosibl y bydd yn rhoi'r gorau i wneud y pethau mae'n eu mwynhau.

I gefnogi gydag aros yn iach gartref, mae'n bwysig parhau i wneud gweithgareddau, neu ddod o hyd i rai newydd, sy'n hwyliog i gadw'r meddwl yn fyw. Gallwch dreulio amser yn siarad â'r unigolyn yr ydych yn ei gefnogi ynglŷn â'r pethau mae'n eu mwynhau, a pha weithgareddau yr hoffai roi cynnig arnynt.

Gallech hefyd helpu rhywun i deimlo'n llai unig drwy ei gysylltu â gweithgareddau neu grwpiau cefnogi perthnasol. Gweler hefyd:

Grwpiau cefnogi ac elusennau

Gallai syniadau gynnwys;

- Neilltuo amser i ddarllen llyfrau, cylchgronau, gwranddo ar bodlediadau.
- Benthycu e-lyfrau / llyfrau llafar gan rai llyfrgelloedd. Os yw'r unigolyn yn aelod o lyfrgell yng Nghymru, mae'r gwasanaeth Borrowbox yn ei helpu i wneud hyn.
- Gwneud croeseiriau neu bosau sudoku
- Rhoi cynnig ar dynnu lluniau neu beintio
- Cael mynediad at gyrsiau ar-lein ac apiau dysgu am ddim. Mae gan FutureLearn ac OpenLearn gyrsiau ar-lein am ddim
- Gwyllo cyngherddau neu sioeau theatr ar-lein
 - Mae'r Theatr Genedlaethol yn dangos un o'u sioeau unwaith yr wythnos yn: <http://ntlive.nationaltheatre.org.uk/>
 - Mae sioe gerdd wahanol gan Lloyd Webber yn cael ei ffrydio bob wythnos ar <https://www.youtube.com/theshowsmustgoon>
- Ysgrifennu, er ei bleser ei hun neu i eraill
- Ffotograffiaeth, dogfennu'r byd o'i gwmpas
- Edrych ar weithgareddau celfyddydol <https://en-gb.facebook.com/gwanwyn.wales> and <https://twitter.com/gwanwynagecymru?lang=en>.

Mynd allan i'r awyr iach a mwynhau'r heulwen, a chysylltu â natur

Mae hyn yn bwysig er iechyd corfforol a meddyliol a gellir ei gyflawni heb adael yr eiddo

- Cadwch ffenestri yn agored i adael awyr iach i mewn pan allwch wneud hynny.

- Os oes gennych ardd, ceisiwch dreulio amser ynddi bob dydd (os yw'r tywydd yn caniatáu!) neu eisteddwch ar eich hiniog
- Ceisiwch gael cymaint o olau haul ag y gallwch <https://www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/health-promotion/summer-health-advice/>.
- Gosodwch le i eistedd wrth ymyl ffenestr sydd â golau haul
- Tyfwch blanhigion, neu gosodwch ychydig o blanhigion ar silffoedd eich ffenestri

Dilynwch y diweddaraf, ond gwiriwch y ffeithiau

Mae'n bwysig i bobl aros mewn cysylltiad â digwyddiadau cyfredol, ond gall hyn lethu rhywun ac achosi gorbryder neu ddryswch i unigolion. Gallai awgrymiadau i gefnogi pobl gynnwys;

- Bod yn ofalus o ffynonellau newyddion a gwybodaeth ynglŷn ag iechyd. Dod o hyd i ffynhonnell gredadwy y gallwch ymddiried ynddi - megis Llywodraeth Cymru neu wefan y GIG – a gwiriwch ffeithiau'r wybodaeth a gewch o ffrydiau newyddion, cyfryngau cymdeithasol neu bobl eraill.
- Gallent hefyd ddefnyddio Gwasanaeth Gwybodaeth Coronafeirws GOV.UK ar WhatsApp. Mae'r sgrysfot hwn yn ymdrin â'r cwestiynau mwyaf cyffredin ynglŷn â'r coronafeirws. Anfonwch neges at y sgrysfot coronafeirws i ddechrau arni.
- Meddyliwch am sut y gallai gwybodaeth sy'n anghywir o bosibl effeithio ar eraill hefyd. Mae ceisio peidio â rhannu gwybodaeth heb wirio'r ffeithiau yn erbyn ffynonellau credadwy yn ddefnyddiol.

