

## Beth ddylwn i ei wneud os oes gen i symptomau coronafirws?

Dilynwch y canllawiau diweddaraf gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

- Hunan-ynysu am 7 diwrnod os ydych chi'n byw ar eich pen eich hun
- Hunan-ynysu am 14 diwrnod os oes gennych chi neu unrhyw un yn y cartref symptomau
- Os yw eich symptomau'n gwaethygu, ffoniwch 111 os gwelwch yn dda
- Peidiwch ag ymweld â'ch meddygfa neu'r adran damweiniau ac achosion brys.

Cofiwch ddilyn y cyngor cyffredinol o olchi'ch dwylo'n drylwyr ac yn aml, ac i orchuddio'ch peswch a'ch tisian â hancesi papur.

Y symptomau yw

- peswch parhaus
- neu dymheredd uchel

## Mae gen i gyflwr meddygol sylfaenol, beth ddylwn i ei wneud?

Os ydych yn 70 oed neu'n hŷn (heb ystyried cyflyrau meddygol) neu o dan 70 gyda chyflwr iechyd blaenorol ( h.y. unrhyw un sy'n cael cyfarwyddyd i gael brechiad rhag y fflw fel oedolyn bob blwyddyn am resymau meddygol), fe'ch cynghorir i ystyried hunan-ynysu. Gweler y canllawiau pellach <https://www.gov.uk>

## A fydd staff Grŵp Cynefin yn dal i gynnal ymweliadau cartref?

Bydd Grŵp Cynefin yn penderfynu a ddylid cynnal ymweliadau cartref fesul achos yn dibynnu ar ganlyniad asesiad risg.

## Beth ddylwn i ei wneud os wyf yn teimlo'n bryderus am nad oes gennyf unrhyw un i fy helpu os oes angen i hunan-ynysu ?

Os oes gennych anghenion cymorth ychwanegol neu ddim mynediad at help gan deulu neu ffrindiau, cysylltwch â ni i drafod hyn ymhellach. Mae angen i ni hefyd gael gwybod eich rhif ffôn i gysylltu â chi yn ôl yr angen.

## Beth os na allaf fforddio talu fy rhent ?

Os ydych chi wedi colli llawer o incwm, e.e. mae eich gweithle wedi cau; neu os ydych wedi cael eich diswyddo neu oes newidiadau yn eich amgylchiadau, megis llai o oriau gwaith neu lai o incwm, ffoniwch eich Swyddog Tai ar 0300 111 2122 cyn gynted â phosib os gwelwch yn dda.

Mae gennym Dîm Lles arbenigol a all gynnig cefnogaeth ffôn wedi'i theilwra. Cysylltwch â ni os oes angen y gwasanaeth hwn arnoch.

Gallwch wneud cais am Gredyd Cynhwysol ar unwaith os ydych ar incwm isel neu'n ddi-waith. Gweler ein gwefan am fanylion a dolenni pellach, neu cysylltwch â ni i drafod ymhellach.

Rydym yn cynnig ystod o opsiynau a dulliau i dalu'ch rhent, gan gynnwys ar-lein.

## Beth os yw fy amgylchiadau'n newid?

Rhowch wybod i ni os oes unrhyw newidiadau i'ch amgylchiadau, er enghraifft newid yn eich rhif ffôn, i sicrhau bod ein cofnodion yn gyfredol ac y gallwn gysylltu â chi cyn gynted â phosibl os oes angen.

## Beth ddylwn i ei wneud os oes gennyf offer Careline?

Parhewch i gysylltu â Galw Gofal drwy eich offer teleofal . Rhowch wybod i ni os oes gennyf offer Careline a'ch bod yn hunan-ynysu i sicrhau ein bod yn eich cefnogi chi'n briodol.

## Rwy'n byw mewn adeilad gydag ardaloedd / cyfleusterau cymunedol, beth yw'r cyngor i ni?

Os ydych chi'n hunan-ynysu dilynwch ganllawiau'r llywodraeth.  
Os nad ydych chi'n ynysu, dilynwch ganllawiau hunan-bellhau'r llywodraeth .  
Ac os oes angen arweiniad arnoch chi, peidiwch ag oedi cyn cysylltu â'ch Swyddog Tai.

## Pa mor hir fydd yr amodau hyn yn aros yn eu lle?

Ni allwn bennu amserlen nawr, ond byddwn yn adolygu penderfyniadau yn gyson ar sail arweiniad sy'n datblygu. Byddwn yn darparu diweddariadau rheolaidd i chi os yn bosibl a'n bod yn teimlo bod angen i ni gysylltu â chi.