



Yn ôl i fywyd cymunedol

Canllaw i helpu pobl i fynd allan eto ar
ôl Covid-19



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan **Gwelliant Cymru a'r grŵp Partneriaeth Yn ôl i Fywyd Cymunedol**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o '**Yn ôl i Fywyd Cymdeithasol Canllaw Ymarferol**'.

Mawrth 2021

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Mae hon yn ddogfen hawdd ei deall. Ond efallai y byddwch angen cymorth i'w darllen. Gofynnwch i rhywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.



Efallai bod y geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** yn anodd eu deall. Rydych chi'n gallu gweld beth mae'r holl eiriau mewn glas yn feddwl ar **dudalen 34**.



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y ddogfen, [cliciwch yma](#).

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma	2
Cyflwyniad	4
Cynllunio i adael y tŷ	5
Siart stepiau.....	15
Mynd i siopa.....	16
Sut i dalu a beth i'w ddisgwyl pan rydych chi'n mynd allan	20
Gwneud yn siŵr eich bod yn barod ac yn teimlo'n barod	27
Geiriau anodd	35

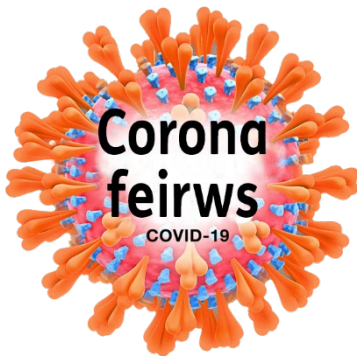
Cyflwyniad



Canllaw ydy hwn i bobl sydd eisiau mynd allan ar ôl bod yn **hunanyysu**.



Mae **hunanyysu** yn meddwl aros gartref a pheidio â gweld pobl eraill. Mae hyn i gadw'n ddiogel oddi wrth **Covid-19**.



Salwch ydy **COVID-19** sydd yn cael ei achosi gan feirws o'r enw Coronafeirws. Mae **COVID-19** yn salwch newydd. Dyna pam rydyn ni wedi gorfod aros gartref a gwisgo mygydau.



Mae hefyd i bobl sydd yn edrych ar ôl pobl sydd eisiau mynd allan ar ôl bod yn **hunanyysu**.



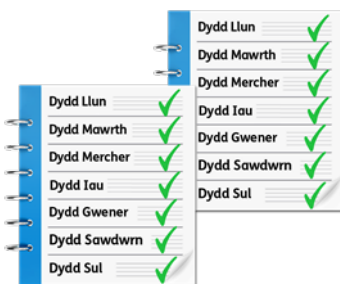
Fe fydd yn rhoi cyngor i chi ar sut i fod yn barod i fynd allan a beth i'w ddisgwyl pan rydych chi'n mynd allan.

Cynllunio i adael y tŷ

Paratoi



Os nad ydych chi wedi gadael y tŷ am amser hir fe fydd angen i chi gynllunio eich trip.



Fe ddylech chi geisio cynllunio ychydig ddyddiau neu wythnosau o flaen llaw.



Fe fydd hyn yn eich helpu i ddod i arfer gyda newid yn eich bywyd o ddydd i ddydd.



Mae'n bwysig eich bod chi ddim yn ceisio gwneud gormod ar unwaith. A dim ond gwneud beth sydd yn iawn i chi.



Meddyliwch am y pwyntiau yn y daflen yma i'ch helpu chi i gynllunio.

Esgidiau



Efallai na fydd eich esgidiau yn teimlo'r un fath â'ch sliperi.



Gwisgwch eich esgidiau i ddechrau o gwmpas y tŷ cyn i chi fynd allan.

Gwisgo'r dillad cywir ar gyfer y tywydd



Meddyliwch am y dillad fyddwch chi'n eu gwisgo pan rydych chi'n mynd allan.



