



Mae'r llythyr hwn ar gael mewn ieithoedd gwahanol neu mewn ffordd sy'n haws ichi ei ddeall. I ofyn am y llythyr hwn mewn ffordd wahanol e-bostiwch: Gwarchod@llyw.cymru

Cadwch y llythyr hwn mewn man diogel gan na fydd rhagor o gopiâu'n cael eu darparu.

Cyngor i'r rhai sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol yng Nghymru o 01 Ebrill 2021 – nid ydych bellach yn cael eich cynghori i ddilyn mesurau gwarchod o'r dyddiad hwn.

Mae'r llythyr hwn yn cael ei anfon atoch gan eich bod ar y Rhestr Gwarchod Cleifion. Dyma restr o bobl sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol, ac sydd mewn perygl o salwch difrifol os ydyn nhw'n dal coronafeirws.

Mae'r cyngor i'r rhai sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol, a fu'n 'gwarchod eu hunain', wedi cael ei adolygu'n gyson. Wrth eich cynghori, rwyf bob amser wedi ceisio taro cydbwysedd rhwng risgiau'r coronafeirws a'r niwed y gall gofyn ichi warchod eich hun ei achosi. Gall aros gartref am gyfnodau hir niweidio'ch iechyd meddwl a chorfforol.

Gan fod achosion yng Nghymru wedi lleihau'n sylweddol a thueddiadau'n parhau i ostwng, nid ydym yn eich cynghori chi bellach i ddilyn mesurau gwarchod ar ôl i gyfnod y cyngor presennol ddod i ben ar 31 Mawrth.

O 1 Ebrill:

- cewch fynd i'ch gwaith, os na allwch weithio gartref, cyhyd â bod y busnes yn ddiogel o ran COVID-19 (wedi cymryd camau rhesymol i leihau'r risg i weithwyr);
- caiff plant sydd wedi bod yn gwarchod eu hunain fynd yn ôl i'r ysgol pan fydd hynny'n briodol i'w grŵp oedran;
- o ran mynd allan a chwrdd ag eraill, dylech ddilyn y rheolau sydd ar waith ar gyfer pawb yng Nghymru, ond bod yn arbennig o ofalus ynghylch cadw pellter cymdeithasol a sicrhau hylendid dwylo ac arwynebau.

Sut y byddwn ni'n eich cefnogi ar ôl 1 Ebrill

Er fy mod wedi'ch cynghori na fydd angen ichi warchod eich hun bellach:

- byddwn yn cadw cofnod o'r bobl sydd ar y Rhestr Gwarchod Cleifion, fel y gallwn gysylltu â chi i roi'r wybodaeth ddiweddaraf os bydd angen;
- bydd slotiau danfon â blaenoriaeth gydag archfarchnadoedd yn dal i fod ar gael ichi.

Os bydd angen cymorth arnoch o hyd ar ôl 1 Ebrill ac na fydd neb ar gael i'ch helpu, siaradwch â'ch cyngor lleol. Mae manylion cyswllt pob cyngor lleol ar ddiwedd y llythyr hwn. Os oes angen cymorth arnoch i gasglu meddyginiaethau ac nad oes gennych unrhyw un i'ch helpu, cysylltwch â'ch fferyllfa'n uniongyrchol.

Os bydd niferoedd uchel o achosion coronafeirws yn lleol neu'n genedlaethol yng Nghymru, bydd y cyngor yn cael ei ystyried eto. Os bydd y cyngor yn newid ar gyfer eich ardal, byddwn yn rhoi gwybod i'r cyhoedd drwy orsafoedd radio a sianeli teledu lleol, a byddwch hefyd yn cael llythyr os byddwch yn cael eich cynghori i ddilyn mesurau gwarchod eto.

Dewisiadau y gallwch eu gwneud a chmau i'w cymryd, er mwyn helpu i leihau eich risg

Glynu wrth y pethau sylfaenol yw'r ffordd orau o amddiffyn eich hun o hyd:

- Lleihau'ch cysylltiadau
- Golchi eich dwylo'n aml gyda dŵr a sebon am 20 eiliad, neu ddefnyddio hylif diheintio ag alcohol os nad oes cyfleusterau golchi dwylo ar gael
- Aros ddau fetr neu dri cham i ffwrdd oddi wrth bobl nad ydych yn byw gyda nhw.
- Peidio â chyffwrdd eich wyneb a chofio gwisgo gorchudd wyneb pan fo'n ofynnol.
- Glanhau arwynebau'n rheolaidd ac osgoi cyffwrdd arwynebau y mae eraill wedi cyffwrdd â nhw
- Sicrhau fod unrhyw fannau caeedig wedi'u hawyru'n dda.

