

Gwasanaeth Profi Olrhain Diogelu Gwent Eich Helpu i Gadw'n Ddiogel



Rydym yn sylweddoli y gall aros gartref am hyd at 10 diwrnod fod yn her, ond trwy wneud hyn rydych yn helpu i reoli'r pandemig COVID-19 a Chadw Cymru'n Ddiogel.

Diolch am gadw Torfaen yn ddiogel.



Bydd angen i chi fod heb dwymyn heb gorfod defnyddio meddyginiaeth am 48 awr cyn y gallwch roi'r gorau i hunanynysu. Cofiwch, os oes angen cymorth arnoch gyda'ch iechyd meddwl, neu gefnogaeth ymarferol neu ariannol yn ystod y cyfnod hwn – mae cefnogaeth ar gael.

Sut mae pethau'n mynd?

Mae llawer ohonom yn cael teimladau newydd ac anodd oherwydd pandemig y coronafirws.

Mae'n bwysig gwneud popeth o fewn eich gallu i gynnal eich iechyd meddyliol a'ch iechyd corfforol.

Os ydych chi'n teimlo eich bod angen help i reoli eich teimladau, gallwch gofrestru gyda gwasanaeth hunan-gymorth tywysedig, yn rhad ac am ddim yma: <https://www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/active-monitoring/>

Neu cysylltwch â **Torfaen & Blaenau Gwent Mind** ar -

01495 757393 neu e-bostio **firstcontact@torfaenmind.co.uk**



Cofiwch y gall eich Meddyg Teulu eich helpu hefyd os ydych yn poeni am eich iechyd meddwl.

Rydym yn argymhell eich bod yn cadw cysylltiad â'r rheiny sy'n annwyl i chi a gwneud ymarfer corff a chymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n cynnal eich iechyd corfforol.

**TORFAEN
COUNTY
BOROUGH**



**BWRDEISTREF
SIROL
TORFAEN**

Gofalu amdanoch eich hun

Mae gwybodaeth ddefnyddiol a all eich helpu i gynnal eich iechyd meddwl ar dudalennau gwe 'Ffordd i Les' Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

At hyn, mae canllaw penodol ar Coronafrws a gofalu am eich Lles ar gael yma:

www.phw.nhs.wales/howareyoudoing

Mae nifer o weithgareddau y

mae modd i chi wneud gartref, megis cerdded i fyny ac i lawr y staer, dawnsio, garddio neu gymryd rhan mewn dosbarthiadau ffitrwydd rhithwir.

Os ydych yn teimlo eich bod yn eistedd mwy a mwy, ceisiwch sefyll a cherdded o gwmpas y tŷ bob 30 munud.

Mae Chwaraeon Cymru wedi lansio #workoutWales ac mae ganddynt fideos ymarfer corff ysgafn gwyh ar gael ar-lein.

Mae'n bwysig gwneud popeth o fewn eich gallu i leihau lledaeniad yr haint yn eich cartref:

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

- Defnyddiwch hy-lif diheintio dwylo os nad oes sebon a dŵr ar gael

- Rhewch hances bapur neu eich llawes (nid eich dwylo) dros eich trwyn a'ch ceg pan fyddwch yn

tagu neu'n tisian

- Golchwch wrthrychau ac arwynebau yr ydych yn eu cyffwrdd yn aml (megis handlenni drws, tegelli a ffonau) gan ddefnyddio offer glanhau.

- Rhewch hancesi papur yn y bin yn syth ar ôl eu defnyddio a golchwch eich dwylo'n syth

- Gwisgwch orchudd wyneb a chadwch bellter cymdeithasol pan fyddwch mewn

mannau o'ch cartref yr ydych yn eu rhannu ag eraill

Peidiwch â gadael y tŷ.

- Cadwch ffenestri ar agor yn yr ystafell yr ydych yn aros ynddi ac mewn mannau yr ydych yn eu rhannu ag eraill

PEIDIWCH â rhannu tyweli, tyweli dwylo na chadachau llestri





Os oes rhywun yn eich cartref yn datblygu symptomau Coronafirws, mae'n bwysig eu bod yn trefnu prawf yr un diwrnod ag y mae eu symptomau'n cychwyn.

Gwnewch gais am brawf ar www.gov.wales/applycoronavirus-test neu ffoniwch **119** am ddim rhwng 7am a 11pm.

Os yw'ch symptomau'n gwaethygu, gofynnwch am gyngor meddygol drwy ffonio eich Meddyg Teulu neu gysylltu â GIG 111. Peidiwch â mynd i feddygfa nag ysbyty heb drefniant o flaen llaw gyda'ch clinigwr.

Tarfu cyn lleied â phosibl ar addysg

Rhowch wybod i ysgol eich plentyn os oes angen i chi hunanynysu.

Gofynnwch am fanylion unrhyw/holl waith perthnasol ar gyfer eich plentyn.

Cefnogwch eich plentyn yn barhaus i orffen ei waith yn ystod y cyfnod hwn.

Os dywedwyd wrthyh i hunanynysu gan y Gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu, efallai y bydd gennych hawl i gael cymorth ariannol o hyd at £500.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i www.torfaen.gov.uk neu ffoniwch 01495 762200 / calltorfaen@torfaen.gov.uk

Cefnogaeth Ymarferol

Os nad oes gennych deulu neu ffrindiau ger llaw sy'n gallu eich helpu gyda bwyd a phethau Hanfodol eraill, ac os nad oes modd i chi Fynd ar y we i siopa ar-lein, gallwch ffonio Cyngor Torfaen ar **01495 762200**.

