

Cadw pellter cymdeithasol

Beth mae'n rhaid i bawb ei wneud i gadw i ffwrdd oddi wrth bobl eraill i atal lledaenu coronafeirws



Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o **Iechyd Cyhoeddus Cymru: Canllaw ar gadw pellter cymdeithasol i bawb yng Nghymru ac amddiffyn pobl hŷn ac oedolion hygllwyf**

Cynnwys

Beth ydy cadw pellter cymdeithasol?	3
Pam bod cadw pellter cymdeithasol mor bwysig?	3
Pobl sydd yn fwyaf tebygol o fynd yn sâl iawn	4
Beth mae angen i bawb ei wneud?	6
Beth am bobl sydd yn dod i fy nhŷ?	7
Sut ydw i'n gallu edrych ar ôl fy hun tra'n dilyn y rheolau cadw pellter cymdeithasol?	7

Beth ydy cadw pellter cymdeithasol?

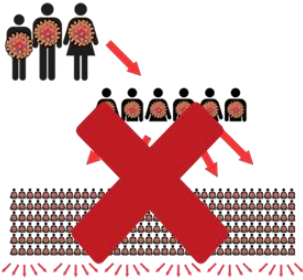


Mae **cadw pellter cymdeithasol** yn meddwl peidio â mynd yn rhy agos at bobl eraill. Mae'n ffordd o helpu i stopio coronafeirws rhag mynd o berson i berson.



Fe ddylech chi gadw **2 fetr i ffwrdd oddi wrth bobl** pan rydych chi tu allan i'ch tŷ chi. Mae hyn tua 3 cam ar wahân.

Pam bod cadw pellter cymdeithasol mor bwysig?



Mae cadw pellter cymdeithasol yn gallu helpu i stopio'r coronafeirws rhag mynd o berson i berson.



Mae hyn yn arbennig o bwysig i bobl sydd yn debygol o fynd yn sâl iawn os ydyn nhw'n dal coronafeirws.

Pobl sydd yn fwyaf tebygol o fynd yn sâl iawn



Y bobl sydd yn fwyaf tebygol o fynd yn sâl iawn o goronafeirws ydy:

- Pobl sydd yn 70 oed a drosodd.
- Pobl sydd yn feichiog.
- Oedolion sydd fel arfer yn cael pigiad ffliw am ddim oherwydd bod ganddyn nhw:
 - Broblemau anadlu fel asthma neu froncitis.
 - Problemau calon neu aren.
 - Problemau afu neu dduwg.
 - Anabledd dysgu.
 - Problemau gyda'r ymennydd neu'r system nerfol fel clefyd Parkinson, sglerosis ymledol, parlys yr ymennydd neu glefyd niwronau motor.
 - Diabetes.
 - Problemau gyda'r **system imiwedd**. Mae hyn yn meddwl pan mae'r corff yn cael mwy o drafferth i ymladd yn erbyn salwch.
 - Gordewdra.



Mae rhai pobl hyd yn oed yn fwy tebygol o fod yn sâl iawn os ydyn nhw'n dal coronafeirws. Dyma'r bobl gyda phroblemau iechyd difrifol a chymhleth fel:

- Pobl sydd wedi cael trawsblaniad ac sydd yn cymryd meddyginiaeth sydd yn stopio eu system imiwnedd rhag gweithio yn iawn.
- Pobl sydd yn cael triniaeth ar gyfer canser.
- Pobl gyda chanser y gwaed neu mâr yr esgyrn fel lewcemia.
- Pobl gyda phroblemau anadlu difrifol iawn fel ffeibrosis systig. Neu asthma sydd mor ddrwg fel bod rhaid iddyn nhw aros yn yr ysbyty yn aml neu yn cymryd steroidau.
- Pobl gyda chlefydau difrifol fel clefyd yr arenau.



Os oes gennych chi unrhyw un o'r problemau yn y rhestr yma, fe fydd gweithiwr iechyd fel meddyg teulu neu nyrs yn cysylltu â chi yn fuan.



Fe fyddan nhw'n dweud wrthy ch chi beth arall sydd angen i chi ei wneud i gadw eich hun ac eraill yn ddiogel.

Beth mae angen i bawb ei wneud?



- **Peidiwch** â mynd yn agos at unrhyw un gyda thymheredd uchel neu beswch.



- **Peidiwch** â mynd ar drafnidiaeth cyhoeddus fel bysus neu drenau os nad oes rhaid i chi.



- Gweithiwch oddi cartref os ydych yn gallu.



- **Peidiwch** â mynd i leoedd prysur.

Fe ddylai lleoedd fel cyngherddau, gemau pêl droed, tafarndai, clybiau, bwytai, sinemau a theatrau fod wedi **cau** nawr.



- **Peidiwch** â chyfarfod â ffrindiau a'r teulu. Gallwch chi eu ffonio nhw neu anfon neges atyn nhw ar y cyfryngau cymdeithasol.



- Os oes angen i chi gysylltu â'ch meddyg fe ddylech chi ffonio neu anfon e-bost atyn nhw

Beth am bobl sydd yn dod i fy nhŷ?



Ar hyn o bryd ddylai pobl **ddim** dod i'ch tŷ chi os nad ydych chi **angen** iddyn nhw ddod.



Os ydych chi'n cael cefnogaeth gan gyrff iechyd neu ofal cymdeithasol fe fydd y gefnogaeth yma yn para fel arfer. Rydych chi hefyd yn gallu cael cefnogaeth gan deulu neu ffrindiau os ydych ei **angen**.



Siaradwch â'r bobl sydd yn eich cefnogi chi am sut maen nhw'n gallu helpu tra'n dilyn y rheolau cadw pellter cymdeithasol.



Os ydych chi angen cefnogaeth ond heb neb sydd yn gallu helpu, fe ddylech chi ffonio eich cyngor lleol i ofyn am help.

Sut ydw i'n gallu edrych ar ôl fy hun tra'n dilyn y rheolau cadw pellter cymdeithasol?



Efallai y byddwch chi'n gweld cadw pellter cymdeithasol yn ddiflas ac yn gwneud i chi deimlo'n ypset.

Mae'n bwysig edrych ar ôl eich iechyd a'ch llesiant chi. Efallai y bydd pethau fel hyn yn eich helpu chi:



- Ymarfer gartref
- Gwneud pethau rydych chi'n eu mwynhau fel darllen, gwrando ar gerddoriaeth neu wylio teledu.



- Agor y ffenestri i gael awyr iach.
- Mynd am dro tu allan. Cofiwch gadw 3 cam cerdded normal oddi wrth bobl eraill.



- Bwyta prydau bwyd iach ac yfed dŵr.
- Ceisiwch beidio ag ysmegu, yfed alcohol na chymryd cyffuriau.



- Cysylltu â'ch teulu a'ch ffrindiau ar y ffôn a chyfryngau cymdeithasol. Mae'n gallu helpu i siarad am sut rydych chi'n teimlo.



Os ydych chi'n poeni ac os nad oes gennych chi neb i siarad â nhw gallwch chi ffonio llinell gymorth:

<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mental-health-helplines/>