

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 28 - CYM 6/11/2020

Croeso i'n 28ain 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 drafndi-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 4/11/2020 nifer yr achosion o COVID-19 a gadarnhawyd yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan oedd 9297.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn parhau i ddarparu gwasan-aethau 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



Pan fydd y cyfnod atal yn gorffen yng Nghymru ar 9 Tachwedd, bydd mesurau cenedlaethol newydd yn cael eu cyflwyno yma.

Bydd y mesurau yn cynnwys

Galluogi dau aelwyd i uno a chreu aelwydyd estynedig
Dim cyfyngiadau ar deithio tu fewn i Gymru i bobl sydd yn byw yma, ond dylai pawb osgoi teithio diangen
Bwyta, caffis, tafarndai a champfeydd yn ail agor

Er mwyn gwneud hyn yn lwyddiant, rhaid i ni gyd feddwl yn ofalus am bob cyfarfod a chysylltiad.

Y mwyaf o bobl rydym yn cyfarfod, y mwyaf o bobl rydym yn rhoi mewn perygl.
Am nawr, arhoswch gartref.

Mwy yma

<https://llyw.cymru/covid-19-mesurau-cenedlaethol-newydd...>



Ydych chi'n ofalwr di-dâl? Neu efallai eich bod yn adnabod rhywun sydd yn?

O dan ein cronfa newydd gwerth £1 miliwn, gall gofalwyr di-dâl gael hyd at £300 ar gyfer hanfodion, fel bwyd, eitemau cartref neu electroneg i helpu i ymdopi â phwysau ariannol coronafeirws.

Plis rhannwch gyda ffrindiau a theulu i'n helpu i rannu'r gair.

*Rhagor o fanylion am sut i wneud cais i ddod oddi wrth [Carers Trust](#) ddechrau mis Tachwedd

<https://carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/grantiau-caledi-ar-gyfer-gofalwyr-yng-nghymru?fbclid=IwAR02jvYHmIoDIjVX0rSUPLyMA6nypl-ROgTiFhm6pqqMJvKEqgW4hzaAqALU>

Mae'n iawn i beidio bod yn iawn, beth bynnag eich oedran. Nid oes rhaid i chi ddelio gyda hyn ar ben eich hun. Os ydych chi'n teimlo'n isel ac angen cymorth, mae CALL 24/7 - Mental Health Wales yma i chi.

Ffoniwch nhw ar 0800 132 737 neu anfonwch tecst gyda'r gair HELP i 81066.

https://www.facebook.com/CALLHelplineWales/?_cft_%5b0%5d=AZX-7liDTvSynAFWvLiGZsGSImMLnx9i-BLM2KmVtxRKsHdmv09oeNXAMvy-dYd1IJKsqkPbctVhYQsJR3EPol9dEyA-Zy3sQOZpH0aS-v9jQJvAvtQi9o-

[k87U_pJn-wHqw7W-mvMLVFX-D7XMX-y9SUQs-BQ53_](#)



Cefnogaeth

Ni ddylai cartref fod yn lle o ofn.

Gallai gorfod aros adref yn ystod yr argyfwng COVID-19 fod yn gyfnod pryderus i rai pobl.

Os ydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod yn profi trais neu gam-driniaeth gartref, mae ein llinell gymorth Byw heb Ofn / Live Fear Free yn parhau ar agor i roi'r cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnoch i adael y sefyllfa, yn ddiogel.

0808 8010 800

Deallwn y gallai estyn allan fod yn anodd wrth i gyfyngiadau barhau. Os na allwch siarad, mae ffyrdd tawel o estyn allan

078600 77333

gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru

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

Os ydych chi'n poeni am adael oherwydd y cyfyngiadau – cofiwch, chewch chi ddim dirwy na'ch arestio am adael eich ardal os ydych mewn perygl.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS



Dros y misoedd diwethaf, mae bywyd fel roedden ni'n ei nabod wedi newid i bawb.

Fel Bwrdd Iechyd, roeddem yn teimlo ei bod yn bwysig dogfennu'r amser hwn fel rhan o'n hanes.

Er mwyn cymryd rhan, rydyn ni'n gofyn i unigolion, ysgolion, busnesau, Gweithwyr Allweddol a theuluoedd gymryd rhan.

Rydym yn gofyn i bobl:

- Ysgrifennu llythyr i'r dyfodol i ddweud sut oedd bywyd
- Ysgrifennu cofnod dyddiadur am sut mae bywyd wedi newid, neu sut rydych chi'n teimlo
- Peintio llun
- Ffilmio fideo byr
- Anfon lluniau atom yn dangos sut roedd bywyd yn ystod y Cyfnod Clo

I ychwanegu at y Capsiwl Amser COVID, anfonwch e-bost i

COVIDTimeCapsule.ABB@wales.nhs.uk



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS



Gŵyl Goffa Cymru Flynyddol

"Ni fydd coronafeirws yn effeithio ar ein hymrwymiad i anrhydeddu'r aberth y mae ein lluoedd arfog wedi'i wneud." - Mark Drakeford, Prif Weinidog Cymru.

Er bydd Gŵyl Goffa Cymru yn wahanol blwyddyn yma, gallwn dal talu teyrnged o'n cartrefi drwy ymuno yn nigwyddiad rhithiol Royal British Legion.

Mae Gŵyl Cofio Cymru ar gael i chi wyllo ar alw. Daw perfformiadau a theyrngedau o Neuadd Dewi Sant yn cydnabod gwaith ein Lluoedd Arfog gan gynnwys cyfraniadau Cymreig i Covid-19 a Brwydr Prydain 80, a Gwasanaeth Coffa.

https://www.liveeventstream.online/walesfestivalofremembrance?fbclid=IwAR2OoylWW9ZN-CgvFqxaqIlu01EGW7IBEV-uPFfien_qsDfggrZ2bnbR7E54

<https://www.britishlegion.org.uk/>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



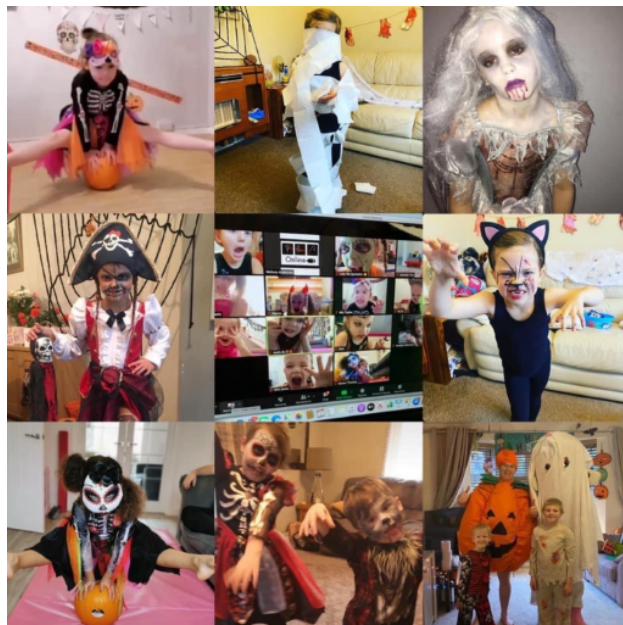
RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS



Hwyl Calan Gaeaf Hanner Tymor !!

Mae'n edrych bod llawer ohonoch wedi cael hwyl gartref y Calan Gaeaf hwn.

Diolch i chi am anfon eich ffotograffau atom - rydyn ni wrth ein bodd yn eu gweld.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS



Dyma rai o'r ffyrdd y mae pobl o bob rhan o Gymru yn defnyddio bwyd i ofalu am eu hunain a'i gilydd:

Cynllunio'r siopa wythnosol

Beth fyddai'n eich helpu i gynllunio'r siopa? Gall llunio rhestr siopa ein helpu i osgoi prynu'n fyrbwyl a chadw at ein cyllidebau. Efallai na fydd rhai o'n ffe-frynnau bwyd arferol ar gael ar hyn o bryd felly meddyliwch am ddewisiadau eraill rhag ofn na fyddwch yn gallu dod o hyd i'r hyn rydych chi ei eisiau. Cliciwch yma i gael rhestrau a chynlluniau enghreifftiol.

Bwyta amrywiaeth o fwydydd
Bydd bwyta amrywiaeth o fwydydd yn rhoi'r cyflenwad o faethynnau sydd eu hangen arnom i gadw'n iach ac yn gryf. Mae llawer o bobl yn defnyddio'r canllaw Bwyta'n dda i'w helpu i fwyta deiet iach a chytbwys. Gall cymryd atchwanegiad fitamin D helpu hefyd gan ein bod yn treulio mwy o amser dan do.

Cyfnewid byrbrydau afiach am ddewisiau iach

Ceisiwch gyfyngu ar y byrbrydau afiach sydd ar gael yn y tŷ drwy lynu at eich rhestr. Pa fyrbrydau y gallwch eu cyfnewid? Mae syniadau yma.

Cadw at eich patrwm prydau rheolaidd
Gall cynnal ein hamser prydau bwyd arferol, a llunio cynlluniau bwyd, ein helpu i aros yn ymwybodol o'r hyn rydym yn ei fwyta a rhoi rhywfaint o strwythur i'r diwrnod. Sut rydych chi'n dod o hyd i ffyrdd o gadw rhywfaint o strwythur yn eich diwrnod? Beth sy'n eich helpu i roi'r gorau i anelu am yr oergell rhwng prydau bwyd?

Rhoi cynnig ar goginio gartref
Beth ydych chi wedi ei baratoi yn ddiweddar? Gall coginio gartref olygu bod y bwyd rydych yn ei goginio yn iach a blasus - a gall eich helpu i arbed arian hefyd. Mae llawer o bobl o'r farn bod coginio yn ffordd o ymlacio a chysylltu â theulu a ffrindiau drwy rannu eich llwyddiannau, eich awgrymiadau a'ch syniadau. Ewch i'r dolenni isod i gael rhagor o syniadau.

[Ar gyfer ti dy hun.](#)

[Coginio gyda plant.](#)

[I'r teulu gyfan.](#)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS

