



Canllaw ar gadw pellter cymdeithasol i bawb yn y Deyrnas Unedig ac amddiffyn pobl hŷn ac oedolion bregus

Cefndir a chwmpas y canllawiau

Mae'r canllawiau hyn ar gyfer pawb. Mae'n cynnig cyngor ar fesurau cadw pellter y dylai pawb ohonom fod yn ei ddilyn i leihau rhyngweithio cymdeithasol rhwng pobl er mwyn lleihau trosglwyddiad coronafeirws (COVID-19). Fe'i bwriedir i'w ddefnyddio mewn sefyllfaoedd ble mae pobl yn byw yn eu cartrefi eu hunain, gyda neu heb gefnogaeth ychwanegol gan ffrindiau, teulu a gofalwyr. Os ydych chi'n byw mewn lleoliad gofal preswyl [mae arweiniad ar gael](#).

Rydym yn cyngori pawb sydd dan risg gynyddol o salwch difrifol o goronafeirws (COVID-19) i fod yn arbennig o ofalus o ran dilyn mesurau cadw pellter cymdeithasol.

Mae'r grŵp yma'n cynnwys y rhai sydd:

- yn 70 oed neu'n hŷn (waeth beth yw eu cyflwr meddygol)
- dan 70 oed gyda chyflwr iechyd sylfaenol a restrir isod (h.y. unrhyw un sy'n cael cyfarwyddyd i gael pigiad fflw blynyddol fel oedolyn ar sail feddygol):
 - clefyd cronig (hirdymor) yr ysgyfaint, fel [asthma](#), [clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint \(COPD\)](#), emffysema neu [bronchitis](#)
 - clefyd y galon cronig, fel [diffyg y galon](#)
 - [clefyd yr arenau cronig](#)
 - clefyd cronig yr afu, fel [hepatitis](#)
 - cyflyrau niwrolegol cronig, fel [clefyd Parkinson](#), [clefyd motor niwron](#), [sglerosis ymledol \(MS\)](#), anabledd dysgu neu barlys ymledol
 - [diabetes](#)
 - problemau gyda'ch dueg – er enghraifft, clefyd [cryman-gell](#) neu os ydych chi wedi cael tynnu'ch dueg

- system imiwedd wan o ganlyniad i gyflyrau fel [HIV ac AIDS](#), neu feddyginiaethau fel [tabledi steroid](#) neu [gemotherapi](#)
- bod yn ddifrifol ordrwm (mynegai mas y corff (BMI) o 40 neu fwy)
- y rhai sy'n feichiog

Sylwer: mae yna rai cyflyrau clinigol sy'n creu hyd yn oed mwy o risg i bobl o salwch difrifol oherwydd COVID-19. Os ydych chi yn y categori hwn, wythnos nesaf bydd y GIG yn Lloegr yn cysylltu â chi'n uniongyrchol gyda chynghor ar fesurau mwy llym dylech eu cymryd i'ch cadw eich hun ac eraill yn ddiogel. Am y tro, dylech ddilyn y cynghor ynghylch cadw pellter cymdeithasol yn llawn, a amlinellir isod.

Y rhai sydd yn y grŵp hwn yw'r rhai dan risg benodol oherwydd problemau iechyd cymhleth fel:

- pobl sydd wedi derbyn trawsblaniad organau ac yn dal ar feddyginiaeth gwrthimwedd
- pobl gyda chanser sy'n derbyn cemotherapi neu radiotherapi ar hyn o bryd
- pobl gyda chanser y gwaed neu fêr esgyrn fel lewcemia sydd ar unrhyw gam o'r driniaeth
- pobl gydag afiechyd difrifol yr ysgyfaint fel cystig ffibrosis neu asthma difrifol (sydd angen ymweliadau i'r ysbyty neu driniaeth gyda thabledi steroid)
- pobl gyda chlefydau difrifol yn systemau'r corff, fel clefyd difrifol yr arennau (dialysis)

Beth yw cadw pellter cymdeithasol?

Mae mesurau cadw pellter cymdeithasol yn gamau y gallwch eu cymryd i leihau'r rhyngweithio cymdeithasol rhwng pobl. Bydd hyn yn helpu lleihau trosglwyddiad coronafeirws (COVID-19).

