



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwylans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Hyrddiad Gwybodaeth Arbennig Mai 2020 – Coronafeirws wedi'i ddiweddarau

Hyrddiadau Gwybodaeth Arbennig Coronafeirws

Diolch i bawb am wneud popeth o fewn eich gallu i gadw'ch hun ac eraill yn ddiogel yn ystod y pandemig ac am eich holl ddymuniadau da i staff Ambiwylans Cymru. Yn ystod y pandemig Covid 19 rydyn ni wedi bod yn gwneud ein gorau glas i sicrhau eich bod yn cael y wybodaeth a'r gefnogaeth ddiweddaraf ynghylch gwirwyr symptomau a gwasanaethau 111, yn ogystal â gwybodaeth bywsig gan y Llywodraeth a'r newyddion diweddaraf gan lechyd Cyhoeddus Cymru. Rydym wedi gwneud hyn trwy anfon hyrddiadau gwybodaeth arbennig yn amlach wrth i bethau newid. Rhowch wybod i ni os yw'r rhain wedi bod o gymorth i chi oherwydd bydd hyn yn arwain ein gwaith yn y dyfodol.

Mae'r tîm Profiad y Claf a Chynnwys y Gymuned y Wasanaeth Ambiwylans Cymru eisiau glywed wrthyhch!

Yn ystod y pandemig Coronafeirws mae pawb wedi gorfod newid y ffordd y maent yn gweithio, ac nid yw Tîm Profiad y Claf a Chynnwys y Gymuned Gwasanaeth Ambiwylans Cymru yn eithriad. Os ydych wedi arfer ag ymweliadau gennym ni â'ch grwpiau cymunedol dros y blynyddoedd, mae'n ddrwg gennym nad ydym wedi gallu gwneud hyn ers tro, a bod rhaid canslo ein holl ymweliadau. Fodd bynnag rydym ni yn "agored am fusnes". Hyd y gellir rhagweld, ni fydd yn "busness ag arfer". Daliwch ati i ddweud wrthym am eich profiadau ynglŷn â sut mae pethau wedi mynd i chi,

Mae gennym ddiddordeb clywed wrthyhch os ydych we wedi:

- Defnyddio unrhyw wasanaethau a ddarperir gan y Wasanaeth Ambiwylans Cymru trwy'r pandemig (e.e wedi galw 999, wedi galw 111/0845 46 47, cyrchu gwefan NHS 111 Cymru)?
- Sut oedd eich profiad, a gawsoch chi'r cymorth neu'r gwybodaeth roedd angen i chi
- A ydych chi wedi gweld unrhyw gwybodaeth hawdd ei ddarllen/BSL/sain yn ddefnyddiol?
- Ydych chi wedi osgoi defnyddio ein gwasanaethau yn ystod y pandemig? Os felly, pam?
- Ble arall ydych chi wedi mynd am help?



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwylans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Hyrddiad Gwybodaeth Arbennig Mai 2020 – Coronafeirws wedi'i ddiweddarau

Byddem yn annog pobl ag argyfyngau meddygol (heblaw am amheuaeth o covid-19) i gysylltu â Gwasanaeth Ambiwylans Cymru, meddyg teulu, neu'r ysbytu. Mae wedi bod gostyngiad brawychus yn y galw am wasanaethau nad ydynt yn rhai Covid 19. Mae yna pryderon gwirioneddol y gallai pobl ag argyfyngau meddygol fod wedi bod yn osgoi neu'n gohirio ceisio cymorth.

Rydyn ni eisiau glywed gennych chi sut orau yr hoffech i ni barhau i ymgysylltu â chi nes i'r cyfyngiadau gael eu codi. Fel, trwy gyfarfodydd ar-lein sy'n bosibl trwy lwyfannau fel Facebook Live a Zoom ac ati, os yw'r grŵp cymunedol yr ydych yn rhan ohono yn cyfarfod eisoes drwy'r llwyfannau hyn ac yr hoffech ein cynnwys, gwahoddwch ni i gymryd rhan yn eich 'cyfarfodydd rhithwir'. Neu er enghraifft, pe byddai'n well gennych alwadau ffôn, arolygon, ar-lein ac wyneb i wyneb trwy Facebook Live a Zoom er mwyn cadw mewn cysylltiad. Rhannwch eich syniadau gyda ni.