Meddyliwch am beth fyddwch chi'n wisgo os ydy'r tywydd yn braf neu os ydy hi'n bwrw glaw.



Gwisgwch eich dillad yn y tŷ. Fe fydd hyn yn eich helpu chi i wybod os ydyn nhw'n gyfforddus neu os oes angen i chi eu newid nhw.

Mygydau wyneb



Gwisgwch fwgwd wyneb i ddechrau pan rydych chi'n cerdded o gwmpas y tŷ.



Fe fydd hyn yn help i chi ddod i arfer gyda sut mae'n teimlo. Ac fe fyddwch chi'n dysgu os ydy e'n effeithio ar eich golwg.



Os ydych chi'n gwisgo sbectol efallai y byddan nhw'n mynd yn gymylog. Felly cadwch eich clwtyn sbectol gyda chi i helpu gyda hyn.

Arwynebeddau rydych chi'n cerdded arnyn nhw



Mae'r arwynebeddau yn eich cartref yn aml yn wastad ac yn lefel. Ac rydych chi'n gwybod beth i'w ddisgwyl.



Mae arwynebeddau y tu allan yn gallu bod yn anwastad. Efallai y byddwch yn bachu eich traed neu yn colli eich balans.



Efallai y bydd hyn yn eich gwneud yn fwy tebygol o faglu neu gwympo



Cerddwch o gwmpas eich cartref i ddechrau. Neu y tu allan am gyfnodau byr o amser.



Os ydych chi'n defnyddio **cymorth cerdded** gwnewch yn siŵr eich bod yn ei ddefnyddio.



Mae **cymhorthion cerdded** yn rhoi cymorth ychwanegol i bobl pan maen nhw'n cerdded. Er enghraifft ffrâm gerdded ar gyfer y tu mewn, ffon gerdded ar gyfer y tu allan.

Ciwio a sefyll mewn un man



Ciwio neu **ciw** ydy pan mae pobl yn gwneud llinell i fynd i rhywle neu i ddefnyddio rhywbeth. Fel **ciwio** i fynd i'r toiled.



Weithiau mae'n rhaid i bobl **giwio** tu allan i siopau. Mae hyn i stopio gormod o bobl i fynd i mewn ar yr un pryd.



Mae **ciwio** yn gallu bod yn araf, yn enwedig os ydy hi'n oer neu yn wlyb y tu allan. Mae'n meddwl bod rhaid i chi sefyll mewn un man am amser A does dim rhywbeth i afael ynddo bob amser.



Dydyn ni ddim yn ymarfer sefyll mewn un man yn aml pan rydyn ni gartref.



Meddyliwch am pa mor dda rydych chi am sefyll mewn un man heb afael yn rhywbeth.

Safwch mewn un man am gyfnod byr o amser. Fe fydd hyn yn eich helpu os oes rhaid i chi **giwio** ar gyfer siopau.

Pa mor bell a pha mor hir dylech chi gerdded



Pan rydych chi allan fe ddylech chi gadw 2 fetr oddi wrth bobl eraill. Mae cadw 2 fetr oddi wrth bobl yn helpu stopio **Covid-19** rhag lledaenu.



Mae pren mesur ar dudalen 31 a 32 ac rydych chi'n gallu ei dorri allan. Rydych chi'n gallu defnyddio hwn i weld pa mor bell ydy 2 fetr.



Defnyddiwch y pren mesur 2 fetr i gyfrif faint o'ch camau **chi** sydd yn gwneud 2 fetr.

Faint o'ch camau chi sydd yn gwneud 2 fetr? Ysgrifennwch nifer eich camau chi yn y blwch yma:



Meddylwch am y pethau yma:



- Ydych chi angen gafael ar bethau pan rydych chi'n cerdded o gwmpas y tŷ?
- Ydych chi'n gafael yn eich dodfeyn neu rheiliau llaw?
- Ydych chi'n colli'ch gwynt wrth gerdded?
- Pa mor bell ydych chi'n gallu mynd cyn i chi golli'ch gwynt?