Adolygiad parhaus

Fel sydd wedi digwydd drwy gydol y pandemig, bydd pedwar Prif Swyddog Meddygol y DU yn parhau i adolygu'r rhestr gwarchod cleifion. Gallai hyn olygu bod mwy o bobl yn cael eu hychwanegu, ond gall hefyd arwain at dynnu rhai cyflyrau oddi ar y rhestr. Os bydd eich cynnwys ar y rhestr yn newid fel rhan o'r adolygiad parhaus hwn, byddwn yn ysgrifennu atoch.

Brechlyn COVID-19

Mae pawb ar y Rhestr Gwarchod Cleifion wedi cael cynnig brechlyn rhag COVID-19. Os ydych chi'n meddwl y dylech fod wedi cael cynnig y brechlyn, gallwch ddod o hyd i fanylion am sut i gysylltu â'ch Bwrdd Iechyd Lleol yma - <https://llyw.cymru/cael-brechlyn-covid-19-os-ydych-yn-credu-eich-bod-wedi-coli-allan>

Nid yw dileu cyngor i ddilyn mesurau gwarchod yn gysylltiedig â brechu, ond yn hytrach yn seiliedig ar lefelau'r coronafeirws yn ein cymunedau. Rydym yn dal i ddysgu am yr amddiffyniad y mae'r brechlyn yn ei gynnig, yn enwedig gydag amrywiolion newydd o'r feirws, ac felly cynghorir y cyhoedd i barhau i gadw pellter cymdeithasol a chadw at gyngor ar hylendid dwylo ac arwynebau yn llym, hyd yn oed ar ôl brechu.

Os byddwch yn datblygu symptomau coronafeirws

Bydd angen i chi hunanynysu os byddwch yn datblygu un o'r symptomau canlynol:

- peswch cyson, newydd
- tymheredd uchel
- colli synnwyr arogleuo neu synnwyr blasu, neu newid iddynt

Dylech hefyd wneud cais am brawf ar-lein os byddwch yn datblygu un o'r symptomau hyn. Gallwch wneud hyn ar wefan y GIG yn <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/testing-and-tracing/get-a-test-to-check-if-you-have-coronavirus/>. Peidiwch ag ymweld â'ch meddygfa na'ch ysbyty i ofyn am brawf, gan y gallech heintio eraill.

Dim ond os oes gennych symptomau'r coronafeirws y bydd y prawf yn effeithiol ac mae angen cymryd y prawf yn ystod pum diwrnod cyntaf y symptomau. Mae ond yn dangos a oes gennych y coronafeirws nawr, nid a ydych wedi cael y feirws eisoes.

Derbyn llythyr fel hwn am y tro cyntaf

Os ydych yn derbyn llythyr fel hwn am y tro cyntaf, y rheswm yw bod eich cofnod iechyd yn dangos bod gennych gyflwr iechyd difrifol. Gall hyn eich rhoi mewn perygl o salwch difrifol os ydych yn dal coronafeirws ac felly rydych wedi cael eich ychwanegu at y Rhestr Gwarchod Cleifion. Os nad ydych wedi cael gwybod am hyn o'r blaen, efallai y byddwch am siarad â'ch meddyg teulu neu feddyg ysbyty. Dylech ddilyn y canllawiau a nodwyd yn y llythyr hwn. Gallwch ddod o hyd i gyngor pellach ar warchod yn llyw.cymru/gwarchod.

Gallwch gael gwybodaeth am y coronafeirws mewn fformat **Hawdd ei Ddeall** a **BSL** yma:

Llywodraeth Cymru:

www.llyw.cymru/coronafeirws

www.llyw.cymru/dod-o-hyd-i-help-os-ywr-coronafeirws-wedi-effeithio-arnoch



Iechyd Cyhoeddus Cymru:

www://icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-ddiweddaraf-am-coronavirus-newydd-covid-19/



Os oes gennych anableded dysgu, ac rydych angen cymorth i ddeall y llythyr hwn cysylltwch â

Llinell Gymorth Anableded Dysgu Cymru:

Drwy e-bost: helpline.wales@mencap.org.uk





Dros y ffôn: 0808 8000 300

Mae Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru ar agor ddydd Llun i ddydd Gwener ac ar Wyliau Banc rhwng 9am a 5pm.

