

Cylchlythyr Coronafeirws (Covid-19) Hyrwyddwyr Lles Gwent

Mae'r cylchlythyr hwn yn rhoi'r wybodaeth swyddogol ddiweddaraf i chi ei rhannu. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth gan Fwrdd Iechyd Prifysgol, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru.

Byddwn yn rhoi gwybodaeth bwysig i chi yn rheolaidd gan ffynonellau y gallwch ymddiried ynddynt. Rhannwch y cylchlythyr hwn.



Ed 30 - CYM 4/12/2020

Croeso i'n 30ain cylchlythyr.

Cofiwch mai chi a all stopio lledaeniad y Coronafeirws (COVID-19) orau.

- Cadwch ddau fetr oddi wrth eraill.
- Golchwch eich dwylo'n rheolaidd, yn arbennig pan ewch adref.
- Gwisgwch orchudd wyneb 3 haen pan nad oes modd cadw pellter cymdeithasol neu pan fydd hynny'n fwy anodd, a bob amser ar drafni-aeth gyhoeddus.

Mae'n bwysig iawn trefnu prawf Coronafeirws os oes gennych:

**Beswch parhaus newydd
Tymheredd uchel; neu
Os ydych chi'n colli eich arogl neu flas,
neu os yw'n newid.**

Oes symptomau arnoch?

Byddwn yn trefnu prawf cyflym a diogel i chi mewn lleoliad cyfleus.

Cysylltwch â ni ar: 0300 30 31 222

OVID-19 yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Ar 2/12/20, nifer yr achosion o COVID-19 a gadarnhawyd yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan oedd 15810.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn parhau i ddarparu gwasanaethau gofal iechyd.

[Cliciwch yma](#) i gael y wybodaeth a'r arweiniad diweddaraf gan wahanol adrannau.

I gael diweddariadau dyddiol gan Iechyd Cyhoeddus Cymru [cliciwch yma](#)

Dyma rifau cyswllt yr awdurdodau lleol er mwyn cael cymorth*;

Blaenau Gwent- 01495 311556
Caerffili- 01443 811490
Sir Fynwy- 01633 644696
Casnewydd- 01633 656656
Torfaen- 01495 762200



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS



Mae coronafeirws yn lledaenu'n gyflym ledled Cymru. Rydym yn cymryd camau pellach er mwyn arafu ei ledaeniad gan ganolbwyntio ar y lleoedd rydym yn eu cyfarfod lle mae coronafeirws yn ffynnu.



O ddydd Gwener 4 Rhagfyr:

- Bydd yn rhaid i dafarndai, caffis a bwytai gau erbyn 6yp ac ni fyddant yn gallu gwerthu alcohol.
- Bydd lleoliadau adloniant dan do ac atyniadau i ymwelwyr dan do yn cau.
- Nid oes unrhyw newidiadau i gartrefi estynedig a gall hyd at bedwar o bobl gyfarfod dan do o hyd. Gall busnesau eraill, fel siopau manwerthu, aros ar agor.

Rydym wedi gweithio efo'n gilydd sawl gwaith i wneud gwahaniaeth i gwrs y feirws ac i achub bywydau. Mae angen eich help arnom i wneud hynny eto yn y dyddiau a'r wythnosau i ddod. Diolch.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma

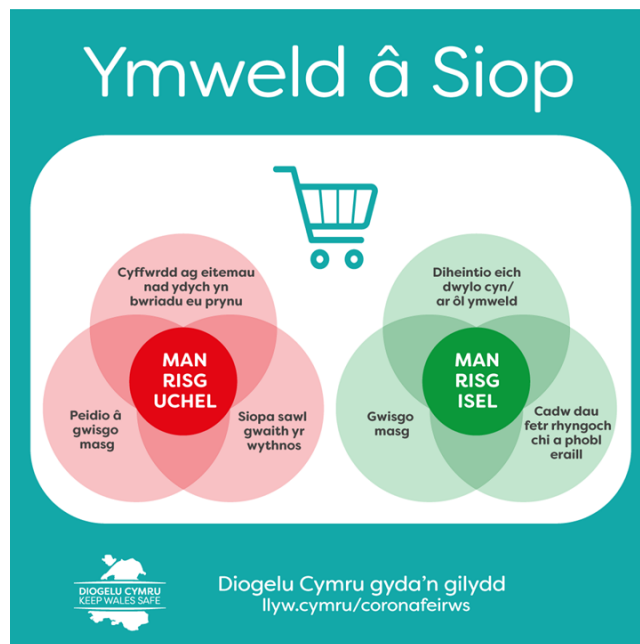
<https://llyw.cymru/rheoliadau-coronafeirws-canllawiau>

A yw'r daith hon yn hanfodol?

Picio i'r siopau y penwythnos hwn?

Dyma rai camau syml y gallwn i gyd eu cymryd i wneud siopa yn brofiad mwy diogel i bawb

#DiogeluCymru gyda'n gilydd



Ni fydd brechlyn COVID-19 yn orfodol

Bydd pobl yn gallu dewis a ydynt am dderbyn y brechlyn ai peidio. Bydd gwybodaeth yn cael ei rhoi i bobl ymlaen llaw er mwyn iddynt wneud pend-erfyniadau hyddysg, a bydd prosesau cydsynio ar waith i reoli hyn.

Dim ond ychydig bach o frechlyn COVID-19 fydd ar gael i ddechrau, felly caiff ei flaenoriaethu i ddiogelu'r mwyaf bregus. Cysylltir â phobl gymwys a'u gwahodd, peidiwch â gofyn i'ch fferylllydd neu feddyg teulu.

Rhagor o wybodaeth: www.gig.cymru/brechlyn-covid-19



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

**Beth sydd
angen i chi ei
wybod:**

Pwy fydd yn
gymwys i gael
brechlyn COVID-19?



GIG
CYMRU
NHS
W A L E S

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Dros y misoedd diwethaf cafwyd bron 10,000 o geisiadau newydd i Gynllun Gostyniadau'r Dreth Gyngor.

Bydd mwy byth o deuluoedd angen cymorth yn y cyfnod heriol hwn. Rydym yn rhoi £2.6m ychwanegol i helpu cynghorau i ateb y galw.

Os ydych:

- yn byw mewn aelwyd incwm isel neu ar ben eich hun
- yn fyfyrwr
- yn anabl
- neu â nam meddyliol difrifol

Gallech dalu llai o Dreth Gyngor.

Edrychwch i weld a ydych yn gymwys a pasiwch y wybodaeth ymlaen

<https://llyw.cymru/disgownt-gostyngiad-treth-gyngor>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS



Mae cam-drin domestig yn annerbyniol. Mae gan bawb yr hawl i fod yn ddiogel, ac i fyw heb ofn.

Eleni yn fwy nag erioed, mae angen i ni edrych allan am ein gilydd, a gwneud yn siŵr bod ein hanwyliaid yn ddiogel.

Os ydych chi'n amau bod rhywun yn cael ei gam-drin, mae cymorth ar gael

<https://llyw.cymru/byw-heb-ofn>



**Live Fear
Free Helpline**

Providing confidential support
and information on domestic
abuse, sexual violence and
violence against women in Wales

**Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn**

Darparu gwybodaeth a chefnogaeth
cyfrinachol ynghylch trais domestig,
trais rhywiol a thrais yn erbyn merched
yng Nghymru

0808 80 10 800

Ydych chi'n teimlo bod bywyd wedi mynd yn drech na chi? Efallai eich bod yn teimlo llawer o emosiynau yn ystod yr adeg anodd hon.

Mae llawer o bobl yn teimlo fel hyn ac nid oes rhaid i chi ymdopi â'r teimladau hyn ar eich pen eich hun.

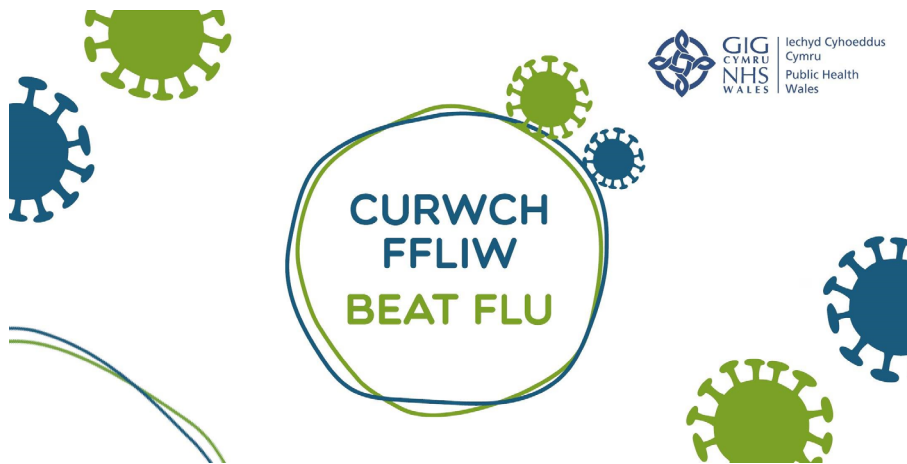
<https://icc.gig.cymru/IechydMeddwlCymru>

O dydd Mawrth 1 Rhagfyr, bydd y brechlyn fflw ar gael am ddim i unrhyw un 50 a drosodd yng Nghymru.

Bydd eich meddyg teulu yn cysylltu â chi i drefnu brechiad neu gallwch gysylltu â'ch fferyllfa leol.

Bydd hyn yn atal mwy o bobl yn mynd yn sâl ac yn lleihau'r pwysau ar ein Gwasanaeth Iechyd dros y gaeaf

<https://llyw.cymru/brechlad-ffliw-am-ddim-ar-gael-i-bobl-dros-50-oed-ar-draws-cymru>



Oes gennych nam ar y synhwyrau?

Mae G @deafinfogroupcymru @BritishDeafAssociation yn cynnig y wybodaeth ddiweddaraf mewn fformat #BSL Mae gan @RNIB.Cymru amrywiaeth o wasanaethau cymorth i bobl â nam ar y golwg.

Ffoniwch 0303 123 9999 neu ewch i <https://>

www.rnib.org.uk/coronavirus-updates

Os oes gennych anaf neu salwch sy'n bygwth bywyd, mae angen i chi ffonio 999 ar unwaith neu fynd i Adran Achosion Brys Ysbyty Athrofaol y Faenor yn syth.

Mae anafiadau a salwch difrifol sy'n bygwth bywyd yn cynnwys:

- anawsterau anadlu difrifol,
- poen neu waedu difrifol,
- poen yn y frest neu amheuaeth o strôc,
- anafiadau trawma difrifol (e.e. ar ôl damwain car)

Os nad yw'n argyfwng sy'n bygwth bywyd a'ch bod yn ansicr lle i fynd i gael triniaeth, ffoniwch 111 i gael cymorth a chynghor.

<https://abuhb.nhs.wales/clinical-futures/clinical-futures-caring-for-you-and-your-future/>



**"Pa bryd fyddai
angen i mi
fynd i'r uned
Damweiniau ac
Achosion Brys
yn y Faenor?"**

 **GIG**
CYMRU
NHS
WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

 **Dyfodol Clinigol**
Clinical Futures





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



**RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS**