Fe fydd hyn yn eich helpu chi i wybod os ydych chi'n barod neu beidio i fynd allan. Ac fe fyddwch chi'n gwybod pa help neu gymorth rydych chi ei angen pan fyddwch chi'n mynd allan.

Er mwyn dod i arfer cerdded ar wahanol arwynebeddau, rhowch gynnig ar y rhain:



- Cerddwch o gwmpas eich cartref.
- Cerddwch i fyny ac i lawr eich stryd – os ydy hi'n ddiogel gwneud hynny neu gyda chymorth gan deulu neu ffrind.

Faint o gamau rydych chi'n eu gwneud?



Fe fydd yn help i wybod faint o gamau rydych chi'n eu gwneud o gwmas eich cartref. A faint o gamau rydych chi'n eu gwneud mewn diwrnod cyfan.

Ar ddiwedd yr adran yma ar **dudalen 15** mae **siart stepiau**. Rydych chi'n gallu ei ddefnyddio i nodi faint o gamau rydych chi'n eu gwneud yn eich cartref.

Siart stepiau				
Faint o gamau neu breswylodau brach cadair athen swm hach chi eu gwneud?	O le	I le	Cylarwenn eich camau neu breswylodau brach cadair athen	Swm hach chi athen neu angen ddiwrnod i chi
Swm hach chi athen neu angen ddiwrnod i chi	Yn eich cartref	Yn eich arall	Yn eich arall	Yn eich arall

Siart stepiau ydy tabl fydd yn eich helpu i gadw record o faint o gamau rydych chi'n eu gwneud pan rydych chi'n mynd o un lle i un arall.



Rydych chi'n gallu cyfrif y camau rydych chi'n eu gwneud o'ch cadair i'r gegin. Neu'r camau rydych chi'n eu gwneud o'ch cadair i'r toiled.



Fe fydd hyn yn eich helpu chi i gynllunio pa mor bell rydych chi'n gallu mynd pan rydych chi'n mynd allan. Ac fe fydd yn eich helpu chi i wybod pryd rydych chi angen gorffwys.



Fe fydd hefyd yn eich helpu chi i weld os ydy eich ffitrwydd wedi newid yn ystod y cyfnod clo. Ac fe fydd yn eich helpu chi i benderfynu os ydych chi'n gallu mynd i lle rydych chi eisiau mynd yn ddiogel.



Os ydych chi'n meddwl bod eich ffitrwydd wedi newid efallai eich bod eisiau siarad am hynny gyda'ch meddyg. Neu unrhyw weithiwr gofal iechyd arall rydych chi'n eu hadnabod.

Pobl sydd yn defnyddio cadeiriau olwyn



Os ydych chi'n defnyddio cadair olwyn rydych chi'n gallu cyfrif symudiadau eich breichiau yn lle camau.



Rydych chi'n gallu cyfrif pa mor aml rydych chi'n gwrthio eich olwynion o un lle i'r llall.



Fe fydd hyn yn eich helpu chi i wybod faint o symudiadau breichiau rydych chi'n gallu eu gwneud ar y tro. Ac fe fydd yn eich helpu chi i wybod pryd rydych chi angen gorffwys.



Fe fydd yn eich helpu chi i wybod pa mor bell rydych chi'n gallu mynd pan rydych chi'n mynd allan o'ch tŷ.

Faint o gamau neu symudiadau braich cadair olwyn ydych chi'n eu gwneud?

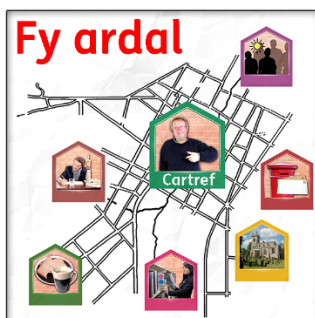


Ysgrifennwch y nifer o gamau neu symudiadau braich cadair olwyn rydych chi'n eu gwneud o un ystafell i'r llall.