Mynd i'r gwaith a'r ysgol

Wrth gynllunio i ddychwelyd i'r gwaith, byddai'n ddoeth siarad â'ch cyflogwr mor gynnar â phosibl ynghlŷn â sut y mae gweithwyr yn cael eu cadw'n ddiogel. Mae cyngor ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru yn <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-gyfer-y-gweithle-i-gyflogwyr-chyflogeion-covid-19> ac mae gwybodaeth ar wefan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch ynghlŷn â champau y dylai cyflogwyr eu cymryd i wneud y gweithle yn ddiogel o ran COVID.

O ran plant, rydym nawr yn gwybod nad yw'r coronafeirws fel arfer yn eu gwneud yn sâl iawn ac felly pan fo lefelau'r coronafeirws yn isel, mae effaith negyddol peidio â mynd i'r ysgol yn fwy na'r risg o ddal y coronafeirws. Os ydych chi'n poeni am ddychwelyd i'r ysgol, siaradwch â'r ysgol neu'r awdurdod lleol i drafod sut y mae plant yn cael eu cadw'n ddiogel.

Os ydych yn teimlo bod eich cyflogwr, neu rywun sy'n darparu gwasanaeth ichi, wedi'ch trin yn annheg mae'r Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb (EASS) yn cynnig gwasanaeth cynghori am ddim. Mae'r gwasanaeth ar gael drwy ffonio 0808 800 0082, drwy ffôn testun 0808 800 0084 neu ar y wefan: <http://eass-ws.custhelp.com/app/home>

Os oes gennych bryderon ynghylch eich iechyd a'ch diogelwch yn y gwaith, gallwch eu codi gyda chynrychiolwyr unrhyw undeb llafur neu, yn y pen draw, gyda'r corff sy'n gyfrifol am orfodaeth yn eich gweithle, naill ai'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch, yn <https://www.hse.gov.uk/contact/concerns.htm> neu'ch awdurdod lleol.

Cymorth i fyw o ddydd i ddydd

Os ydych yn cael trafferth cadw'ch cartref yn gynnes neu ymdopi â'ch biliau ynni, mae'r cynllun Nyth yn cynnig amrywiaeth o gyngor diduedd am ddim ac, os ydych yn gymwys, pecyn o welliannau effeithlonrwydd ynni cartref am ddim fel boeler newydd, gwres canolog neu insiwleiddio. Gall hyn ostwng eich biliau ynni a bod o fudd i'ch iechyd a'ch lles. Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth yn <https://nyth.llyw.cymru/cy/> neu ffoniwch 0808 808 2244.

Os nad oes gennych ddigon o arian i dalu'ch biliau, mae'n bwysig gofyn am gymorth a gwneud hynny cyn gynted â phosibl. Ffoniwch Cyngor ar Bopeth am ddim ar 03444 77 20 20 neu ewch i'r wefan: www.citizensadvice.org.uk/cymraeg

Os ydych angen cymorth gan y system les, ewch i: www.gov.uk/universal-credit neu ffoniwch y Llinell Gymorth Credyd Cynhwysol ar 0800 328 1744 (0800 328 5644 yn Saesneg).

Gallwch hefyd wneud cais ar-lein i Gronfa Cymorth Dewisol Llywodraeth Cymru yn: llyw.cymru/cronfa-cymorth-dewisol-daf/sut-i-wneud-cais neu drwy ffonio am ddim ar 0800

859 5924.

Gofalu am eich llesiant

Mae gwybodaeth ynglŷn â chadw'n iach ar gael ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru: <https://icc.gig.cymru/pynciau/coronafeirws/sut-wyt-ti/>

Mae Bywyd ACTif yn gwrs pedair sesiwn a addysgir sy'n ceisio addysgu pobl am straen a dioddefaint a achosir gan faterion emosiynol, fel pryder, neu boen cronig. I ddechrau arni, ewch i <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/bywyd-actif/>.

Cwrs ar-lein yw SilverCloud sy'n cynnig cymorth ar gyfer gorbryder, iselder a llawer mwy, y cwbl yn seiliedig ar Therapi Gwybyddol Ymddygiadol. Gallwch gofrestru yma nhs.uk/silvercloudhealth.com/signup/.

Mae CALL yn darparu llinell wrando a chymorth emosiynol ar gyfer iechyd meddwl sydd ar agor 24 awr y dydd, bob dydd. Gall hefyd eich cyfeirio at gymorth lleol a gwybodaeth amrywiol ar-lein. Ffoniwch 0800132737, tecstiwch 'help' i 81066 neu ewch i callhelpline.org.uk.

Mae Mind yn darparu gwasanaeth hunangymorth dan arweiniad ar gyfer gorbryder, iselder, hunan-barch a mwy. I ddechrau arni, siaradwch â'ch meddyg teulu, unrhyw weithiwr iechyd proffesiynol arall neu cofrestrwch yn uniongyrchol yma: <https://www.mind.org.uk/get-involved/active-monitoring-sign-up/active-monitoring-form/>.

