



Cadw'n iach a chadw'n heini

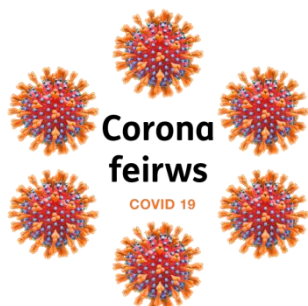
Gofalu am eich iechyd a chadw'n heini yn ystod argyfwng y coronafeirws



Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan **Iechyd Cyhoeddus Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Cefnogaeth ar gyfer y Coronafeirws: Gofalu am eich lles corfforol a chadw'n heini'.

Ebrill 2020

Pam y mae cadw'n heini yn bwysig?



Mae bywyd yn wahanol iawn ar hyn o bryd oherwydd y coronafeirws. Ydych chi'n gwneud llai nag yr ydych chi fel arfer?

Mae llawer o bobl yn cadw'n heini. Mae cadw'n heini:



- yn dda i'ch corff



- yn gallu helpu pan fyddwch chi'n teimlo dan straen



- yn gallu eich helpu i gysgu'n well



- yn gallu rhoi rhywbeth i chi i'w wneud yn ystod y dydd



- yn gallu bod yn hwyl.

Sut gallwch chi gadw'n heini gartref?



Mae llawer o bobl yn dod o hyd i ffyrdd o gadw'n heini gartref.



Gallwch symud o gwmpas pan fyddwch chi'n gwneud pethau fel glanhau gartref.



Mae llawer o ddsbarthiadau rhad ac am ddim ar-lein fel fideos o ddsbarthiadau ymarferion.



Os **nad** ydych chi'n **gwarchod** eich hun neu'n **cadw o'r neilltu** gallwch hefyd fynd allan i ymarfer yn agos i'ch cartref bob dydd.



Mae **gwarchod** eich hun yn meddwl aros gartref drwy'r amser oherwydd eich bod mewn perygl mawr o fynd yn sâl iawn os byddwch chi'n dal y coronafeirws.

Mae pobl a ddylai fod yn **gwarchod** eu hunain wedi cael llythyrau gan Lywodraeth Cymru.

Mae **cadw o'r neilltu** yn meddwl aros gartref drwy'r amser oherwydd:



- bod y coronafeirws arnoch chi
- eich bod yn meddwl bod y coronafeirws arnoch chi
- bod y coronafeirws ar rywun sy'n byw gyda chi
- bod rhywun sy'n byw gyda chi yn meddwl y gall y coronafeirws fod arno.



Os **nad** ydych chi'n eich **gwarchod** eich hun neu'n **cadw o'r neilltu** gallwch fynd:

- am dro
- i redeg
- i reidio beic.



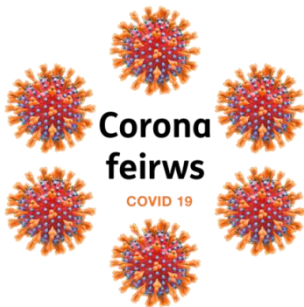
Ceisiwch newid y pethau rydych chi'n eu gwneud bob dydd er mwyn i chi beidio â diflasu.

Ble gallwch chi ddod o hyd i fwy o wybodaeth a chyngor?



Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am ymarferion ar wefan **Cymru Actif**:

<https://www.chwaraeon.cymru/cymruactif/>.



Gallwch ddod o hyd i'r wybodaeth ddiweddaraf am y coronafeirws ar wefan **lechyd Cyhoeddus Cymru**:

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



Gallwch gael diweddariadau am y coronafeirws ar wefan **Llywodraeth Cymru** yma:

<https://llyw.cymru/topic/980/latest>.



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

<https://icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-ddiweddaraf-am-coronavirus-newydd-covid-19/aros-yn-iach-gartref/cadwn-gorfforol-iach/cadwn-egniol/>.



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