- Yn ogystal, mae'n bosibl y dymunant gyfyngu ar yr amser maent yn ei dreulio yn gwyllo, darllen neu wrando ar sylwadau ynglŷn â'r pandemig, gan gynnwys ar gyfryngau cymdeithasol, ac ystyried atal negeseuon newydd rhag dod i law ar eich ffôn.
- Gallai fod yn ddefnyddiol gosod amser penodol i ddarllen diweddiadau neu gyfyngu ar yr amllder i gwpl o wiriadau'r dydd.
- Gallent ystyried cymryd seibiant oddi wrth gyfryngau cymdeithasol neu newid y ffordd maent yn eu defnyddio. Maent yn ddefnyddiol i gadw cysylltiad â phobl ond gallant waethygu gorbryder a gofid. Gall fod yn ddefnyddiol canolbwyntio ar grwpiau neu dudalennau penodol ond cyfyngu ar sgrolio drwy amserlenni neu ffrydiau newyddion.

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth ac yn 50 oed neu'n hŷn, gall gysylltu ag Age Cymru Advice ar **08000 223 444**, ar gael rhwng 9:30am a 4:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bost advice@agecymru.org.uk

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth a dan 50 oed, gall gysylltu â Cyngor ar Bopeth ar **03444 77 20 20**, ar gael rhwng 9am a 5pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu fynd i www.citizensadvice.org.uk/wales/

Grwpiau cefnogi ac elusennau

Fel rhan o fod yn 'Gyfaill', gallech helpu'r unigolyn yr ydych yn ei gefnogi i gysylltu â grwpiau cefnogi sy'n berthnasol iddo. Gallai hyn ei helpu i gael cefnogaeth gyda chyflwr iechyd neu ei helpu i gysylltu â phobl o gefndir tebyg iddo i drechu arwahanrwydd ac unigedd.

Sefydliadau cysylltiedig ag iechyd

Y Gymdeithas Alzheimer's

Mae Dementia Connect, o'r Gymdeithas Alzheimer's yn wasanaeth cefnogi teilwredig i bobl sydd â dementia, eu gofalwyr, teuluoedd a chyfeillion. Mae'r gwasanaeth yn cysylltu pobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia gyda chefnogaeth a chyingor am ddim sydd ar gael ar hyn o bryd dros y ffôn ac ar-lein.

Nid yw proses atgyfeirio rhywun at Dementia Connect wedi newid. Ewch i'n porth atgyfeirio yn: <https://www.alzheimers.org.uk/referralform>

Dyma'r rhif ffôn cyswllt a'r cyfeiriad e-bost:

0333 150 3456
Dementia.connect@alzheimers.org.uk

Asthma UK

<https://www.asthma.org.uk/>

Sefydliad Prydeinig y Galon

<https://www.bhf.org.uk/>

Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint

Yn gallu rhoi cyngor ynglŷn â COPD:

<https://www.blf.org.uk/>

Ymddiriedolaeth Ffeibrosis Systig

<https://www.cysticfibrosis.org.uk/>

Dementia UK

Llinell gymorth gan Nyrsys Admiral (nyrsys Dementia arbenigol)

<https://www.dementiauk.org/>

Diabetes UK

<https://www.diabetes.org.uk/>

Cymorth Cancer Macmillan

<https://www.macmillan.org.uk/>

Ymddiriedolaeth afiechyd niwronau motor

<https://www.mndassociation.org/about-mnd/>

Cymdeithas MS

Elusen arbenigol ar gyfer Sglerosis ymledol

<https://www.mssociety.org.uk/>

Ymddiriedolaeth Sglerosis Ymledol

<https://www.mstrust.org.uk/>

Ymddiriedolaeth AIDS Genedlaethol

<https://www.nat.org.uk/>

Parkinson's UK

<https://www.parkinsons.org.uk/>

Ymddiriedolaeth Terrence Higgins

Elusen HIV ac iechyd rhywiol

<https://www.tht.org.uk/our-work/about-our-charity>

Sefydliadau'r cymunedau du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig

BAWSO

Sefydliad ledled Cymru sy'n darparu gwasanaethau cyffredinol ac arbenigol gan gynnwys hyfforddiant, darparu llety dros dro i'r rheiny sydd wedi'u heffeithio gan gam-drin Domestig neu mewn risg ohono, a bob ffurf ar drais megis Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod, Priodas dan Orfod, Trais ar sail Anrhydedd, Masnachu Pobl neu gaethwasiaeth fodern.