Ar ddiwedd y dydd adiwch eich holl gamau neu symudiadau braich cadair olwyn gyda'i gilydd. Fe fydd hyn yn eich helpu i ddeall pa mor bell rydych chi'n mynd mewn diwrnod.

Map o'ch ardal a pha mor bell mae pethau lle rydych chi'n byw



Rydych chi'n gallu ysgrifennu pa mor bell mae angen i chi fynd i gyrraedd lleoedd.

Siart stepiau



Faint o gamau neu symudiadau braich cadair olwyn wnaethoch chi eu gwneud?	O lle	I lle	Cyfanswm eich camau neu symudiadua braich cadair olwyn	Wnaethoch chi orffwys neu angen dodrefn i roi cymorth i chi	Oeddech chi'n colli eich gwynt neu ddim yn gyfforddus
Enghraifft: 15 cam	Ystafell fyw Cadair	Sinc y gegin	Yno ac yn ôl: 30 cam		

Mynd i siopa



Efallai dydych chi ddim wedi bod yn siopa ers amser. Felly fe ddylech chi feddwl am pa siopau i fynd iddyn nhw i ddechrau.

Cynllunio eich trip siopa

Siart stepiau					
Tafel a gomau neu symudiadau bach caddie ddyrn amseroch chi au gweud?	O le	I le	Cyflwynw eich camau neu symudiadau bach caddie ddyrn	Wneudoch chi orferys neu angen doddefu i'w cymorth i chi	Oeddech chi'n colli eich prynf neu ddiem yn gyfforddus
sgwrs 15 am	Yn y caddie	Yn y prynf	Yn y caddie 30 am		

Defnyddiwch eich **siart camau** i gynllunio trip siopa rydych chi'n gallu ei wneud.



Cyn i chi fynd, cariwch fagiau siopa o gwmpas y tŷ. Neu droli siopa os oes gennych chi un.

Meddyliwch am y pethau yma:



- Faint o fagiau fyddech chi fel arfer yn eu cario?
- Faint o bethau rydych chi'n bwriadu eu prynu?

Lle fyddwch chi'n mynd?



Ceisiwch feddwl am ffyrdd i wneud eich trip yn fwy hawdd.



Ydych chi'n gallu defnyddio siop fydd yn dod â'ch siopa gartref?



Ydych chi'n gallu defnyddio tacsî i fynd gartref? Neu gofyn i ffrind ddod i'ch nôl pan rydych chi wedi gwneud eich siopa?



Fe fydd hyn yn meddwl nad oes rhaid i chi gario eich siopa gartref.

Pa siopau sydd orau i chi ar y diwrnod?

Mewn siopau mwy:



- Mae'r tu mewn yn fwy, felly rhaid i chi gerdded ymhellach.

- Mae'r llawr fel arfer yn wastad.



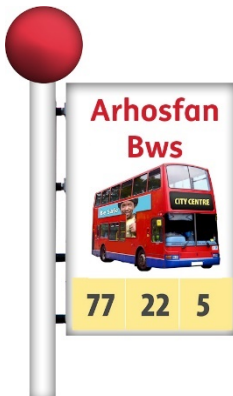
- Mae'r bobl sydd yn gweithio yno yn gallu eich helpu os ydych chi angen help.

- Fe fydd trolis siopa yno i'w defnyddio. Mae hyn yn meddwl nad oes rhaid i chi gario eich siopa.



- Os oes gennych chi gar rydych chi'n gallu parcio yn agos at y siop.

- Fel rheol mae arosfan bws yn agos at y fynedfa.



- Fe fydd adegau o'r dydd yn brysur. Er enghraifft ar ôl ysgol.