Mae'r Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc yn cysylltu pobl ifanc rhwng 11 a 25 mlwydd oed â gwefannau, apiau, llinellau cymorth a mwy i feithrin cadernid. Mae'r pecyn ar gael yma bit.ly/ypmhten.

Gall pobl hŷn, eu teulu, ffrindiau, gofalwyr neu weithwyr proffesiynol hefyd gysylltu â Llinell Gyngor Age Cymru ar 08000 223 444.

Gallwch gysylltu â'ch cyngor lleol i drafod pa gymorth arall sydd ar gael yn eich ardal chi gan sefydliadau gwirfoddol a chymunedol. Dylech hefyd drafod unrhyw bryderon â'ch meddyg teulu.

Defnyddio data

Cafodd data electronig am gleifion sydd gan feddygon teulu ac ysbytai eu defnyddio i nodi'r bobl sydd mewn perygl mwyaf o salwch difrifol yn sgil COVID-19. Gwnaethom ddefnyddio'r data hyn i ysgrifennu atoch i roi cyngor ac arweiniad ichi ar sut i'ch diogelu'ch hun. Rhannwyd gwybodaeth amdanoch chi â Llywodraeth Cymru fel y gallai sicrhau bod cymorth hanfodol yn cael ei drefnu, ond nid oedd hyn yn cynnwys gwybodaeth feddygol.

Rhannodd Llywodraeth Cymru y data hynny ag awdurdodau lleol, cwmnïau dŵr, fferyllfeydd cymunedol ac archfarchnadoedd fel y gallent hwythau ddarparu cymorth hanfodol, gan gynnwys rhoi blaenoriaeth o ran cael bwyd a danfon meddyginiaeth pan oedd angen.

Yn ystod y pandemig, byddwn yn cadw eich manylion cyswllt rhag ofn y bydd angen inni gysylltu â chi eto. Rydym yn ystyried yn gyson a oes ar ein partneriaid angen y data a ddarparwyd a byddwn yn sicrhau y caiff y data hynny eu dychwelyd atom neu eu dinistrio'n ddiogel pan fyddwn wedi penderfynu nad oes eu hangen mwyach. Mae copi o'n datganiad preifatrwydd COVID-19 ar gael yn <https://llyw.cymru/coronafeirws-covid-19-cefnogi-pobl-agored-i-niwed-datganiad-preifatrwydd-html>

Manylion cyswllt eich cyngor lleol

<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent</u>	01495 311556	www.blaenau-gwent.gov.uk
<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr</u>	01656 643643	www.bridgend.gov.uk
<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili</u>	01443 811490	www.caerffili.gov.uk
<u>Cyngor Sir Gâr</u>	01267 234567	www.sirgar.llyw.cymru
<u>Cyngor Sir Ceredigion</u>	01545 570881	www.ceredigion.gov.uk
<u>Dinas a Sir Abertawe</u>	01792 636363	www.abertawe.gov.uk
<u>Cyngor Dinas Caerdydd</u>	029 2087 1071	www.caerdydd.gov.uk
<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy</u>	01492 575544	www.conwy.gov.uk
<u>Cyngor Sir Ddinbych</u>	01824 706000 Y Tu Allan i Oriau Arferol: 0300 123 30 68	www.sirddinbych.gov.uk
<u>Cyngor Sir y Fflint</u>	01352 752121	www.siryfflint.gov.uk
<u>Cyngor Gwynedd</u>	01766 771000	www.gwynedd.llyw.cymru
<u>Cyngor Sir Ynys Môn</u>	01248 750057	www.ynysmon.gov.uk
<u>Cyngor Merthyr Tudful</u>	01685 725000	www.merthyr.gov.uk
<u>Cyngor Sir Fynwy</u>	01633 644644	www.monmouthshire.gov.uk
<u>Cyngor Castell-nedd Port Talbot</u>	01639 686868	www.npt.gov.uk
<u>Cyngor Dinas Casnewydd</u>	01633 656656	www.casnewydd.gov.uk
<u>Cyngor Sir Penfro</u>	01437 776301	www.sir-benfro.gov.uk
<u>Cyngor Sir Powys</u>	01597 827460	www.powys.gov.uk
<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf</u>	01443 425020	www.rctcbc.gov.uk
<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen</u>	01495 762200	www.torfaen.gov.uk
<u>Cyngor Bro Morgannwg</u>	01446 729592	www.valeofglamorgan.gov.uk/cy
<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam</u>	01978 292000	www.wrecsam.gov.uk