<http://www.bawso.org.uk>

Diverse Cymru

Mae Diverse Cymru yn elusen unigryw yng Nghymru sy'n ymroddedig i gefnogi pobl sy'n wynebu anghydraddoldeb a gwahaniaethu oherwydd: oedran, anabledd, ailbennu rhywedd, priodas neu bartneriaeth sifil, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd neu gred, rhyw a chyfeiriadedd rhywiol.

<https://www.diverseecymru.org.uk/>

Race Council Cymru

<http://www.racecouncilcymru.org.uk>

Tai Pawb

Mae Tai Pawb yn hyrwyddo cydraddoldeb a chyfiawnder cymdeithasol yn y maes tai yng Nghymru. Rydym yn credu bod gan bawb yr hawl i gael mynediad at dai a chartrefi o ansawdd dda mewn cymunedau cydlynol a diogel.

<https://www.taipawb.org/>

Sefydliadau LGBT

Diverse Cymru

Mae Diverse Cymru yn elusen unigryw yng Nghymru sy'n ymroddedig i gefnogi pobl sy'n wynebu anghydraddoldeb a gwahaniaethu oherwydd: oedran, anabledd, ailbennu rhywedd, priodas neu bartneriaeth sifil, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd neu gred, rhyw a chyfeiriadedd rhywiol.

<https://www.diverseecymru.org.uk/>

Stonewall Cymru

<https://www.stonewallcymru.org.uk/>

Llinell Gymorth LGBT Cymru

<https://www.lgbtcymru.org.uk/>

Sefydliadau'r Lluoedd Arfog

Mae nifer o elusennau a chymdeithasau milwrol a all ddarparu gwybodaeth, cyngor ac adnoddau ychwanegol.

Y Porth Cyn-filwyr am gefnogaeth

Y Porth Cyn-filwyr yw'r pwynt cyswllt cyntaf i gyn-filwyr, eu teuluoedd a'u gofawlyr sy'n ceisio cefnogaeth. Gallwch gael cyngor ganddynt 24 awr y dydd drwy eu llinell gymorth **(0808 802 1212)** neu ar-lein drwy ganllawiau hunan-gymorth.

www.veteransgateway.org.uk

Y Llang Brydeinig Frenhinol

Mae'r Llang Brydeinig Frenhinol yn cefnogi aelodau gweithredol y Llynges Frenhinol a'r Môr-filwyr Brenhinol, y Fyddin Brydeinig, y Llu Awyr Brenhinol, milwyr wrth gefn, cyn-filwyr a'u teuluoedd. Mae eu cefnogaeth yn dechrau ar ôl 7 diwrnod o wasanaeth ac yn parhau yn hir ar ôl bywyd yn y Lluoedd Arfog. Mae'r Llang Brydeinig Frenhinol yn helpu cyn-filwyr ifanc a hen i bontio i fywyd sifil, gan helpu gyda chyflogaeth, materion ariannol, seibiant

ac adfer, drwodd i ofal gydol oes a byw'n annibynnol.

<https://www.britishlegion.org.uk/>

Cymdeithas y Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd

Yr elusen genedlaethol hynaf yn cefnogi pobl sy'n gwasanaethu yn y tri Llu Arfog, Cyn-filwyr a'u teuluoedd. Mae'n darparu amrywiaeth eang o gefnogaeth mewn ffordd briodol ac amserol: gwasanaethau cynghori ynglŷn ag ystod o faterion ariannol, iechyd ac eraill, cymorth ymarferol i geisio cyfarpar symudedd ac arbenigol, nwyddau i'r cartref i Gyn-filwyr a oedd yn ddigartref, cefnogaeth i Gyn-filwyr sydd ag anghenion iechyd meddwl a mentora i Gyn-filwyr yn ystod y pontio i fywyd sifil.

