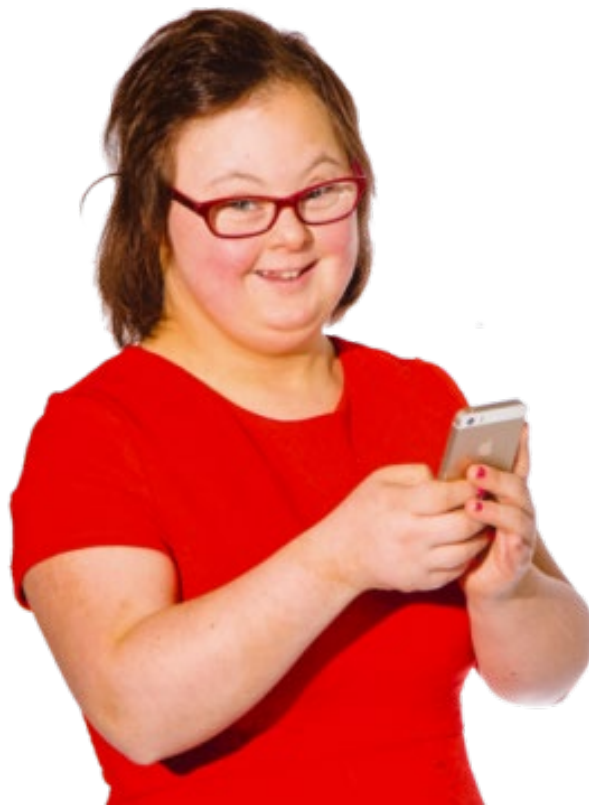


Cadw cysylltiad â ffrindiau a theulu

Canllaw i'ch helpu i gadw mewn cysylltiad â phobl wrth i chi orfod aros gartref oherwydd y coronafeirws



Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan **Iechyd Cyhoeddus Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Gefnogaeth ar gyfer y Coronafeirws: Cadw mewn Cysylltiad'.

17 Ebrill 2020

Mae pethau'n wahanol ar hyn o bryd



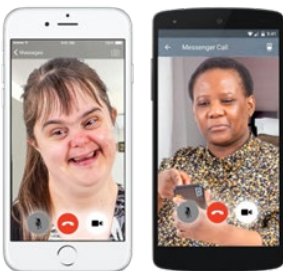
Oherwydd y **coronafeirws** mae'n rhaid i chi aros gartref. Mae'n rhaid i bawb aros gartref i gadw'n ddiogel.



Oherwydd eich bod chi'n gorfod aros gartref mae'n debyg y byddwch yn gweld llai ar bobl ac ddim yn siarad cymaint â phobl.



Mae hi'n bwysig cadw mewn cysylltiad a siarad â theulu a ffrindiau.



Mae arnoch chi angen dod o hyd i ffyrdd newydd o siarad â theulu a ffrindiau.

Gall siarad â theulu a ffrindiau

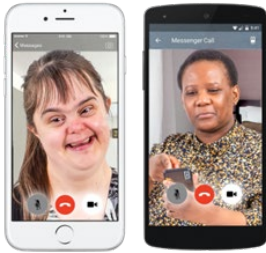


- Wneud i chi deimlo'n dda
- Gwneud i chi deimlo'n hapus
- Gwneud i chi ymlacio
- Gwneud i chi deimlo'n llai unig.

Ffyrdd newydd o siarad â phobl



Oherwydd bod yn rhaid i chi aros gartref mae arnoch chi angen dod o hyd i ffyrdd newydd o siarad â phobl.



Mae llawer o ffyrdd o siarad â theulu a ffrindiau tra byddwch chi'n aros gartref.

Galwadau fideo



Gallwch ddefnyddio eich ffôn, eich llechen neu eich cyfrifiadur i wneud galwadau fideo. Mae llawer o apiau y gallwch chi eu defnyddio:



- WhatsApp ar eich ffôn neu ar eich llechen



- Skype ar eich ffôn, eich llechen neu eich cyfrifiadur.



- Facebook Messenger ar eich ffôn neu ar eich llechen.

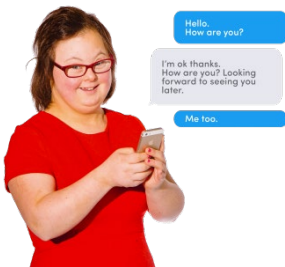


- FaceTime ar eich iPhone neu eich iPad



Mae ffyrdd eraill o wneud galwadau fideo. Siaradwch â theulu a ffrindiau ynglŷn â'r ffordd maen nhw'n gwneud galwadau fideo.

