

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 29 - CYM 20/11/2020

Croeso i'n 29ain 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 18/11/20, nifer yr achosion o COVID-19 a gadarnhawyd yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan oedd 11688.

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 angen i bob un ohonom ddiogelu Cymru.

Gall hyd at 4 o bobl gyfarfod yn yr awyr agored ac mewn mannau dan do a re-oleiddir, fel caffis a bwytai.

Nid targed yw hwn. Drwy gyfyngu ar nifer y bobl rydym yn eu cyfarfod, a pharhau i gadw pellter a golchi ein dwylo yn rheolaidd, gallwn gyfyngu ar ledaeniad coronafeirws a diogelu Cymru.

Gofynnwch i'ch hun: A yw'r daith hon yn hanfodol? Oes angen i mi wneud hyn? Rhaid i ni gyd ofyn i'n hun - a oes dewis arall mwy diogel? Y llai o lefydd ni'n mynd a'r llai o bobl rydyn ni'n gweld, y lleiaf yw'r risg o ddal neu ledaenu coronafeirws.

Os byddwch yn dewis mynd allan y penwythnos yma:

Mynd i leoedd mwy tawel
Cadwch at yr un grŵp bach
Peidiwch aros yn rhy hir
Cadw pellter
Golchwch eich dwylo
Gwisgo masg

Pan fyddwn ni gyda theulu a ffrindiau, mae'n hawdd anghofio am coronafeirws. Ond mae coronafeirws dal gyda ni ac mae angen i bob un ohonom ystyried beth ddylem ni ei wneud, nid beth gawn ni ei wneud. Gallai hyn olygu gwneud penderfyniadau anodd, ond bydd hyn yn diogelu ni.

Mae rhesymau da pam y gallwn gwrdd â ffrindiau mewn ardaloedd dan do sydd wedi rheoli, ond nid yn ein cartrefi neu ein gerddi. Dydyn ni ddim yn ceisio gwneud bywyd yn anodd, rydyn ni eisiau diogelu pawb. Mae'r fideo yma yn esbonio.

Os oes gennych coronafeirws neu mae rhywun wedi gofyn i chi hunanynysu, ni ddylech deimlo eich bod yn cael eich gorfodi i fynd i'r gwaith oherwydd pryderon ariannol. Fe allech chi gael taliad o £500 i helpu os ydych wedi colli enillion o ganlyniad i orfod hunanynysu ac na allwch weithio gartref.

Gweld os ydych chi'n gymwys yma

<https://llyw.cymru/cynllun-cymorth-hunanynysu>



Gweminar: Siopa'n Ddoeth adeg y Nadolig

30 Tachwedd | 10yb

Wrth i'r Nadolig nesáu yn 2020 mae manteision siopa ar-lein yn fwy amlwg nag erioed. Bydd y sesiwn hon yn edrych ar yr holl ffyrdd y gallwch arbed arian a siopa'n 'gall' cyn y diwrnod mawr.

Byddwn yn edrych ar safleoedd cymharu, codau talebau, apiau arian parod a llawer mwy o ffyrdd o ysgafnhau'r baich ar Siôn Corn y Nadolig hwn. Gallwch leiha'u eich angen i fod mewn canolfannau siopa gorlawn, dysgu sut i siopa'n ddio-gel ac arbed arian drwy ymuno â ni ar gyfer y gweminar hwn.

Cofrestrwch yma

Cyllid

Mae'r sefyllfa ansicr ar hyn o bryd yn cael effaith ar swyddi ac incwm ac mae llawer o bobl yn poeni am eu dyfodol ariannol. Mae Coronafeirws yn achosi new-idiadau annisgwyl i gynlluniau a threuliau i bron pawb. Gall poeni am arian ef-feithio ar eich iechyd meddwl a'ch llesiant, a gall iechyd meddwl gwael ei gwneud yn anoddach rheoli arian.

Mae llawer o sefydliadau a all ddarparu cyngor a chefnogaeth i'ch helpu chi i ddelio ag effeithiau ariannol Coronafeirws. Gall cael cymorth a chyngor yn gynnar eich helpu i osgoi mynd i anhawster ariannol.

Mae ystod o gyngor a chynlluniau Llywodraeth Cymru ar gael ynghylch swyddi, sgiliau a chymorth ariannol yng Nghymru.