www.ssafa.org.uk

Cefnogaeth i gyflyrau penodol

Mae elusennau megis Blind Veterans UK a Blesma, The Limbless Veterans yn darparu cefnogaeth un i un, cyfarpar arbenigol a threfnu gweithgareddau cymdeithasol i bobl sydd â chyflyrau penodol sydd wedi gwasanaethu yn y fyddin, gan gynnwys y rheiny mewn gofal preswyl. Gallwch gysylltu â nhw am gyllid ar gyfer cyfarpar neu weithwyr cefnogi os oes gennych unrhyw breswylwyr cymwys.

<https://www.blindveterans.org.uk/>

<https://blesma.org/>

Help for Heroes

Mae Help for Heroes yn darparu ystod o gefnogaeth a gwasanaethau i bersonél wedi'u clwyfo, anafu a sâl (Rheolaidd ac Wrth Gefn) a chyn-bersonél sydd wedi dioddef salwch neu anafiadau wrth wasanaethu'r Genedl. Mae Help for Heroes yn gwneud hyn drwy wasanaethau megis:

Canolfannau Adfer Help for Heroes ym Mhontypridd, Tidworth, Catterick, Colchester a Plymouth.

Help for Heroes Hidden Wounds (clwyfau seicolegol)

Cefnogaeth llesiant Help for Heroes Grantiau Help for Heroes i unigolion ac asiantaethau elusennol eraill

Cymdeithas 'Band of Brothers' a 'Band of Sisters' Help for Heroes

<https://www.helpforheroes.org.uk/>

Tel: 0845 6731760

Woody's Lodge

Elusen sy'n rhoi llefydd diogel i Gyn-filwyr y lluoedd arfog, ymadawyr diweddar, milwyr wrth gefn a'r rheiny sydd wedi gwasanaethu yn y gwasanaethau brys, gymdeithasu a chael gafael ar ystod eang o wasanaethau iechyd a chymdeithasol. Mae hefyd yn darparu cefnogaeth i deuluoedd a gofalwyr.

<https://www.woodyslodge.org/>

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth ac yn 50 oed neu'n hŷn, gall gysylltu ag Age Cymru Advice ar **08000 223 444**, ar gael rhwng 9:30am a 4:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bost **advice@agecymru.org.uk**

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth a dan 50 oed, gall gysylltu â Cyngor ar Bopeth ar **03444 77 20 20**, ar gael rhwng 9am a 5pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu fynd i **www.citizensadvice.org.uk/wales/**

Cefnogi pobl i baratoi

Gallwch helpu'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi i baratoi am bosibiliadau a all godi. Gall hyn helpu pobl i deimlo'n llai pryderus, a chynorthwyo i daflu goleuni ar bethau yn ystod y cyfnod ansicr hwn.

- Sicrhewch fod gan yr unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi ail 'Gyfaill' gwirfoddol sydd ar gael o aelwyd arall, law yn llaw â chithau.
- Rhewch gymorth i'r unigolyn i greu crynodeb un tudalen ar gyfer unrhyw weithiwr Iechyd/Gofal Cymdeithasol sydd angen ymweld/cyswllt dros y ffôn â'r unigolyn, i gynorthwyo yn y dyfodol.
- Crëwch gynllun ar gyfer amgylchiadau posibl lle na fyddwch ar gael, efallai
- Os yw'r unigolyn yn ofalwr, cefnogwch ef i greu cynllun argyfwng petai achos yn codi lle nad yw'n gallu cyflawni ei rôl ofalu rhagor. [Gweler Gofalwyr di-dâl](#)

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth ac yn 50 oed neu'n hŷn, gall gysylltu ag Age Cymru Advice ar **08000 223 444**, ar gael rhwng 9:30am a 4:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bost advice@agecymru.org.uk

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth a dan 50 oed, gall gysylltu â Cyngor ar Bopeth ar **03444 77 20 20**, ar gael rhwng 9am a 5pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu fynd i www.citizensadvice.org.uk/wales/

