

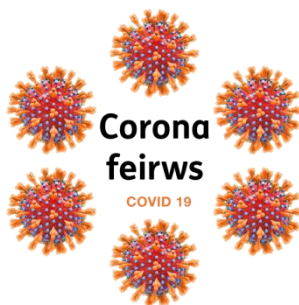
Cadw'n iach yn ystod y coronafeirws ac effeithiau alcohol



Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan **Iechyd Cyhoeddus Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o wybodaeth am alcohol ac aros yn iach yn ystod y coronafeirws.

Ebrill 2020

Cadw'n iach ac alcohol



Mae'r daflen hon ynglŷn ag alcohol a chadw'n iach yn ystod y coronafeirws.



Ydych chi'n yfed mwy o alcohol?



Mwya'n byd o alcohol rydyn ni'n ei yfed, mwya'n byd y mae'n effeithio ar ein siawns o ymladd germau a feirysau. Fel y coronafeirws.



Gall hyn feddwl ein bod yn fwy tebygol o fynd yn sâl oherwydd germau a feirysau.



Gall yfed alcohol hefyd effeithio ar y ffordd y mae eich meddyginiaeth yn gweithio. A gall rwystro meddyginiaeth rhag gweithio o gwbl.

Canllawiau ar gyfer yfed alcohol



Mae'r rhan fwyaf o bobl yn dilyn y canllawiau hyn gan y Llywodraeth:



- Yfwch **lai na** 14 **uned** yr wythnos. Y peth mwyaf iach yw peidio ag yfed o gwbl.



Mesur o alcohol yw **uned**. Mae mwy o **unedau** o alcohol mewn rhai diodydd nag eraill. Mae'n dibynnu pa mor fawr yw'r ddiod. A pha mor gryf yw.

Mae 14 **uned** o gwmpas 6 pheint o gwrw. Neu un a hanner potel o win.



- Os ydych chi'n yfed alcohol, gwnewch hynny am dri diwrnod o'r wythnos yn unig. A chael dyddiau heb yfed alcohol o gwbl.



- Os ydych chi'n disgwyl babi neu'n meddwl ei bod hi'n bosibl eich bod yn disgwyl babi, mae'n well peidio ag yfed o gwbl. Mae yfed alcohol pan ydych chi'n disgwyl yn gallu gwneud niwed i'ch babi.

Gall yfed llai o alcohol eich helpu:



- i gysgu'n well a theimlo bod gennych chi fwy o ynni



- i deimlo'n well ac yn hapusach



- i golli pwysau



- i gael llai o siawns o gael damwain a brifo eich hun



- i gael llai o siawns o fynd i ymladd â phobl



- i arbed arian.

Awgrymiadau ar gyfer yfed llai o alcohol



- Newid eich diod arferol am ddiod llai.



- Dewis diod sydd â llai o alcohol ynnddi.



- Peidio ag yfed alcohol pob diwrnod o'r wythnos.



- Peidio ag yfed yn ystod y dydd.



- Gwneud yn siŵr eich bod wastad yn bwyta bwyd cyn yfed.



- Peidio â chadw alcohol yn y tŷ.



- Rhoi'r gorau i yfed alcohol yn gyfan gwbl.

Cael help

Gallwch gael mwy o help a gwybodaeth am yfed llai a choronafeirws yn:



Newid am Oes: www.nhs.uk/change4life



Y GIG:

<https://111.wales.nhs.uk/LiveWell/LifestyleWellbeing/Alcohol?locale=cy>

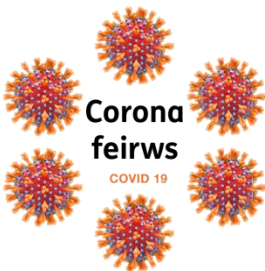
DAN 24/7 llinell gymorth cyffuriau ac alcohol rhad ac am ddim:



Ffôn: 0808 808 2234

Gwefan:

http://www.dan247.org.uk/Default_Wales.asp



Mae'r wybodaeth ddiweddaraf am y Coronafeirws ar ein gwefan yma:

<https://icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-ddiweddaraf-am-coronavirus-newydd-covid-19/>



Mae'r wybodaeth hon yn hawdd ei deall.
Mae'n dod o wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru:
<https://icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-ddiweddaraf-am-coronavirus-newydd-covid-19/aros-yn-iach-gartref/cadwn-gorfforol-iach/alcohol/>



Cafodd y daflen hon ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.