Byddwch yn cael eich cyfeirio at Hwb Cymorth y Cyngor a fydd yn gallu eich cyfeirio at wasanaethau a chymorth perthnasol arall. Fel arall, gallwch ddod o hyd i restr o grwpiau cymunedol lleol ar:

www.tvawales.org.uk/2020/04/20/covid19-information/

Am gefnogaeth leol gyda pharseli bwyd ac i gael mynediad at amrywiaeth o grantiau, gan gynnwys grantiau ar gyfer pethau hanfodol a biliau brys, cysylltwch â'r **Tîm Adeiladu Cymunedau Cydnerth**:

â'r Tîm Adeiladu Cymunedau Cydnerth:

Helen.Jenkins@torfaen.gov.uk / 07834555055
neu

Samantha.Scott@torfaen.gov.uk / 07908215963

Manteision

Tâl Salwch Statudol

Os ydych chi'n gyflogedig ac yn wael neu'n hunanynyssu, mae'n bosib eich bod yn gymwys i hawlio Tâl Salwch Statudol (SSP), a fydd yn eich helpu gyda chostau byw neu gyda thalu eich rhent a'ch biliau.

Os ydych chi'n gyflogedig ond nad ydych yn ennill digon o gyflog i hawlio SSP, mae'n bosib y gallwch hawlio Credyd Cynhwysol er mwyn eich helpu gyda chostau byw a thalu eich rhent a'ch biliau.

Mae'n bosib eich bod yn gymwys ar gyfer Tâl Salwch Statudol os oes gofyn i chi hunanynyssu oherwydd eich bod wedi cael gwybod eich bod wedi dod i gysylltiad â rhywun sydd

â coronafirws, ac o ganlyniad, nid oes modd i chi weithio. Am fwy o wybodaeth ynglŷn â Thal Salwch Statudol cliciwch yma: www.gov.uk/statutory-sick-pay/eligibility

Lwfans Cyflogaeth a Chymorth Newydd (ESA)

Os ydych yn wael neu'n hunan-yngysu, mae'n bosib y bydd modd i chi dderbyn Lwfans Cyflogaeth a Chymorth Newydd, unai ar ben ei hun neu ar yr un pryd â Chredyd Cynhwysol. Gellir dod o hyd i fwy o wybodaeth ar yr ESA newydd ar: www.gov.uk/guidance/new-styleemployment-and-support-allowance

Gwybodaeth ar yr ESA newydd:
0800 328 5644 (opsiwn 3)
0800 328 1344 (opsiwn 3)
Llinell ffôn Gymraeg: 0800 328 1744

Gellir dod o hyd i fwy o wybodaeth gan Lywodraeth Cymru ar gymorth ariannol ar: www.gov.wales/financial-support-for-individuals

Cyngor Lleol ar Fudd-daliadau

Am gyngor ynglŷn â'ch hawl i fudd-daliadau a hawliadau, cymorth gyda dyledion a hawliau cyflogaeth, cysylltwch â:

Torfaen Citizens Advice
0300 330 2117

<https://www.citizensadvice.org.uk/local/torfaen/>

-
Mae gwasanaeth Help i Hawlio, Cyngor ar Bopeth, yn helpu gyda wneud hawliadau am Gredyd Cynhwysol www.citizensadvice.org.uk/wales/about-us/contact-us/contact-us/help-to-claim/

Disability Advice Project (DAP)

01633 485865

info@dapwales.org.uk
www.dapwales.org.uk

Talu am gostau eich cartref

P'unai eich bod yn denant sector cymdeithasol y sector preifat neu'n berchen ar eich cartref, mae'n bwysig eich bod yn gofyn am gyngor a chefnogaeth cyn gynted â phosibl os ydych yn meddwl y byddwch yn cael trafferth talu eich rhent a'ch biliau.

Gallwch gysylltu â'ch landlord neu ddarparwr morgais i ofyn am newid tymor byr i'ch trefniadau talu, neu gallwch gysylltu â Porth Cymorth Tai ar **01633 740730** am gymorth a chefnogaeth mwy hirdymor.



Bydd y Porth Cymorth yn gofyn ambell i gwestiwn i chi ynglŷn â'ch amgylchiadau a byddant yn eich cyfeirio at y cyngor, y wybodaeth a'r gefnogaeth sydd fwyaf addas ar eich cyfer.

Mae Taliadau Disgresiwn at Gostau Tai (DHPs) yn

rhoi cymorth ychwanegol i chi o ran eich rhent I gael DHP, mae'n rhaid i chi fod yn gymwys am Fudd-daliad tai neu'n derbyn Credyd Cynhwysol sy'n cynnwys swm ar gyfer costau tai, ond er eich bod yn derbyn y rhain ac mae'n rhaid i chi fod yn methu â thalu eich costau tai o hyd.

Am fwy o wybodaeth ac i wneud cais ewch i

www.torfaen.gov.uk/en/CouncilTaxAndBenefits/Benefits/HousingBenefit-and-CouncilTaxReduction

Neu ffoniwch **01495 766430** neu e-bostiwch: **benefits@torfaen.gov.uk**

Llyfryn Cym1 19.12.2020

Am fwy o wybodaeth am Coronafirws ewch i:

www.gov.wales/coronavirus



DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

