



# Diogelu Cymru y gaeaf hwn



## Gwybodaeth bwysig am y Coronafeirws

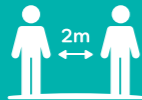
Mae angen help pawb i atal lledaeniad y Coronafeirws yng Nghymru.

## Sut mae diogelu eich hun a'ch teulu



### GOLCHI DWYLO'N AML

Yn enwedig ar ôl siopa neu gasglu pecyn, a chyn trin bwyd.



### CADW PELLTER CYMDEITHASOL

Arhoswch 2m i ffwrdd o bobl sydd ddim yn eich aelwyd estynedig.



### GWISGO MASG WYNEB

Bob tro y bydd yn ofynnol.



### ADNABOD Y SYMPTOMAU

Prif symptomau'r Coronafeirws yw tymheredd uchel, peswch newydd parhaus a newid neu gollir gallu i aroglu neu flasau.



### HUNANYNYSU

Arhoswch gartref os yw rhywun yn eich cartref â symptomau, neu os yw swyddog yn gofyn i chi.

### CAEL PRAWF

Ffoniwch 119 neu ewch ar-lein i drefnu prawf os

oes gennych symptomau - hyd yn oed rhai ysgafn.



### HELPU SWYDDOGION OLRHAIN CYSYLLTIADAU

Bydd swyddogion olrhain cysylltiadau yn ffonio i ddweud wrthyhch beth i'w wneud os ydych wedi bod yn agos at rywun gafodd brawf positif. Dim ond o'r rhif **02921 961133** y byddant yn ffonio.

### LLEIHAU EICH CYSWLLT Â PHOBL ERAILL

Meddylwch yn ofalus cyn mynd allan i lefydd a chwrrd â phobl. Os ydych yn mynd i lawer o lefydd ac yn cwrdd â llawer o bobl, yn enwedig dan do, byddwch yn fwy tebygol o ddal y Coronafeirws a'i basio i eraill.



### DEFNYDDIO AP COVID-19 Y GIG

Dyma ffordd gyflym o wybod eich risg Coronafeirws. Lawrlwythwch o'r App Store neu Google Play.



### EICH LLES CHI

Rydym yn byw mewn cyfnod anodd. Mae'n bwysicach nac erioed edrych ar ôl eich iechyd meddwl a'ch hunan-les. I gael cyngor a help am ddim, ewch i [www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk), ffoniwch **0800 132 737** neu tecstiwch **HELP** i **81066**.

### MAE'R GIG YN DAL YNO I CHI - HELPWCH NI I'CH HELPUSU CHI

Efallai bod y ffordd o gael gafael ar wasanaethau iechyd yn wahanol y gaeaf hwn ond mae'r GIG yn dal yno i chi. Helpwch y GIG trwy gadw eich apwyntiadau a defnyddio'r gwasanaeth cywir ar gyfer eich salwch neu anaf.

Os nad yw'n fater brys, ewch i <http://111.gig.cymru>. Neu, ffoniwch **111** am gyngor neu cysylltwch â'ch meddyg teulu, fferyllfa, optegydd neu ddeintydd.

### I gael yr wybodaeth a'r cyngor diweddaraf am y Coronafeirws yng Nghymru, ewch i wefan Llywodraeth Cymru [www.llyw.cymru/coronafeirws](http://www.llyw.cymru/coronafeirws)

Mae'r daflen hon ar gael mewn fformatau eraill ar gais: [cymorth@llyw.cymru](mailto:cymorth@llyw.cymru) 0300 0604400



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

## Neges gan Brif Weinidog Cymru

Mae 2020 wedi bod yn flwyddyn hir ac anodd i ni i gyd. Mae'r Coronafeirws wedi taflu cysgod dros fywydau pawb ac nid yw'r pandemig marwol hwn ar ben eto.

Os tynnwn at ein gilydd, fe allwn - ac fe wnawn - newid trywydd y feirws.

Eleni, rydym wedi gofyn i bawb wneud pethau eithriadol ac aberthu llawer er mwyn cadw ein gilydd yn ddiogel.

Rwy'n gofyn i chi ddal ati i wneud yr holl bethau hyn.

Cysylltiad rhwng pobl sy'n gwneud i'r feirws hwn dyfu. Yr unig ffordd o gadw'r feirws dan reolaeth yw i lai o bobl ei ddal gan eraill.

Bob tro rydym yn cwrdd â rhywun, gallem basio'r feirws ymlaen neu ddal y feirws ein hunain.

Wrth i'r Nadolig nesáu, meddylwch yn ofalus cyn mynd allan i unrhyw le a chwrrd â phobl. Ystyriwch bopeth rydych yn ei wneud.

Bydd hyn yn helpu i'ch diogelu chi, eich teulu a'ch ffrindiau.

## Diogelu Cymru gyda'n gilydd

Diolch yn fawr



*Mark Drakeford*

Mark Drakeford AS,  
Prif Weinidog Cymru