Gall Cyngor ar Bopeth Cymru eich helpu gyda materion cyfreithiol ac ariannol, ac mae hefyd yn darparu cefnogaeth mewn ystod eang o feysydd eraill trwy gynnig cyngor annibynnol, cyfrinachol, rhad ac am ddim. Gallwch ffonio'r llinell ffôn Advicelink ar 03444 77 20 20. Dyma rai o'r tudalennau gwe a allai fod yn fwyaf defnyddiol i chi ar hyn o bryd:

[Coronafeirws - yr hyn mae'n ei olygu i chi](#)

[Gwiriwch a oes gennych hawl i dâl salwch](#)

[Coronafeirws - gwiriwch pa fudd-daliadau y gallwch eu cael oherwydd coronafeirws](#)

Gall y Gwasanaeth Arian a Phensiwn (MaPS) eich helpu i gael gafael ar yr wybodaeth sydd ei hangen arnoch i wneud y penderfyniadau ariannol cywir, er mwyn i chi wneud y gorau o'ch arian. Mae MaPS yn darparu gwybodaeth ac arweiniad dwyieithog ar y camau y gallwch eu cymryd nawr i osgoi pryderon ariannol yn nes ymlaen.

Mae MaPS wedi datblygu canllawiau ar-lein i'ch helpu chi i gynllunio ymlaen llaw i leihau'r effaith ar eich cyllid. Mae gwybodaeth hefyd am broblemau arian a llesiant meddyliol gwael yn ogystal â sut i gael sgwrs am arian.

StepChange Debt Charity yw prif elusen cyngor dyled y DU, sy'n helpu pobl i reoli eu cyllid a'u bywydau. Maent yn cynnig cefnogaeth ddi-dduedd a chyfrinachol am ddim, ac mae pob cleient yn derbyn cyngor arbenigol, personol, i'w helpu i fynd i'r afael â'i ddyledion.

Mae StepChange yn cynnig cyngor ar-lein neu gallwch gysylltu â nhw ar 0113 138 1111 (Llun-Gwener 8am-8pm, dydd Sadwrn 8am-4pm).

Mae Cartrefi Clyd Llywodraeth Cymru, sy'n cynnwys cynlluniau Nyth, yn darparu cymorth ariannol i wneud gwelliannau effeithlonrwydd ynni gartrefi incwm isel a'r rheini sy'n byw mewn cymunedau difreintiedig ledled Cymru.

Rydym yn cynnig amrywiaeth o gyngor diduedd am ddim, ac os ydych yn gymwys, becyn o welliannau ynni-effeithlon i'r cartref am ddim, megis boeler newydd, gwres canolog neu inswleiddio. Gall hyn leihau eich biliau ynni a gall fod o fudd i'ch iechyd a'ch llesiant.

Bydd ein gwefan yn dangos i chi sut y gallwn helpu a'r amodau cymhwysedd ar gyfer gwelliannau ynni-effeithlon i'r cartref. Gallwch hefyd ofyn i un o'n cyngorwyr eich ffonio'n ôl.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS



Mae brechu yn eich diogelu chi, eich anwyliaid a'ch cymuned

Mae'n debyg eich bod chi a'ch teulu wedi cael nifer o frechiadau eisoes yn ystod eich oes i'ch atal rhag dal clefydau sy'n gallu achosi salwch difrifol neu farwolaeth

Rhannwch y ffeithiau hyn.

<http://ow.ly/tGVs50CjvpD>



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Mae brechu yn eich diogelu chi a'ch anwyliaid.



Diogel



Effeithiol



Yno i'ch diogelu



Mae eich Gwasanaethau GIG yng Ngwent yn newid.

Mae Ysbyty Athrofaol y Faenor yn darparu Gofal Critigol ac Arbenigol i bob preswlydd sy'n byw yng Ngwent a De Powys. Mae'r ysbyty newydd yn ganolfan ragoriaeth i drin ein cleifion sy'n ddifrifol wael, neu'r rhai ag anafiadau sylwed-dol, a dyma'r Adran Frys ar gyfer cymunedau Gwent. Gallwch ddysgu mwy am y newidiadau i wasanaethau GIG yng Ngwent ar ein gwefan

<https://abuhb.nhs.wales/files/clinical-futures/>

<https://bipab.gig.cymru/dyfodol-clinigol/newyddion-dyfodol-clinigol/>

Fel rhan o'r ymgyrch i hysbysu ac ymgysylltu â phreswylwyr Gwent, rydym yn cynnal tair cystadleuaeth. Rydym yn gobeithio y byddant yn ychwanegu elfen gadarnhaol ac yn darparu gweithgareddau sy'n syml ac yn hwyl i bawb o bob oed. Y wobwr ar gyfer bob cystadleuaeth yw Arth Steiff (wedi ei roi'n garedig gan fusnes lleol).