Cyn bo hir, bydd pobl yn gallu anfon eu hadborth atom trwy neges destun gan ddefnyddio WhatsApp, byddwn yn sicrhau bod y rhif ar gael yn fuan iawn. Rydym hefyd yn ystyried "cynhadledd rhithwir" lle byddem yn gofyn i chi arbed y dyddiad, ac yn eich gwahodd y ymuno â ni wyneb i wyneb, trwy Zoom. Rhowch wybod i ni eich syniadau neu beth fyddai orau gennych. Gallwch barhau i roi eich adborth i ni fel bob amser yn y ffyrdd ganlynol:

- Dweud eich dweud trwy ymweld â'r dudalen Cymryd Rhan ar ein gwefan www.ambulance.nhs.uk
- Trwy e-bost trwy ein blwch post PECI Peci.team@wales.nhs.uk
- Trwy Twitter [@WelshAmbPIH](https://twitter.com/WelshAmbPIH)
- Ffôn: 01792 311773

Ail-frandio Galw Iechyd Cymru

Mae gwefan Galw Iechyd Cymru a llwyfannau cyfryngau cymdeithasol wedi bod yn ffynonellau gwybodaeth iechyd y gellir ymddiried ynddynt ers blynyddoedd lawer, gyda miliynau o ymweliadau bob blwyddyn. Yn ystod y pandemig, mae'r wefan wedi cynnal gwiriwr symptomau Covid-19 sydd wedi bod yn adnodd allweddol wrth ddarparu cefnogaeth i gleifion a reoli'r galw ar y gwasanaeth ffôn 111. Gwnaeth Llywodraeth



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwlans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Hyrddiad Gwybodaeth Arbennig Mai 2020 – Coronafeirws wedi'i ddiweddarau

cymru benderfyniad cynnar y byddai'r rhif ffôn 111 yn rhydd yn ystod y pandemig ar gael i Gymru gyfan ar gyfer ymholiadau cysylltiedig â Covid-19, gan gynnwys yr ardaloedd hynny o'r wlad lle nad yw'r gwasanaeth 111 llawn wedi'i gyflwyno eto. Er bod y datblygiad hwn wedi caniatáu i'r cyhoedd gael gafael ar gyngor a chefnogaeth ar gyfer ymholiadau Covid-19, parhawyd i frandio'r wefan a llwyfannau cyfryngau cymdeithasol i Galw Iechyd Cymru GIG. Er mwyn sicrhau bod negeseuon cyson ac osgoi unrhyw ddryswch, gwnaed penderfyniad i ailfrandio'r wefan a'n llwyfannau cyfryngau cymdeithasol i 111 GIG Cymru. Bydd unrhyw ddolenni presennol y gallech fod wedi'u marcio ar wefan Galw Iechyd Cymru yn parhau i gael eu hailgyfeirio i gyfeiriad newydd y wefan. Mae rhif ffôn 0845 46 47 GIG Galw Iechyd Cymru yn parhau i gael ei ddefnyddio ar gyfer ymholiadau nad ydynt yn gysylltiedig â Covid-19 yn yr ardaloedd hynny o Gymru lle nad yw'r gwasanaeth 111 llawn ar gael eto.

Mae gwiriwr symptomau COVID-19 yn taro carreg filltir miliwn o ymweliadau

Mae'r gwiriwr symptomau ar-lein COVID-19 sy'n rhoi cyngor i bobl ar beth i'w wneud yn seiliedig ar eu symptomau wedi derbyn miliwn o ymweliadau ers ei lansio ym mis Mawrth. Mae nôd y gwiriwr symptomau wedi'i gynllunio nid yn unig i gyfeirio defnyddwyr at y gofal mwyaf priodol, ond hefyd i leddfu'r pwysau ar ei wasanaeth 111. Er mwyn gwneud y gwiriwr symptomau hyd yn oed yn fwy hygyrch a chyfeirio pobl at y cyngor a'r wybodaeth gywir, mae cyfleuster 'Chatbot' hefyd wedi'i lansio ar wefan GIG 111 Cymru a thudalen Facebook GIG 111 Cymru i alluogi'r cyhoedd i wirio eu symptomau trwy platform cyfryngau cymdeithsaol.

Edrychwch ar ein holl Gwirwyr Symptomau

Yn ogystal ag unrhyw symptomau sy'n gysylltiedig â Covid 19, gallwch hefyd wirio Symptomau Iechyd eraill. Symptomau fel:

Poen yn y Stumog [FAN HYN](#)

Problemau brech neu groen [FAN HYN](#)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwlans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Hyrddiad Gwybodaeth Arbennig Mai 2020 – Coronafeirws wedi'i ddiweddarau

Poen yng ngwaelod y cefn [FAN HYN](#)

Anhwylder Cyffredinol [FAN HYN](#)

Problemau Anadlu [FAN HYN](#)

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 gatref, 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](#).

