



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwylans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust



Cadw'n ddiogel yn y gaeaf



Mae gofalu amdanoch eich hun yn y gaeaf yn bwysig iawn. Mae yna rai pethau y gallwch chi eu gwneud i helpu i gadw'n ddiogel yn ystod y gaeaf.



1. Mynnwch frechlyn ffliw

Gall pobl ddal y ffliw yn hawdd.

Gall y ffliw fod yn ddifrifol iawn.

Mae'r brechlyn ffliw yn helpu i'ch amddiffyn rhag y ffliw.



Am fwy o wybodaeth cysylltwch â'ch meddyg teulu neu'ch Fferylllydd lleol neu ewch i'r adran Hawdd ei Ddeall ar GIG 111 Cymru a chlicio ar Ffliw.

2. Cadwch yn gynnes

Mae cadw'n gynnes yn helpu i'ch atal rhag cael annwyd a'r ffliw.

Gall cadw'n gynnes yn y gaeaf helpu i atal problemau iechyd difrifol eraill, fel trawiadau ar y galon a strôc.

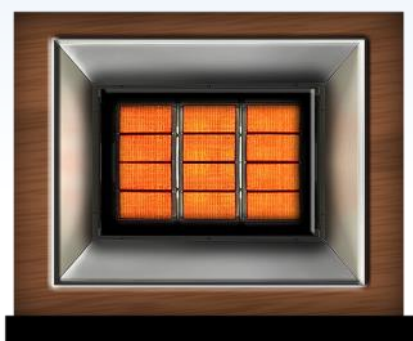


Cadwch yn gynnes gartref.

Sicrhewch eich bod yn gynnes gartref. Gwisgwch haenau o ddillad.

Ceisiwch ddal i symud.

Cadwch ffenestr eich ystafell wely ar gau yn y nos yn ystod y gaeaf.



Cadwch yn gynnes y tu allan

Gwisgwch ddillad cynnes pan ewch chi allan. Gwisgwch het, menig a sgarff.

Os ydych chi'n teimlo'n ddigon da a os nad yw'n rhy oer y tu allan, ceisiwch fynd am dro bach yn y dydd.



3. Cadwch mewn cysylltiad



Cadwch mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu. Gallai cwrdd â rhywun fod yn anodd oherwydd coronafeirws ond mae'n bwysig cadw mewn cysylltiad.

Gallwch ffonio, defnyddio galwadau fideo ar-lein neu ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol.

4. Gwneud cynllun



Os ydych chi'n ofalwr, lluniwch gynllun i wybod beth i'w wneud os ydych chi'n sâl neu'n cael argyfwng.



Meddyliwch pwy fyddai'n gofalu am y person rydych chi'n gofalu amdano mewn argyfwng.

I gael mwy o wybodaeth am gynlluniau gofal brys, cysylltwch â'ch cyngor lleol neu Carers UK. Mae gwybodaeth am ofalwyr a gofalu am rywun hefyd ar wefan GIG 111 Cymru.

5. Sicrhewch fod gennych ddigon o'ch meddyginiaeth



Os ydych chi'n defnyddio meddyginiaeth, tabledi, anadlwyr neu feddyginiaeth arall, gwnewch yn siŵr bod gennych chi ddigon yn y tŷ bob amser.

Os ewch yn sâl gartref yn ystod y gaeaf, gall y pethau hyn helpu...

- cadwch yn gynnes
- gorffwys
- yfed digon o hylifau
- cael o leiaf un pryd poeth y dydd
- siaradwch â fferylllydd i weld a allwch chi brynu rhywfaint o feddyginiaeth i helpu
- dilynwch y cyfarwyddiadau ar feddyginiaeth yn ofalus bob amser



Gofynnwch i'ch fferylllydd lleol am fwy o wybodaeth neu gyngor ar sut rydych chi'n gallu aros yn iach yn y Gaeaf.