Os ydynt yn datblygu symptomau'r Coronafeirws

Gallwch roi cyngor i'r unigolyn yn unol â'r wybodaeth ar 111 y GIG (Galw Iechyd Cymru gynt):

<https://111.wales.nhs.uk/SelfAssessments/symptomcheckers/COVID19.aspx>

Mae'r prif symptomau yn cynnwys y naill neu'r ddau beth isod:

- **tymheredd uchel** - mae hyn yn golygu eich bod yn teimlo'n boeth ar eich brest neu gefn (nid oes rhaid i chi fesur eich tymheredd)
- **peswch newydd, parhaus** - mae hyn yn golygu pesychu sawl gwaith am fwy nag awr, neu dri neu fwy o byliau o besychu mewn 24 awr (os oes gennych beswch fel arfer, gall fod yn waeth na'r arfer)
- **colli eich synnwyr blasu neu arogl arferol, neu newid ynddynt** (anosmia)

Ni ddylent fynd i lefydd megis meddygfa, fferyllfa neu'r ysbyty os credant fod ganddynt y coronafeirws. Dylent aros gartref, a defnyddio gwasanaeth 111 y GIG Cymru (ac eithrio os yw'r symptomau yn ddifrifol - gweler isod)

Mae dau ddull o wneud hyn:

- Ffonio 111 (ar gael ar hyn o bryd yn ardaloedd y byrddau iechyd canlynol - Hywel Dda, Powys, Aneurin Bevan a Bae Abertawe - gan gynnwys Pen-y-bont ar Ogwr). Os ydynt y tu allan i'r ardaloedd hyn, ffoniwch 0845 46 47; neu
- Defnyddiwch y gwasanaeth gwirio symptomau'r coronafeirws ar-lein: <https://111.wales.nhs.uk/SelfAssessments/symptomcheckers/COVID19.aspx>

Os ydych yn siarad â rhywun dros y ffôn nad oes ganddynt fynediad at y rhyngwrwyd, neu nad ydynt yn sicr sut i ddefnyddio'r gwiriwr symptomau, mae'n debyg y gallech fynd drwyddo ar eu rhan, tra eu bod ar y ffôn.

Os yw'r symptomau yn ddifrifol iawn, yna dylai'r unigolyn ffonio 999. Cyngor 111 y GIG:

Ffoniwch 999 nawr os oes gennych unrhyw symptomau sy'n peryglu bywyd:

- Problemau anadlu difrifol (e.e. methu â siarad yn iawn, troi'n las ac anadlu'n drwm)
- Poen yn y frest (e.e. fel band tynn neu bwysau trwm yn y frest neu o'i chwmpas)
- Strôc (e.e. methu â chodi'r fraich, gwendid ar un ochr i'r corff neu wyneb yn cwmpo)
- Anaf difrifol/gwaedu trwm na ellir ei stopio
- Yn ffitio nawr/anymwybodol (e.e. ni ellir ei ddefro)

Noder: wrth helpu'r unigolyn i asesu difrifoldeb posibl y mater, gallwch ofyn iddo am unrhyw gyflyrau iechyd sydd ganddo, neu faterion eraill a all ei wneud yn fwy bregus (er enghraifft, bod dros 70 oed) - gweler adran canllawiau Llywodraeth Cymru isod. Yn ogystal, mae gwiriwr symptomau 111 y GIG yn cymryd y ffactorau hyn i ystyriaeth.

Os ymddengys fod gwybodaeth y GIG yn cadarnhau achos o'r coronafeirws, yna bydd angen i'r unigolyn ddilyn canllawiau Llywodraeth Cymru:

<https://gov.wales/protect-yourselfothers-coronavirus>

Os ydych yn datblygu symptomau'r Coronafeirws

- Dylech gefnogi rhywun dim ond os ydych yn teimlo'n dda ac nid ydych yn dioddef o unrhyw symptomau'r coronafeirws (tymheredd uchel, peswch newydd a pharhaus neu wedi colli'ch synnwyr blasu neu arogl).
- Rhowch wybod cyn gynted â phosibl i'r unigolyn yr ydych yn ei gefnogi nad ydych yn gallu ei gefnogi am bythefnos o leiaf.
- Cysylltwch â'r 'Cyfaill' arall sy'n cefnogi'r unigolyn hwnnw

Os ydych yn pryderu am eich symptomau, dilynwch y wybodaeth ar 111 y GIG (Galw Iechyd Cymru gynt)

[https://111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)/](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)/)

Eiriolaeth

Mae eiriolaeth yn wasanaeth pwysig i gefnogi pobl i leisio'u barn, mynnu parch i'w dymuniadau a theimlo'n gyfartal mewn perthnasoedd ag eraill fel y gallant deimlo'n ddigon cryf i ddweud eu dweud a bod yn rhan o'u dewisiadau a'u safbwyntiau eu hunain.

Mae'n cefnogi pobl i gefnogi eu hawliau, mynegi eu safbwyntiau a'u barn, gwneud penderfyniadau am y pethau sy'n effeithio ar eu bywyd, ac os oes angen, cynrychioli safbwyntiau pobl mewn cyfarfodydd.

Gall eiriolwr gynorthwyo rhywun i:

- Ddeall beth sy'n digwydd mewn cyfarfodydd neu apwyntiadau
- Cael cynrychiolaeth mewn cyfarfodydd er mwyn i bobl wrando ar ei safbwyntiau
- Lleisio beth sy'n bwysig iddo mewn cyfarfodydd neu eistedd wrth ei ochr i'w gefnogi
- Deall ei opsiynau
- Gwneud ei benderfyniadau ei hun
- Bod yn rhan o'r broses gwneud penderfyniadau sy'n effeithio ar ei fywyd
- Teimlo mewn rheolaeth ac yn gyfartal i'r rheiny o'i gwmpas
- Sicrhau bod ei hawliau a hawliadau cyfreithiol yn cael eu deall a'u cefnogi
- Edrych ar ffyrdd i wneud iddo deimlo'n ddiogel os yw wedi'i niweidio neu mewn perygl o gael ei niweidio

Gall yr unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi fod eisiau neu angen eiriolwr, gall ddod o hyd i gymorth yn ei ardal leol yma:

www.agecymru.org.uk/advocacy

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth ac yn 50 oed neu'n hŷn, gall gysylltu ag Age Cymru Advice ar **08000 223 444**, ar gael rhwng 9:30am a 4:30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bost **advice@agecymru.org.uk**

Os yw'r unigolyn yr ydych chi'n ei gefnogi angen rhagor o gymorth a dan 50 oed, gall gysylltu â Cyngor ar Bopeth ar **03444 77 20 20**, ar gael rhwng 9am a 5pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu fynd i **www.citizensadvice.org.uk/wales/**

Gofalu am anifail anwes rhywun

Os oes angen i chi fynd ag anifail anwes yr unigolyn yr ydych yn ei gefnogi am dro, dilynwch y canllawiau isod:

- Cewch wneud ymarfer corff fwy nag un waith y diwrnod, felly gallwch fynd am dro ar wahân i wneud eich ymarfer corff eich hun. Fodd bynnag, dylech aros yn eich ardal leol. Mae hyn yn golygu y dylai unrhyw ymarfer corff ddechrau a gorffen yn eich cartref a pheidio â chynnwys teithio pellter sylweddol oddi wrth eich cartref.
- Dylech olchi eich dwylo cyn ac ar ôl cyffwrdd yn yr anifail anwes.
- Dylech geisio mynd â'r anifail anwes am dro ar dennyn bob amser ac osgoi cyswllt uniongyrchol â phobl ac anifeiliaid eraill.
- Dylech ddychwelyd yr anifail anwes yn ddiogel wrth y drws ffrynt neu gyntedd ac osgoi cyswllt â pherchennog yr anifail anwes.
- Os ydych yn mynd ag anifail anwes am dro sydd o gartref sy'n dangos symptomau'r feirws, dylech sicrhau nad yw'r anifail anwes yn cysylltu ag anifeiliaid o aelwydydd eraill.

Os nad ydych yn gallu mynd â'r anifail anwes am dro eich hun, gall sefydliadau megis yr Ymddiriedolaeth Cinnamon helpu: 01736 757 900

<https://cinnamon.org.uk/>