



Pellhau Cymdeithasol i Bobl Ifanc



Mae hwn yn amser anodd i ni gyd ac rydym eisiau rhannu sut y gall pawb chwarae ei ran i gefnogi'r bobl mwyaf diamddiffyn yn ein cymunedau a cheisio atal y feirws hwn. Mae pob un ohonom eisiau i fywyd ddychwelyd i normal.

Aros 2 fedr ar wahân

Mae arbenigwyr sy'n edrych ar y **Coronafeirws (Covid-19)** yn yr Eidal yn awgrymu nad oedd pobl ifanc yn cymryd cyngor y llywodraeth mor ddifrifol ag y dylen nhw, roedd hynny yn helpu i ledaenu'r feirws. Fel peidio cwrdd â ffrindiau, peidio cadw dwy fedr ar wahân oddi wrth pobl eraill nad ydynt yn byw yn eu cartref ac nid yn aros gartref (hunan-ynysu). Mae Llywodraeth y DU wedi cymryd yr un camau â gymerodd yr Eidal nifer o wythnosau yn ôl. Yma rydym yn egluro'r hyn mae'r Prif Weinidog wedi ei ddweud wrthym i wneud i leihau lledaeniad Covid-19.



Dylai pobl ond gadael eu cartrefi ar gyfer un o **bedwar rheswm:**

Os byddant yn gadael y tŷ o gwbl, dylai pobl leihau'r amser maent yn dreulio y tu allan a dylent gadw dau fedr (6 troedfedd) oddi wrth bobl nad ydynt yn byw gyda nhw (os gallwch gyffwrdd gyda hyd braich, rydych yn rhy agos). Unwaith y byddwch yn dychwelyd i'ch cartref, tynnwch eich dillad a'u golchi ar unwaith, cael cawod a gwisgo dillad glân.

1



Siopa ar gyfer pethau sylfaenol angenrheidiol fel bwyd a meddyginiaeth, mor anaml â phosibl.

Felly, defnyddiwch wasanaeth cyflenwadau i'r cartref os yn bosibl, ewch i'r siop os ydych wedi rhedeg allan o fwyd hanfodol neu feddyginiaeth gartref a hyd yn oed bryd hynny, ewch unwaith yr wythnos neu gorau oll unwaith bob pythefnos.

2



Un math o ymarfer y dydd fel rhedeg, cerdded neu feicio. Dylid gwneud hyn ar ben eich hun neu gyda phobl yr ydych yn byw gyda nhw.

Gallwch fynd allan am dro neu redeg i ymarfer, ar ben eich hun neu gyda rhywun rydych yn byw gyda nhw, ond os byddwch yn gweld unrhyw un arall, osgowch nhw, hyd yn oed os ydych yn ffrindiau da, cadwch dau fedr ar wahân.

3



Unrhyw angen meddygol, neu i ddarparu gofal neu helpu person diamddiffyn.

Cofiwch efallai na fydd gennych unrhyw symptomau o gwbl ond gallwch barhau i gario'r firws, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw eich pellter oddi wrth pobl yn y grŵp risg uchel (dros 70 oed, neu gyda phroblem iechyd cronig).





4



Teithio yn ôl ac ymlaen o'r gwaith, os yw'n gwbl amhosibl gweithio gartref. Ni ddylech weld ffrindiau neu aelodau o'r teulu nad ydynt yn byw yn eich cartref.

Er nad ydym yn gallu cwrdd â ffrindiau mwyach, ymweld â chartrefi pobl eraill na chymdeithasu y tu allan i'n cartrefi, gallwn gadw mewn cysylltiad gyda theulu a ffrindiau dros y ffôn, cyfryngau cymdeithasol, fideoalwad neu gemau.

Cyfyngu amser ar y cyfrifiadur wrth hunan-ynysu. Gofalu am eich lles emosiynol a cheisio cadw'r ymennydd yn brysur gymaint â phosibl gyda gweithgareddau o amgylch y tŷ, neu hobi newydd fel darllen, pobi neu chwarae'r gitâr. Cadw eich cartref yn lân ac yn daclus. Chwarae gyda'ch anifail anwes, gofalu am eich hun a'ch teulu.

Os nad ydych yn dilyn y rheolau, bydd gan yr heddlu'r pwerau i'w gorfodi, gan gynnwys dirwyon a gwasgaru cynulliad o fwy na dau o bobl.

Cofiwch nad yw'r rheolau hyn yn cael eu gosod i wneud bywyd yn anodd i chi, maent i'ch cadw chi a'ch teulu yn ddiogel. Rydym i gyd yn rhan o hyn gyda'n gilydd.



Os ydych yn teimlo'n sâl, dylech ynysu eich hun a'ch teulu.

Os ydych yn teimlo'n sâl, gadewch i rywun wybod ac ynysu eich hun oddi wrth eraill, hyd yn oed yn eich cartref eich hun (arhoswch yn eich ystafell wely). Yn arbennig os yw rhywun rydych yn byw gyda nhw yn weithiwr allweddol ac angen mynd allan i weithio.

Bwyteuoch mor iach ag y gallwch i gadw eich system imiwn yn gryf.



Golchwch eich dwylo gyda dŵr a sebon yn rheolaidd ac osgowch gyffwrdd eich wyneb.

Defnyddio
Sebon



Cledr wrth
gledr



Cefn y
dwylo



Cydblethu'r
bysedd



Gwaelod y
bawd



Ewinedd



Garddyrnau



Rinsio'r
dwylo



Sychu'r
dwylo



Mae gofalu am eich lles chi yn ystod yr amser anodd hwn yn bwysig yn ogystal â gofalu am eraill.

Mae aberth bach yn helpu eich cymuned i aros yn ddiogel ac yn iach.

"Diolch ac aros yn ddiogel"



✉ gwasanaethleuencid@conwy.gov.uk

☎ 01492 575100

Facebook [GIConwyYS](#)

Instagram [GIConwyYS](#)

YouTube [leuencidConwyYouth](#)