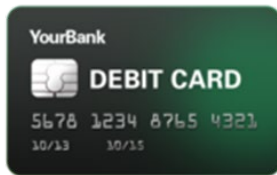
- Efallai bydd **ciwiau** i fynd i mewn. Ac efallai bydd **ciwiau** i dalu.

Mewn siopau llai:



- Dydych chi ddim yn gorfod cerdded mor bell tu mewn.
- Efallai eich bod yn gwybod eich ffordd o gwmpas yn well.
- Fe fydd y bobl sydd yn gweithio yno ar gael i helpu os ydych chi angen help.
- Efallai bydd llai o bobl yn y siop.
- Efallai eich bod yn gallu siarad gyda'r person sydd yn rhedeg y siop.
- Os oes gennych chi gar efallai na fyddwch chi'n gallu parcio yn agos at y siop. Neu efallai bod yr arosfan bws yn bell i ffwrdd.
- Efallai bydd arwynebeddau'r llawr yn wahanol.

Sut i dalu a beth i'w ddisgwyl pan rydych chi'n mynd allan



Mae talu gyda cherdyn yn fwy hawdd efallai na thalu gydag arian parod.



Taliad digyswllt ydy pan rydych chi'n dal eich cerdyn wrth y peiriant i dalu. Does dim rhaid i chi roi eich cerdyn i mewn. A does dim rhaid i chi ddefnyddio eich rhif pin.



Mae hwn yn ffordd diogel o dalu gan nad oes rhaid i chi gyffwrdd unrhyw arian neu fotymau.



£45 ydy'r mwyaf rydych chi'n gallu ei wario os ydych chi eisiau defnyddio **taliad digyswllt**.



Mae angen i chi wybod beth ydy eich **rhif pin**, rhag ofn nad ydy'r **taliad digyswllt** yn gweithio.



Mae'r rhan fwyaf o siopau yn gadael i chi dalu gydag arian parod os ydych chi eisiau talu felly.

Fydd siopau yn edrych yn wahanol? Beth ddylwn i ei ddisgwyl?



Mae siopau a lleoedd cyhoeddus eraill wedi gorfod gwneud rhai newidiadau. Maen nhw wedi gwneud y newidiadau yma i wneud eu lleoedd yn fwy diogel, fel nad ydy **Covid-19** yn lledaenu'n hawdd.

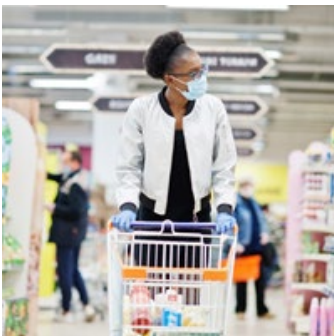
Dyma rai enghreifftiau:



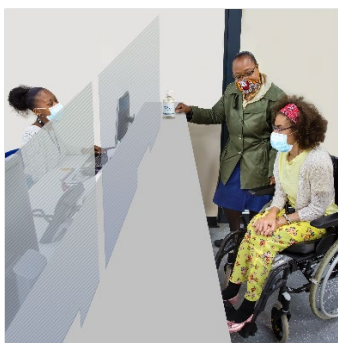
- Arwyddion un ffordd. Efallai bod arwyddion neu saethau ar y llawr. Maen nhw'n dweud wrthy ch chi pa ffordd i gerdded o gwmpas y siop. Mae hyn yn stopio i chi daro'i mewn i bobl eraill.



- Gorsafoedd glanhau dwylo. Fe fydd rhai lleoedd yn gofyn i chi roi glanhawr dwylo cyn i chi fynd i mewn. Fe fydd hyn yn gwneud yn siŵr bod eich dwylo yn lân a dim yn lledaenu **Covid-19**.



- Gorsafoedd glanhau trolis. Fe fydd gan rai lleoedd chwistrell i sychu eich troli siopa. Mae hyn i stopio lledaenu **Covid-19** drwy gyffwrdd y troli.



