



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Profi
Olrhain
Diogelu

Test
Trace
Protect



Gwybodaeth a chymorth os oes angen i chi hunanynysu

Gall aros gartref a hunanynysu fod yn heriol. Ond byddwch yn helpu i atal Coronafeirws rhag cael ei basio i eraill ac yn diogelu Cymru.

Cofiwch, os ydych angen help gyda'ch iechyd meddwl neu gymorth ymarferol neu ariannol yn y cyfnod hwn, mae help ar gael.

Eich helpu i aros gartref yn ddiogel

Ystyr 'hunanynysu' yw peidio gadael y tŷ o gwbl – dim hyd yn oed i fynd i'r gwaith, i siopa neu i nôl meddyginiaeth neu i fynd i dŷ rhywun arall.

Am faint o amser rhaid hunanynysu

10
DYDD

Gwnewch yn siŵr eich bod yn deall pa mor hir mae'n rhaid i chi hunanynysu drwy ddarllen canllawiau Llywodraeth Cymru yn llyw.cymru/hunanynysu. Os ydych wedi profi'n positif bydd rhaid aros gartref am 10 diwrnod. Os ydych wedi bod mewn cyswllt â rhywun gafodd brawf positif bydd rhaid i chi aros gartref am 10 diwrnod.

Lleihau lledaeniad y feirws yn eich cartref

Mae'n bwysig gwneud eich gorau i atal lledaeniad yr haint yn eich cartref:



Golchwch eich dwylo gyda dŵr a sebon yn aml, am o leiaf 20 eiliad



Glanhewch bethau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml (handlenni drws, y tegell, eich ffôn) gyda chynnyrch glanhau.



Gwisgwch orchudd wyneb a chadwch bellter cymdeithasol yn y rhannau o'r cartref a rennir ag eraill



Defnyddiwch ddiheintydd dwylo os nad oes sebon



Rhowch hancesi papur yn y bin yn syth ar ôl eu defnyddio a golchwch eich dwylo wedyn



Agorwch ffenestri mewn rhai ystafelloedd, os yw'n ddiogel



Golchwch hances neu eich llawes (nid eich dwylo) dros eich ceg a'ch trwyn wrth beswch



Peidiwch â rhannu tyweli

neu disian

Os yw'r Coronafeirws yn effeithio arnoch, cewch wybod pa wasanaethau sydd yno i'ch helpu yn llyw.cymru/dod-o-hyd-i-help-os-ywr-coronafeirws-wedi-effeithio-arnoch



Edrych ar ôl eich iechyd meddwl a llesiant

Rydym yn byw trwy gyfnod anodd ac mae'n bwysicach nag erioed gofalu am eich iechyd meddwl a'ch hunan-les. Cewch wybodaeth a chefnogaeth drwy wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru icc.gig.cymru/sutwytti.



Cadw mewn cysylltiad

Defnyddiwch eich rhwydwaith cefnogaeth wrth hunanynysu. Cadwch mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau dros y ffôn, tecst, ebost, galwadau fideo neu'r cyfryngau cymdeithasol.

Am ragor o wybodaeth ewch i

icc.gig.cymru/SWTMewnCysylltiad.



Daliwch i symud

Mae'n bwysig cadw'n brysur gartref, a gwneud rhyw fath o ymarfer corff bob dydd. Mae opsiynau ar gyfer pob oedran a gallu - dosbarth ffitrwydd ar-lein, dawnsio i gerddoriaeth neu wneud ymarferion wrth eistedd.

Am ragor o wybodaeth ewch i

icc.gig.cymru/SWTCorfforol.



Helpu eich plant i hunanynysu

Bydd angen rhoi gwybod i'r ysgol os yw'ch plant yn gorfod hunanynysu. Holwch am waith ysgol i'w wneud gartref.



Cyfrifoldebau gofalu

Cewch gyngor gan Gofalwyr Cymru ar-lein yn

carersuk.org/wales,

neu trwy ffonio Llinell Gymorth Carers UK **0808 808 7777** neu ebostio advice@carersuk.org. Hefyd, gallwch gysylltu â'r tîm Gwasanaethau Cymdeithasol yn eich Awdurdod Lleol.



Help gydag arian

Os nad ydych yn gallu gweithio oherwydd coronafeirws gallech fod yn gymwys i gael cymorth a chefnogaeth.

Holwch eich rheolwr am y Tâl Salwch Statudol. Gall hwn helpu i dalu costau byw, rhent neu filiau.

Os ydych yn hunangyflogedig darllenwch ganllawiau Llywodraeth Cymru yn

llyw.cymru/helphunangyflogedig.

Os ydych ar incwm isel ac yn methu gweithio gartref, neu os yw'ch plentyn yn gorfod hunanynysu gallech gael taliad o £500 i helpu am eich bod yn colli incwm. I weld a ydych yn gymwys i gael y taliad hunanynysu £500, ewch i:

llyw.cymru/cynllun-cymorth-hunanynysu.

I weld pa gymorth ariannol sydd ar gael i chi ewch i

llyw.cymru/cymorthariannol.

Diogelu Cymru gyda'n gilydd
Rhagor o wybodaeth yn llyw.cymru/coronafeirws