Sef:

1. Osgoi cyswllt gyda rhywun sy'n arddangos symptomau coronafeirws (COVID-19). Mae'r symptomau hyn yn cynnwys tymheredd uchel ac/neu beswch newydd a pharhaus.
2. Osgoi defnydd nad yw'n hanfodol o gludiant cyhoeddus, ac amrywio eich amserau teithio i osgoi'r awr frig, os yn bosibl.
3. Gweithio o gartref, os yn bosibl. Dylai'ch cyflogwr eich cefnogi i wneud hyn. Cyfeiriwch at y [canllawiau i gyflogwyr](#) am ragor o wybodaeth.
4. Dylid osgoi ymgynulladau mawr, ac ymgynulladau mewn llefydd cyhoeddus llai fel tafarndai, sinemâu, bwytai, theatrau, bariau, clybiau.
5. Osgoi ymgynulladau gyda ffrindiau a theulu. Cadwch mewn cysylltiad trwy ddefnyddio technoleg o bell fel ffôn, rhyngwyd a chyfryngau cymdeithasol.

Defnyddiwch y ffôn a gwasanaethau ar-lein i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu wasanaethau allweddol eraill

Dylai pawb geisio bod yn dilyn y mesurau hyn cymaint ag sy'n ymarferol.

I'r rhai sydd dros 70, gyda chyflwr iechyd sylfaenol neu'r rhai sy'n feichiog, rydym yn cynghori'n gryf eich bod yn dilyn y mesurau uchod cymaint â phosibl, ac i gyfyngu rhyngweithio wyneb yn wyneb gyda ffrindiau a theulu os yn bosibl.

Mae'r cyngor yma'n debygol o fod yn weithredol am nifer o wythnosau.

Golchi dwylo a hylendid resbiradol

Mae yna egwyddorion cyffredinol y gallwch eu dilyn i helpu atal lledaeniad firsau resbiradol, gan gynnwys:

- golchi eich dwylo'n amlach - gyda dŵr a sebon am o leiaf 20 eiliad neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo pan fyddwch chi'n cyrraedd adref neu i'r gwaith, pan fyddwch chi'n chwythu eich trwyn, tisian neu beswch, bwyta neu drin bwyd
- osgoi cyffwrdd eich llygaid, trwyn a cheg gyda dwylo nad ydynt wedi eu golchi
- osgoi cyswllt agos gyda phobl sydd â symptomau
- gorchuddio'ch peswch neu disian gyda hances bapur, yna taflu'r hances bapur yn y bin a golchi eich dwylo
- glanhau a diheintio gwrthrychau ac arwynebau a gyffyrddir yn rheolaidd yn y cartref

Beth ddylech chi ei wneud os byddwch chi'n datblygu symptomau coronafeirws (COVID-19)

Mae'r un canllawiau'n berthnasol i'r boblogaeth gyffredinol ag i'r rhai dan risg cynyddol o salwch difrifol o goronafeirws (COVID-19). Os byddwch chi'n datblygu symptomau COVID-19 (tymheredd uchel ac/neu beswch newydd a pharhaus), dylech hunanynysu adref am 7 niwrnod. Gallwch weld y canllawiau llawn ar [arhoswch adref](#).

Sut ydw i'n gallu cael cymorth gyda bwyd a meddyginiaethau os ydw i'n lleihau fy nghysylltiadau cymdeithasol?

Gofynnwch i deulu, ffrindiau a chymdogion eich cefnogi a defnyddio gwasanaethau ar-lein. Os nad yw hyn yn bosibl, yna mae'r sector cyhoeddus, busnesau, elusennau a'r cyhoedd yn paratoi i helpu'r rhai sydd wedi eu cynghori i aros adref. Mae'n bwysig siarad gydag eraill a gofyn iddynt eich helpu i wneud trefniadau ar gyfer danfon bwyd, meddyginiaethau a gwasanaethau a chyflenwadau allweddol, ac i ofalu am eich iechyd a lles corfforol a meddyliol.

Os ydych chi'n derbyn cefnogaeth gan sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol, er enghraifft os ydych chi'n derbyn gofal trwy awdurdod lleol neu system gofal iechyd, bydd hyn yn parhau fel arfer.

Fe ofynnir i'ch darparwr gofal iechyd neu gymdeithasol gymryd rhagofalon ychwanegol i sicrhau'ch bod wedi'ch diogelu. Mae'r cyngor ar gyfer gofalwyr ffurfiol wedi ei gynnwys yn y [Ddarpariaeth gofal cartref](#).

Beth ddylech chi ei wneud os oes gennych chi apwyntiadau ysbyty a meddyg teulu yn ystod y cyfnod hwn?