- Efallai bydd **sgrin** o gwmas tiliau. Neu lle mae'r bobl sydd yn gweithio yno yn siarad gyda phobl. Mae hyn i gadw'r bobl sydd yn gweithio yno yn ddiogel.

Sgrin ydy **sgrin** rydych chi'n gallu edrych drwyddi i gadw'r person sydd yn gweithio yno yn ddiogel.



Fe fydd arwyddion y tu allan i siopau yn dweud wrthyddych chi beth i'w wneud. Ac fe fydd pobl yno i chi eu holi os nad ydych chi'n deall.



Os ydych chi eisiau gweld sut mae rhai o'r enghreifftiau yma yn edrych, rydych chi'n gallu mynd i'r wefan: www.dewis.wales. Mae ganddo fideos y gallwch eu gwyllo a mwy o wybodaeth. Chwiliwch - Fideos cyrraedd gyda'n gilydd.



Rydych chi'n gallu gwyllo fideos a chael rhagor o wybodaeth.

Gwneud rhestr pan rydych chi'n mynd allan



Fe fydd gwneud rhestr yn eich helpu chi i gofio mynd â phopeth rydych chi ei angen.

Pethau fel:



- Glanhawr dwylo neu fenyg.
- Mygydau wyneb. Fe ddylech chi fynd â 2 rhag ofn i chi golli 1.
- Ffôn symudol.
- Rhif ffôn tacsï rhag ofn y byddwch angen un. Mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth rhywun eich bod chi'n mynd allan.

Mae canllawiau mewn siopau yn gallu newid yn gyflym. Fe fydd yn help i edrych ar y diwrnod rydych chi'n gadael.

Meddwl am gael rhywun i'ch helpu chi



Pan rydych chi'n mynd allan am y tro cyntaf efallai eich bod chi angen help.



Mae'n dda mynd allan gyda ffrindiau neu deulu y tro cyntaf.



Os nad ydy ffrindiau neu deulu yn gallu helpu efallai y byddwch yn gallu gofyn i **wirfoddolwr**.



Gwirfoddolwr ydy rhywun sydd yn helpu neu yn gwneud gwaith am ddim.

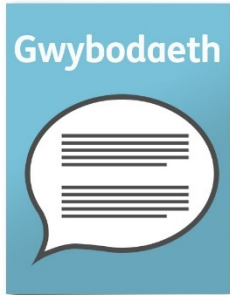


Neu rydych chi'n gallu cysylltu gyda
**Gwasanaethau Gwirfoddoli Cymunedol yr
Awdurdod Lleol** yn eich ardal. Manylion
cyswllt y Gwasanaeth Gwirfoddoli ydy:

Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru



Mae cyngor a chanllawiau yn newid trwy'r amser.



Mae gan **Llywodraeth Cymru** ac **Iechyd Cyhoeddus Cymru** yr wybodaeth ddiweddaraf.



Rydych chi'n gallu mynd i'w gwefan i ddysgu am fygydau wyneb a chanllawiau diogelwch ar unrhyw amser.



Cyfeiriad gwefan **Llywodraeth Cymru** ydy:
llyw.cymru/coronafeirws



Cyfeiriad gwefan **Iechyd Cyhoeddus Cymru** ydy:
icc.gig.cymru/pynciau/coronafeirws



A'u rhif ffôn ydy: **0300 0030 032**

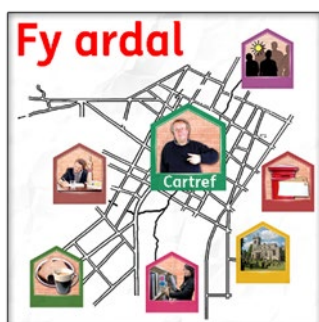
Gwneud yn siŵr eich bod yn barod ac yn teimlo'n barod



Mae'n bwysig ein bod yn dal i fynd allan ac yn gwneud y pethau mae angen inni eu gwneud.



Mae'n bwysig i'n iechyd a'r ffordd rydyn ni'n teimlo.