Anfon negeseuon



Mae llawer o ffyrdd o anfon negeseuon at bobl. Gallwch:



- e-bostio pobl. Gallwch ysgrifennu mewn e-bost neu anfon lluniau.



- anfon neges testun neu WhatsApp at bobl. Gallwch ysgrifennu, neu anfon lluniau neu fideos.



- Gallwch anfon negeseuon ar Facebook. Gallwch ysgrifennu, neu anfon lluniau neu fideos.



Mae ffyrdd eraill o anfon negeseuon. Siaradwch â theulu a ffrindiau ynglŷn â'r ffordd maen nhw'n anfon negeseuon.

Llythyrau



Gallwch anfon llythyrau.



Nid dim ond ysgrifennu yn unig sydd raid i chi wneud mewn llythyr. Gallwch anfon llun neu rywbeth arall rydych chi wedi'i wneud. Mae pobl wrth eu boddau'n cael gwaith llaw mewn llythyr.



Os ydych chi'n cael mynd allan o'r tŷ i ymarfer, postiwch eich llythyrau yr adeg honno. Os nad ydych chi'n cael mynd allan o gwbl, gofynnwch i ffrind, gofalwr neu aelod o'r teulu i helpu.

Galwadau ffôn



Gallwch wneud galwadau ffôn.



Gallwch ddefnyddio eich ffôn symudol. Gallwch ddefnyddio eich ffôn tirwifren gartref.

Pwy i siarad â nhw

Mae llawer o wahanol bobl i siarad â nhw.



Os ydych chi'n byw gyda phobl gallwch siarad â nhw fel arfer.



Siarad â theulu, ffrindiau a gofalwyr nad ydych chi'n byw gyda nhw.



Mae grwpiau cymunedol y gallwch chi siarad â nhw. Mae llawer o grwpiau yn cadw mewn cysylltiad ar Facebook neu ar eu gwefan.

Beth i siarad amdano

Gallwch:



- Siarad am y ffordd rydych chi'n teimlo.



- Siarad am y pethau rydych wedi bod yn eu gwneud.



- Adrodd storïau. A siarad am atgofion sydd gennych chi gyda'ch gilydd.



- Siarad am bethau rydych chi wedi mwynhau eu gwyllo ar y teledu. Neu gemau rydych chi wedi eu chwarae.



Mae siarad â phobl eraill a gwrando arnyn nhw yn medru gwneud i chi a'r bobl eraill deimlo'n well.

Awgrymiadau ar gyfer cadw mewn cysylltiad



Cytuno â phobl sut rydych chi'n mynd i siarad â'ch gilydd.



Cytuno â phobl pa mor aml rydych chi'n mynd i siarad a phryd.

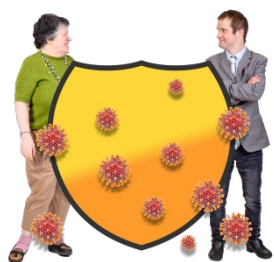


Os oes arnoch chi angen help i ddefnyddio pethau fel eich cyfrifiadur a'ch ffôn clyfar i gadw mewn cysylltiad â theulu, ffrindiau neu ofalwyr.



Mae gan **Gymunedau Digidol Cymru** ganllaw ar gyfer defnyddio ffonau, llechi a chyfrifiaduron i gadw mewn cysylltiad. Gallwch ei ddarllen yma: https://padlet.com/dcwalestraining/Keeping_in_touch

Cadw'n ddiogel



Darllenwch yr wybodaeth ddiweddaraf ynghylch aros yn ddiogel rhag y coronafeirws ar wefan lechyd Cyhoeddus Cymru yma: <https://phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-covid-19/coronavirus-resources/easy-read-resources/>



Darllenwch fwy ynghylch sut i gadw'n ddiogel ar-lein yma: <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/staying-safe-online.pdf>



Mae'r wybodaeth hon yn hawdd ei deall.
Mae'n dod oddi ar wefan Iechyd Cyhoeddus
Cymru:

<https://icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-ddiweddaraf-am-coronavirus-newydd-covid-19/aros-yn-iach-gartref/cadw-mewn-cysylltiad/>



Mae'r fersiwn hawdd ei ddeall wedi cael ei ysgrifennu gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** ar gyfer Iechyd Cyhoeddus Cymru gan ddefnyddio **Photosymbols**.