Holiadur cenedlaethol i blant a phobl ifanc

Dyluniwyd arolwg pwysig i helpu plant a phobl ifanc i ddweud wrth Lywodraeth Cymru sut maen nhw wedi teimlo am y lockdown: sut mae hyn wedi effeithio er eu hiechyd; unrhyw bryderon maen nhw wedi'u cael; sut maen nhw'n meddwl y gallai effeithio ar eu haddysg; a hefyd unrhyw bethau positif. Mae'r arolwg yn nodi'n glir ble y gall plant ddod o hyd i gymorth os yw unrhyw un o'r pynciau yn yr arolwg yn effeithio arnynt ac mae wedi'i addasu ar gyfer gwahanol oedran ac anghenion.

Mae pobl a all wneud gwahaniaeth i'ch bywyd eisiau clywed gennych am sut mae bywyd wedi bod dros yr wythnosau diwethaf. Mae Comisiynydd Plant Cymru, y Senedd Ieuencid a Phlant yng Nghymru wedi bod yn gweithio gyda Llywodraeth Cymru, i sicrhau eu bod yn clywed ac yn gwrando ar yr hyn sydd gennych i'w ddweud. Mae'r holl



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwylans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Hyrddiad Gwybodaeth Arbennig Mai 2020 – Coronafeirws wedi'i ddiweddarau

bobl hynny eisiau sicrhau eu bod yn gwneud eu gorau dros bob plentyn a pherson ifanc yng Nghymru. Maen nhw eisiau sicrhau eu bod nhw'n rhoi'r wybodaeth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnoch chi i deimlo mor hapus â phosib yn ystod yr amser hwn ac wedi hynny. Dylai'r arolwg gymryd tua 15 munud i chi. Mae'r arolwg yn cau ar 27 Mai.

Gallwch chi gwblhau'r arolwg [FAN HYN](#). Neu trwy cyfryngau cymdeithasol: #CoronavirusAndMe: <https://bit.ly/2Anb7Px> Os gwelwch yn dda rhanwch eich barn: <https://www.complantcymru.org.uk/coronafeirwsaf/>

Gwybodaeth Coronafeirws ar gael mewn gwahanol fformatau

I sicrhau bod gan bawb yn y gymuned fynediad at wybodaeth cyfoes, mae [Taflenni 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, chwyddo a 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 Ambiwylans Cymru.

Rhoi llais i bobl sy'n byw ac yn gweithio mewn cartrefi gofal yng Nghymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru eisiau clywed gan bobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal, eu ffrindiau a'u teulu, a staff cartrefi gofal am eu profiadau yn ystod y pandemig Covid-19 a'r cyfyngiadau symud, unrhyw faterion a heriau y maent wedi'u hwynebu, neu sy'n eu hwynebu, a beth sydd angen ei newid i amddiffyn a chefnogi pobl sy'n byw ac yn gweithio mewn cartrefi gofal. Mae hi hefyd eisiau i bobl rannu enghreifftiau o unrhyw gamau gweithredu ac arfer da sy'n cael eu



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwlans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Hyrddiad Gwybodaeth Arbennig Mai 2020 – Coronafeirws wedi'i ddiweddarau

darparu mewn cartrefi gofal sy'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau pobl hŷn.

Bydd y wybodaeth a rennir yn cefnogi'r Comisiynydd yn ei gwaith parhaus i ddylanwadu ar y camau sy'n cael eu cymryd i amddiffyn pobl sy'n byw ac yn gweithio mewn cartrefi gofal, a'i helpu i graffu ar ymateb Llywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus eraill i bandemig Covid-19 a'i ddal nhw i gyfrif am y penderfyniadau maen nhw wedi'u gwneud.

[CLICIWCH YMA I RANNU'CH PROFIADAU](#)

Cymorth i ddioddefwyr 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 gwasgwch 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.

Arolwg Strategaeth Gofalwyr

Mae Llywodraeth Cymru yn diffinio gofalwyr fel: “unrhyw un o unrhyw oedran, sy'n darparu gofal a chefnogaeth ddi-ddâl i berthynas, ffrind neu gymydog sy'n anabl, yn gorfforol neu'n feddyliol, neu sy'n cael ei effeithio gan gamddefnyddio sylweddau”.