Fe fydd ymarfer eich taith a chynllunio eich tripiâu yn eich helpu chi i deimlo eich bod yn gallu rheoli beth sydd yn digwydd.



Mae **Covid-19** wedi bod yn anodd i bawb. Ac mae wedi bod yn wahanol i bawb.

Mae'r pethau yma yn gallu eich helpu chi i deimlo'n well. Mae'n cael ei alw yn **CALM**:

Mae **CALM** yn meddwl gwneud pethau i ymlacio, bod yn positif ac yn hapus.



- **C** ydy gweithgareddau sydd yn gwneud i chi ymlacio fel gwranddo ar gerddoriaeth neu cael bath.



- **A** ydy rhoi sylw i anghenion sylfaenol. Gwneud yn siwr eich bod yn cael digon o gwsg, ymarfer a bwyta bwyd iach.



- **L** ydy dysgu ailfeddwl. Mae hyn yn meddwl peidio gadael i bethau mae pobl eraill yn ei ddweud eich ypsetio. Neu beth rydych chi'n glywed ar y newyddion. Ceisiwch feddwl am y pethau sydd yn digwydd yn eich diwrnod chi.



- **M** ydy gwneud i chi'ch hun deimlo'n dda. Gwneud pethau sydd yn eich gwneud yn hapus a peidio â phoeni.



Elusen ydy **Mind Cymru** ar gyfer iechyd meddwl. Mae ganddyn nhw offer defnyddiol i'ch helpu chi gyda sut rydych chi'n teimlo yn ystod **Covid-19**.



Mae gan **Gwelliant Cymru** hefyd nifer o lyfrynnau hunangymorth i gefnogi pobl yn ystod **Covid-19**.

Edrychwch ar y ddolen yma:

padlet.com/ImprovementCymru/Hunangymorth_SelfHelp



Rydych chi'n gallu mynd i'r wefan am ragor o wybodaeth:

mind.org.uk/information-support/coronavirus

Rydych chi'n gallu cysylltu gyda nhw:

Ffôn: 0300 123 3393

Testun: 86463

E-bost: Info@mind.org.uk



Mae gan **Goleg Brenhinol Therapyddion Galwedigaethol** wybodaeth am gadw'n iach wrth **gadw pellter cymdeithasol**.



Rydych chi'n gallu gweld yr wybodaeth yma ar eu gwefan:

rcot.co.uk/staying-well-when-social-distancing



Rydych chi'n gallu ffonio **Llinell Gymorth Iechyd Meddwl Cymru** os ydych chi'n ei chael yn anodd ymdopi gyda'ch teimladau.

Rhif ffôn: 0800 132 737

Neu tecstiwch **help** i 81066

Mae gan **Llinell Gymorth Dementia Cymru** wefan a rhif ffôn i helpu pobl gyda dementia. Ac i helpu teuluoedd pobl gyda dementia.



Rydych chi'n gallu gweld rhagor o wybodaeth ar eu gwefan:

callhelpline.org.uk

Rhif ffôn: 0808 808 2235

Edrych ar ôl eich cyflyrau iechyd yr ystod cadw pellter cymdeithasol



Mae gan nifer o bobl gyflyrau iechyd i ofalu amdany'n nhw yn ystod **Covid-19**.

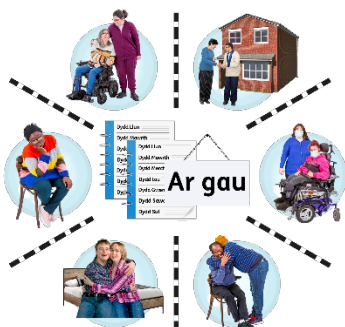


Mae'n bwysig eich bod yn gallu dal i wneud hyn tra'n **cadw pellter cymdeithasol**.



Fe ddylech chi ofyn i'ch gweithiwr iechyd cynghorion i'ch helpu chi i reoli eich cyflwr iechyd.