Rydym yn cynghori pawb i geisio mynediad i gymorth meddygol o bell, ble bynnag fo'n bosibl. Fodd bynnag, os oes gennych chi apwyntiad ysbyty neu feddygol arall wedi ei drefnu yn ystod y cyfnod hwn, siaradwch â'ch meddyg teulu neu glinigwr i sicrhau'ch bod yn dal i dderbyn y gofal rydych ei angen ac i weld a oes modd gohirio apwyntiadau.

Beth yw'r cyngor o ran ymwelwyr, yn cynnwys y rhai sy'n darparu gofal i chi?

Dylech gysylltu â'ch ymwelwyr cymdeithasol rheolaidd fel ffrindiau a theulu i roi gwybod iddynt eich bod yn lleihau cyswllt cymdeithasol ac na ddylent ymweld â chi yn ystod y cyfnod hwn oni bai eu bod yn darparu gofal allweddol i chi. Mae gofal allweddol yn cynnwys pethau fel help i ymolchi, gwisgo neu baratoi prydau.

Os ydych chi'n derbyn gofal iechyd neu gymdeithasol rheolaidd gan sefydliad, naill ai trwy eich awdurdod lleol neu os ydych chi'n talu am hyn eich hun, rhowch wybod i'ch darparwyr gofal eich bod yn lleihau cyswllt cymdeithasol a chytuno ar gynllun i barhau eich gofal.

Os ydych chi'n derbyn gofal allweddol gan ffrindiau neu deulu, siaradwch â'ch gofalwyr am ragofalon ychwanegol y gallant eu cymryd i'ch cadw'n ddiogel. Efallai y bydd y canllawiau hyn ar [Ddarpariaeth gofal cartref](#) yn ddefnyddiol.

Mae hefyd yn syniad da i siarad â'ch gofalwyr am beth fydd yn digwydd os bydd un ohonynt yn wael. Os ydych chi angen help gyda gofal ond nad ydych chi'n siŵr gyda phwy ddylech chi gysylltu, neu os nad oes gennych chi deulu neu ffrindiau a all eich helpu, gallwch gysylltu â'ch cyngor lleol a ddylai allu eich helpu.

Beth yw'r cyngor os ydw i'n byw gyda pherson bregus?

Os ydych chi'n byw mewn cartref gyda pherson bregus, cyfeiriwch at ein [canllawiau i aelwydydd](#).

Sut ydych chi'n gofalu am eich llesiant meddyliol?

Yn ddigon rhesymol, efallai y byddwch yn teimlo fod cadw pellter cymdeithasol yn ddiflas neu'n rhwystredig. Efallai y gwelwch fod eich tymer a theimladau wedi eu heffeithio ac y gallech fod yn teimlo'n isel, yn ofidus neu'n cael trafferth cysgu ac efallai y byddwch yn gweld eisiau bod allan gyda phobl eraill.

Ar adegau fel hyn, gall fod yn hawdd mynd i arfer o batrymau ymddygiad afiach a fydd yn eu tro yn gwneud i chi deimlo'n waeth. Mae yna bethau syml y gallwch eu gwneud a allai helpu, i gadw'n egnïol yn feddyliol a chorfforol yn ystod y cyfnod hwn, fel:

- chwiliwch am syniadau ar gyfer ymarferion y gallwch eu gwneud adref ar [wefan y GIG](#)
- treuliwch amser yn gwneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau – gallai hyn gynnwys darllen, coginio, hobiau eraill dan do neu wrando ar y radio neu wyllo rhaglenni teledu
- ceisiwch fwyta prydau iach, cytbwys, yfed digon o ddŵr, gwneud ymarfer corff yn rheolaidd, a cheisio osgoi ysmegu, alcohol a chyffuriau
- cadwch eich ffenestri'n agored i adael awyr iach i mewn, i gael rhywfaint o olau haul naturiol os gallwch, neu i fynd allan i'r ardd

Gallwch hefyd fynd am dro yn yr awyr agored os byddwch yn cadw mwy na 2 fetr i ffwrdd o bobl eraill.

Mae rhagor o wybodaeth ar ofalu am eich iechyd meddwl yn ystod y cyfnod hwn ar gael.

Pa gamau allwch chi eu cymryd i gadw mewn cysylltiad gyda theulu a ffrindiau yn y cyfnod hwn?