Mae'r sefydliadau lechyd a Gofal Cymdeithasol yng Ngorllewin Cymru yn datblygu strategaeth ranbarthol ar gyfer gofalwyr di-dâl a fydd yn cael ei chymeradwyo gan Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru. Mae'r arolwg hwn yn seiliedig ar y tair themau allweddol a nodwyd gan Lywodraeth Cymru:

- Adnabod Gofalwyr
- Cefnogi bywyd ochr yn ochr â gofalu



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwllans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Hyrddiad Gwybodaeth Arbennig Mai 2020 – Coronafeirws wedi'i ddiweddarau

- Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth (IAA)

Mae'r arolwg wedi'i fwriadu ar gyfer gofalwyr di-dâl a sefydliadau sy'n cefnogi gofalwyr di-dâl. Dosbarthwch y ddolen i'r arolwg hwn trwy eich rhydweithiau. Gallwch chi gymryd rhan yn yr arolwg hwn [FAN HYN](#)

Y dyddiad cau yw Dydd Gwener 29 o Fai.

Byddwn hefyd yn ail-lansio ein **Harolwg Gofalwyr Gwasanaeth Ambiwllans Cymru 2020** cyn bo hir a byddai'n wych clywed oddi wrthy.

Mae sefydliadau yn gweithio gyda'i gilydd i wella mynediad gofalwyr di-dâl i feddyginiaethau ledled Cymru yn ystod pandemig COVID-19.

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a Gofalwyr Cymru mewn partneriaeth â'r Gymdeithas Fferyllol Frenhinol, Fferylliaeth Gymunedol Cymru a Llywodraeth Cymru, wedi datblygu cyfres o adnoddau i gefnogi gofalwyr di-dâl – y rhai sy'n darparu cefnogaeth i ffrind neu aelod o'r teulu na all oherwydd salwch, anabled, cyflwr iechyd meddwl neu gwaethiwed ymdopi heb eu gefnogaeth – i allu cyrchu meddyginiaethau hanfodol yn well yn ystod y pandemig COVID-19. Darganfyddwch fwy [FAN HYN](#)

Gofal am panad sgysiau a sesiynau gwybodaeth i ofalwyr

Mae Gofalwyr Cymru yn cynnal cyfres o sgysiau ar-lein bob dydd Mawth rhwng 14.00 a 16.30 (oni nodir yn wahanol). Bydd pob sesiwn yn cael ei chynnal yn Saesneg a bydd yn cynnwys siaradwyr gwahanol bob wythnos rhwng 15.00 a 16.00. Mae yna hefyd gyfle i chi sgwrsio â gofalwyr eraill cyn ac ar ôl pob sgwrs.

Byddwch yn gallu mynychu'r rhain gan ddefnyddio Zoom. Nid oes angen eich cyfrif eich hun arnoch i gofrestru, dim ond y cyswllt a'r ID y gyfarfod a anfonwn atoch.

Am fwy o wybodaeth cliciwch y ddolen hon i fynd i Eventbrite:

<https://www.eventbrite.co.uk/e/care-for-a-cuppa-every-tuesday-with-carers-wales-registration-104313103300>

Neu i gofrestru yn uniongyrchol cliciwch yma am Zoom:

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZArc-itz8rHtGx11PvaWTQ0fCXFAFFYFEb>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwllans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Hyrddiad Gwybodaeth Arbennig Mai 2020 – Coronafeirws wedi'i ddiweddarau

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](#)

Safle cymorth cymunedol iechyd meddwl ar-lein newydd ar gyfer HAFAL Cymru – sy'n ddarparu ystafell sgwrsio ar gyfer cefnogaeth a gwybodaeth iechyd meddwl. Darganfyddwch fwy [FAN HYN](#)

Gall taflen Cymorth Iechyd Meddwl Gwasanaeth Ambiwllans Cymru hefyd eich cyfeirio at nifer o linellau cymorth rhagorol, gallwch ddod o hyd i'r daflen

Fersiwn Cymraeg [HERE](#)

Fersiwn Saesneg [HERE](#)

Cysylltwch â ni:

Tîm Profiad y Claf a Chynnwys y Gymuned

Ffôn: 01792 311773

E-bost: Peci.team@wales.nhs.uk

Ewch i'r dudalen Cymryd Rhan ar ein gwefan www.ambulance.nhs.uk

Twitter: [@WelshAmbPIH](https://twitter.com/WelshAmbPIH)

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