Rhagor o help



Mae pawb yn wahanol. Efallai eich bod angen mwy o help i ddod yn ôl i normal ar ôl y **cyfnod clo**.



Meddyliwch yn ofalus am beth rydych chi ei
angen a siaradwch gyda'ch gweithiwr
iechyd am ragor o help.



Os ydych chi'n meddwl eich bod chi angen rhagor o help ffoniwch eich pwynt mynediad sengl lleol, sydd yn gallu rhoi cyngor a chymorth.

Rhifau ffôn ar gyfer cyngor a chymorth



Gwnewch yn siŵr eich bod yn cymryd cyngor dim ond gan bobl rydych chi'n gallu ymddiried ynddyn nhw. Os ydych chi'n mynd yn sâl fe ddylech chi ffonio eich meddyg. Neu ffonio **111** i siarad gyda gweithiwr **GIG** ar unwaith.

Pren Mesur 2 fetre

✂	✂					100
		24	49	74	99	
✂	✂	23	48	73	98	
		22	47	72	97	
		21	46	71	96	
		20	45	70	95	
		19	44	69	94	
		18	43	68	93	
		17	42	67	92	
		16	41	66	91	
2		15	40	65	90	
		14	39	64	89	
		13	38	63	88	
		12	37	62	87	
		11	36	61	86	
		10	35	60	85	
		9	34	59	84	
		8	33	58	83	
		7	32	57	82	
		6	31	56	81	
1		5	30	55	80	
		4	29	54	79	
		3	28	53	78	
		2	27	52	77	
		1	26	51	76	

Cam 1

Torrwch ar hyd y llinellau gyda dashiau

Cam 2

Rhowch yr adrannau yn eu trefn.

Cam 3

Tapiwch neu gludwch y darnau gyda'i gilydd.

	24		49		74		100
	23		48		73		99
	22		47		72		98
	21		46		71		97
	20	50	45		70	10	96
	19		44		69		95
	18		43		68		94
	17		42		67		93
	16		41		66		92
2	15		40	7	65		91
	14		39		64		90
	13		38		63		89
	12		37		62		88
	11		36		61		87
	10	4	35		60	9	86
	9		34		59		85
	8		33		58		84
	7		32		57		83
	6		31		56		82
1	5		30	6	55		81
	4		29		54		80
	3		28		53		79
	2		27		52		78
	1		26		51	8	77
							76

Cam 1

Torrwch ar hyd y llinellau gyda dashiau

Cam 2

Rhowch yr adrannau yn eu trefn.

Cam 3

Tapiwch neu

Geiriau anodd

CALM

Mae CALM yn meddwl gwneud pethau i ymlacio, bod yn bositif ac yn hapus.

Ciwio

Ciwio neu ciw ydy pan mae pobl yn gwneud llinell i fynd i rhywle neu i ddefnyddio rhywbeth. Fel ciwio i ddefnyddio'r toiled.

COVID-19

Salwch ydy COVID-19 sydd yn cael ei achosi gan feirws o'r enw Coronafeirws. Mae COVID-19 yn salwch newydd. Dyna pam rydyn ni wedi gorfod aros gartref a gwisgo mygydau.

Gwirfoddolwr

Gwirfoddolwr ydy rhywun sydd yn helpu neu yn gwneud gwaith am ddim.

Hunanyngysu

Mae hunanyngysu yn meddwl aros gartref a pheidio â gweld pobl eraill. Er mwyn cadw'n ddiogel rhag COVID-19.

Siart camau

Tabl ydy siart camau fydd yn eich helpu chi i gadw record o faint o gamau rydych chi'n eu gwneud pan rydych chi'n mynd o un lle i'r llall.

Sgrin

Sgrin ydy sgrin rydych chi'n gallu gweld drwyddi sydd yn cadw'r person sydd yn gweithio yno yn ddiogel.