Manteisiwch ar gefnogaeth sydd gennych trwy eich ffrindiau, teulu a rhwydweithiau eraill yn ystod y cyfnod hwn. Ceisiwch gadw mewn cysylltiad gyda'r rhai o'ch cwmpas dros y ffôn, trwy'r post neu ar-lein. Rhowch wybod i bobl sut yr hoffech gadw mewn cysylltiad a chynnwys hynny yn eich trefn ddyddiol. Mae hyn hefyd yn bwysig o ran gofalu am eich llesiant meddyliol ac efallai y byddai'n ddefnyddiol siarad gyda nhw am sut ydych chi'n teimlo.

Cofiwch ei bod yn iawn i chi rannu eich pryderon gyda phobl eraill rydych chi'n ymddiried ynddynt, ac wrth wneud hynny y gallech fod yn eu cefnogi nhw hefyd. Neu gallwch ddefnyddio [linell gymorth a argymhellir gan y GIG](#).

Cyngor ar gyfer gofalwyr anffurfiol

Os ydych chi'n gofalu am rywun sy'n fregus, mae yna rai camau syml y gallwch eu cymryd i'w diogelu ac i leihau eu risg ar hyn o bryd.

Sicrhewch eich bod yn dilyn cyngor ar hylendid da, megis:

- golchi eich dwylo ar gyrraedd ac yn aml, yn defnyddio dŵr a sebon am o leiaf 20 eiliad neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo
- gorchuddiwch eich ceg a thrwyn gyda hances bapur neu'ch llawes (nid eich dwylo) wrth i chi beswch neu disian
- rhowch hancesi papur wedi eu defnyddio yn syth yn y bin a golchi eich dwylo wedyn
- peidiwch ag ymweld os nad ydych chi'n iach a gwnewch drefniadau eraill ar gyfer eu gofal
- darparwch wybodaeth ar pwy y dylent eu ffonio os nad ydynt yn teimlo'n dda, sut i ddefnyddio gwasanaeth coronafeirws [GIG 111 ar-lein](#) a gadael y rhif ar gyfer GIG 111 mewn lle amlwg
- dysgwch am wahanol ffynonellau cefnogaeth y gellid eu defnyddio a chael mynediad at gyngor pellach ar greu cynllun wrth gefn sydd ar gael gan [Carers UK](#)
- gofalwch am eich lles ac iechyd corfforol eich hun yn ystod y cyfnod hwn.

Crynodeb o gyngor

Grŵp/ Gweithred	Golchi dwylo'n amlach	Ynysu'r aelwyd am 14 niwrnod*	Hunanynysu am 7 niwrnod**	Cymysgu cymdeithasol yn y gymuned***	Gwahodd ffrindiau a theulu i'r tŷ	Defnyddio mynediad o bell i'r GIG a gwasanaethau allweddol****	Amrywio cymudo dyddiol a defnyddio llai o drafnidiaeth gyhoeddus	Gweithio o Gartref
0 – 69	le	le	le	Cynghorir yn erbyn	Cynghorir yn erbyn	Cynghorir	Cynghorir	Cynghorir
70+	le	le	le	Cynghorir yn gryf yn erbyn	Cynghorir yn gryf yn erbyn	Cynghorir yn gryf	Cynghorir yn gryf	Cynghorir yn gryf
Aelod o Unrhyw oed mewn grŵp bregus gyda chyflwr iechyd sylfaenol ¹	le	le	le	Cynghorir yn gryf yn erbyn	Cynghorir yn gryf yn erbyn	Cynghorir yn gryf	Cynghorir yn gryf	Cynghorir yn gryf
Menywod beichiog	le	le	le	Cynghorir yn gryf yn erbyn	Cynghorir yn gryf yn erbyn	Cynghorir yn gryf	Cynghorir yn gryf	Cynghorir yn gryf
Y rhai hynny gyda chyflyrau iechyd sylfaenol difrifol	Fel uchod, ond bydd y GIG yn darparu canllawiau penodol pellach wythnos nesaf							

* os oes gan un aelod o'ch cartref neu aelwyd beswch newydd parhaus neu dymheredd uchel

** os ydych chi'n byw ar eich pen eich un a bod gennych chi beswch newydd parhaus neu dymheredd uchel

*** er enghraifft, sinema, theatr, tafarndai, bwytai, clybiau

**** er enghraifft, dros y ffôn neu ryngrwyd

¹ fel unrhyw un sydd wedi cael cyfarwyddyd i gael pigiad fflw blynyddol