



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwlans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Hyrddiad Gwybodaeth Arbennig – Coronafeirws wedi'i ddiweddarau

Ap olrhain symptomau COVID

Mae Prif Weinidog Mark Drakeford a GIG Cymru yn apelio at y cyhoedd yng Nghymru i lawrlwytho [Ap Olrhain Symptomau COVID \(Coronafeirws\)](#) ac adrodd eich iechyd, hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n dda. Tryw ateb rhai cwestiynau cyflym yn ddyddiol, bydd yr ap yn helpu GIG Cymru i ddeall symptomau a lledaeniad COVID-19.

Cyngor i rhieni/gwarcheidwaid pan fydd plentyn yn sâl

Tra bod Coronafeirws (COVID-19) yn heintus i blant, anaml y mae'n ddifrifol. Os yw'ch plentyn yn sâl mae'n debygol o fod yn salwch di-coronafeirws, yn hytrach na coronafeirws. Er ei fod yn bwysig dilyn cyngor y llywodraeth i aros gartref, os yw'ch plentyn yn sâl neu wedi'i anafu cofiwch fod GIG 111, meddygon ac ysbytai yn dal ar agor i ddarparu cyngor a gofal diogel. Am wybodaeth bellach ewch i [Coleg Brenhinol Pedriateg ac Iechyd Plant](#).

Gwybodaeth Coronafeirws ar gael mewn gwahanol fformatau

I sicrhau bod gan bawb yn y gymuned fynediad at wybodaeth cyfoes, mae [Tafenni Hawdd eu Darllen](#) am y Coronafeirws, cadw pellter cymdeithasol, aros gartref, hunan-ynysu, a ffyrdd gall eich fferyllfa helpu ar gael ar y wefan GIG Galw Iechyd Cymru. Gallwch hefyd newid gosodiadau'r dudalen ar y [Gwyddoniadur Coronafeirws](#) i ddiwallu eich anghenion gan ddefnyddio bar offer hygyrchedd newydd. Mae'r swyddogaethau'n cynnwys chwarae sain yn uchel, newid maint y ffont, lliw y dudalen a'i chyfieithu.

Fideos mewn Iaith Arywddion Brau gyda llais sain drosodd, yn esbonio am yr [Ap Olrhain COVID](#) a'r [Offer Amddiffyn Personol](#) rydym yn ei ddefnyddio wrth ymateb i galwadau 999 ar gael hefyd ar sianel YouTube y Wasanaeth Ambiwlans Cymru.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwlans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Hyrddiad Gwybodaeth Arbennig – Coronafeirws wedi'i ddiweddarau

Prif Swyddog Meddygol a Phrif Swyddog Nyrsio yn cyhoeddi llythyr ar y cyd

Mae [Llythyr hawdd ei ddarllen](#) sy'n crynhoi canllawiau newydd ar gyfer gwasanaethau iechyd wedi ei gyhoeddi i helpu staff iechyd i wneud penderfyniadau ynghylch sut i ofalu am bobl yn yr amser anodd hwn o coronafeirws. Mae hyn yn arbennig o bwysig i bobl hŷn a phobl ag anableddau dysgu.

Dementia

Yn ystod yr amser hwn, gall beri straen i lawer, ond yn enwedig pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr a allai fod yn ei chael hi'n anodd. Am wybodaeth am Dementia a Coronafeirws, ewch i wefan [Gofal Cymdeithasol Cymru](#) sydd hefyd yn cynnwys cysylltiadau ac adnoddau defnyddiol i gefnogi pobl â dementia yn ystod yr amser hwn.

Mae'r Llinell Gymorth Dementia Cymru sy'n cefnogi pobl â dementia a'u gofalwyr ar gael, ffoniwch am ddim ar 0808 808 2235.

Cymorth i ddiodefwrwr cam-drin domestig

Nid yw cam-drin domestig yn dderbyniol; nid unrhywun sy'n profi trais a cham-drin domestic ar fai a nid ydyn nhw'n ar ei ben ei hun. Mae help a chefnogaeth ar gael. Dylai unrhywun sydd mewn perygl uniongyrchol ffonio 999 – a pwyswch 55 ar ffôn symudol os nad ydych yn gallu siarad. Bydd hyn yn trosglwyddo'ch galwad i'r heddlu perthnasol a fydd yn eich cynorthwyo heb i chi orfod siarad. New ffoniwch Llinell Gymorth Byw yn Ddi-ofn.

Fel arall ffoniwch Llinell Gymorth Byw yn Ddi-ofn ar 0808 80 10 800 neu mynd ar-lein am rhagor o wybodaeth.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwllans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Hyrddiad Gwybodaeth Arbennig – Coronafeirws wedi'i ddiweddarau

Iechyd Cyhoeddus Cymru yn rhybuddio ysmygwyr

Mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg yn dangos mwy o risg o glefyd anadlol difrifol o coronafeirws. I helpu i leihau'ch risg o gael y firws a datblygu clefyd difrifol, cael cyngor GIG i roi'r gorau a cymorth dros y ffôn neu meddyginiaeth am ddim. Galwch Helpu fi roi'r gorau iddi ar 0808 250 6061 neu mynd [ar-lein](#) am rhagor o wybodaeth.

Gofalu am eich iechyd a'ch lles

Am wybodaeth am sut i aros yn iach yn eich cartref; aros yn iach yn gorfforol, gofalu am eich iechyd meddwl, i gadw mewn chysylltiad ac helpu eraill, ewch i wefan [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

Diolch!

Ar ddiwrnod y mae'r genedl yn clapio am ofalwyr, mae Lee Brooks Cyfarwyddwr Gweithrediadau yn dweud 'Diolch' ar ran yr Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwllans Cymru. I wyllo'r fideo ymweld â'r sianel [Youtube](#) y Wasanaeth Ambiwllans.

Gallwch chi ledaenu'r firws hyd yn oed os nad oes gennych symptomau.