Cystadleuaeth 1: Cystadleuaeth Enwi'r Arth

Mae ein harth Dyfodol Clinigol wedi arddangos ar holl graffigau ein hymgyrch. Mae wedi gwneud gwaith gwych yn ein cynorthwyo ni i hysbysu pobl ledled Gwent bod gwasanaethau gofal iechyd y GIG yn newid. Ar ôl ei holl waith caled, rydym ni'n credu ei fod, o'r diwedd, yn haeddu enw, felly rydym yn cynnal cystadleuaeth 'Enwi'r Arth'. Bydd enillydd lwcus y gystadleuaeth yn derbyn arth Steiff hyfryd (wedi ei roi'n garedig gan gwmni lleol).



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS



Gallwch gymryd rhan yn y gystadleuaeth 'Enwi'r Arth' mewn tair ffordd: (rhaid i rieni a gwarcheidwaid ymgeiswyr dan 18 oed gyflwyno cais ar eu rhan).

Drwy ein gwefan

<https://abuhb.nhs.wales/clinical-futures/clinical-futures-news/>

<https://bipab.gig.cymru/dyfodol-clinigol/newyddion-dyfodol-clinigol/>

ii. Anfonwch e-bost atom gyda'r enw yr ydych yn ei awgrymu, eich enw chi a'ch rhif ffôn i: ABB.NameTheBear@wales.nhs.uk

iii. Postiwch yr enw yr ydych yn ei awgrymu, gyda'ch enw chi a'ch rhif ffôn i: Cystadleuaeth Enw'r Arth, Tîm Cyfathrebu, Pencadlys BIPAB, St Cadocs, Caerl-lion, NP18 3XQ

Dyddiad cau ar gyfer ceisiadau: 2pm dydd Iau 26 Tachwedd

Byddwn yn ffurfio rhestr fer o bum enw o blith y rheiny sy'n cymryd rhan. Bydd yr enwau ar y rhestr fer yn rhan o bleidlais gyhoeddus ar ein tudalen Facebook ddydd Mawrth 1 Rhagfyr.

Am fanylion llawn ynglŷn â sut i gymryd rhan yn ein cystadleuaeth 'Enwi'r Arth' ac am y telerau a'r amodau, ewch i'n gwefan yn

<https://abuhb.nhs.wales/clinical-futures/clinical-futures-news/>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS



Dangos celfweithiau rhyngweithiol prosiect cymunedol yn awr

Yr wythnos hon mae Celf ar y Blaen yn cyhoeddi'r cipolwg cyntaf ar ei bedwar celf-waith rhyngweithiol digidol o gyfraniadau gweledol dros 450 o gyfranogwyr yn nigwyddiad rhithiol gyntaf Arty Parky.

Mae'r pedwar delwedd mandala yn dathlu bod gyda'n gilydd ar adeg o gyfyngiadau cymdeithasol, a ysbrydolwyd gan liwiau'r hydref. Mae'r prosiect yn talu teyrnged i ddigwyddiadau cyfranogol byw blynyddol Arty Parky a fyddai fel arfer wedi cynnwys llawer o gelfweithiau tir gwych mewn pedwar parc lleol dros wyliau hanner tymor.

Gyda chanslo digwyddiadau cyhoeddus oherwydd pandemig Covid-19, yn lle hynny cafodd y rhai a gymerodd ran wahoddiad i fynd am dro gyda'u teulu drwy eu parc lleol, neu edrych yn eu gerddi eu hunain, i gasglu amrywiaeth o ddail diddorol a deunyddiau naturiol i greu eu darn eu hunain o gelf tir. Ar ôl eu trefnu yn gyfansoddiad trawiadol, cafodd lluniau wedyn eu hanfon drwy'r cyfryngau cymdeithasol at Celf ar y Blaen, gan roi'r holl elfennau sy'n ffurfio'r mandalas digidol.

Mae'r dechnoleg a ddefnyddiwyd yn y cynlluniau terfynol yn galluogi cyfranogwyr i chwilio'r delweddau i ganfod eu cyfraniad eu hunain a datgelu sut olwg oedd arno yn ei osodiad gwreiddiol, yn ogystal â chodi cwr y llen ar gyfraniad eraill.

Nodau'r prosiect oedd hyrwyddo llesiant cadarnhaol ar amser pan na allwn fod gyda'n gilydd, drwy annog cyfranogwyr i fod yn egnïol, cymryd sylw a chysylltu gyda'r byd naturiol o'n hamgylch.

Caiff delweddau o'r celfweithiau mandala eu cyhoeddi ar draws cyfryngau cymdeithasol o ddydd Llun 16 Tachwedd a bydd y fersiynau rhyngweithiol ar gael i'w gweld ar wefan Celf ar y Blaen:

head4arts.org.uk/art-y-parky/



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGRDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS

