

# Covid-19

## Canllaw i gymunedau

### Ynys Môn

Mae Cyngor Sir Ynys Môn , Medrwn Môn a Menter Môn yn gweithio gyda'n gilydd er mwyn cynnig canllawiau i gymunedau sydd eisio dod at ei gilydd i gynnig cefnogaeth yn ystod y cyfnod yma. Mae'r pecyn yma yn cynnig enghreifftiau o adnoddau ar gyfer grwpiau Cymunedol.



## **Llythyr Enghreifftiol**

Annwyl Gyfaill,

Fel y byddwch yn ymwybodol, mae'r byd yn wynebu argyfwng pandemig ar hyn o bryd. Ein rôl ni yw i'ch helpu, fel yr angen. Gan fod nifer o'n trigolion lleol naill ai'n oedrannus a / neu'n fregus i'r firws, rydym am roi cynllun mewn lle i geisio cadw pawb mewn cysylltiad, gyda chyflenwad o fwyd ac anghenion, neu, fod rhywun ar gael ar ben arall y ffôn am sgwrs gyfeillgar.

Os ydych chi'n dangos unrhyw arwyddion neu symptomau o'r firws, cofiwch ddilyn cyngor cyfredol y Llywodraeth i hunan-ynysu chi a'ch teulu a dilyn cyngor meddygol arbenigol ar wefan [www.nhsdirect.wales.nhs.uk/COVID19/](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/COVID19/)

Isod mae rhestr o enwau a rhifau ffôn gwirfoddolwyr lleol, yn ogystal â pha ardal neu feysydd o gymorth y bydd yr unigolion yn eu cynnig.

Os oes angen unrhyw siopa neu unrhyw fath o gyflenwad arnoch, mae croeso i chi ffonio'r person perthnasol. Cofiwch, os na fydd yr alwad yn eich cysylltu y tro cyntaf, mae'n bosib bod y person hwnnw'n delio ag unigolyn arall, felly gadewch eich enw a'ch rhif ffôn a byddwn yn dychwelyd eich galwad cyn gynted ag y gallwn.

Dylid cynnwys enwau, rhifau ac ardaloedd / meysydd yma.

### **Ymwadiad:**

Rhwydwaith cymorth yw hwn ar gyfer pobl sy'n trefnu yn eu cymunedau. Nid yw grwpiau cymorth lleol yn uniongyrchol gysylltiedig â Covid-19 Mutual Aid UK ac nid ydym yn atebol am eu gweithgareddau.

**SYLWCH:** Mae'r grŵp hwn yn cael ei redeg yn gyfan gwbl gan wirfoddolwyr ac nid gweithwyr meddygol proffesiynol. Rydyn ni i gyd yn aelodau a grwpiau o'r gymuned eisiau cefnogi'r rhai mwyaf bregus gyda negeseuon, dosbarthu gwybodaeth a chysur emosiynol.

### **Mae templed gallwch ei ddefnyddio isod**

<b>ENW'R GWIRFODDOLWR</b>	<b>RHIF FFÔN</b>	<b>MEYSYDD / ARDALOEDD</b>
<b>ENWAU GWIRFODDOLWYR LLEOL YMA</b>	<b>RHIFAU FFÔN GWIRFODDOLWYR LLEOL YMA</b>	<b>ARDALOEDD</b>

# HELLO! HELLO!

Os yn hunan-ynysu, rwyf yn gallu helpu.

If you are self-isolating, I can help.

Fy enw yw

My name is .....

Rwyf yn byw yn

I live locally at .....

Fy rhif ffôn yw

My phone number is .....

Os yn hunan-ynysu oherwydd COVID-19, rwyf yn gallu helpu gyda:

If you are self-isolating due to COVID-19 I can help with:

Nôl eich siopa  
Picking up the shopping

Postio  
Posting mail

Sgwrs ar y ffôn  
A friendly phone call

Cyflenwadau brys  
Urgent supplies

Ffoniwch/anfonwch neges destun ataf a byddaf yn gwneud fy ngorau i'ch helpu (am ddim!)  
Just call or text me and I'll do my best to help you (for free!)

Mae coronafeirws yn helntus. Cymerwch bob gofal i sicrhau mai dim ond caredigrwydd rydych yn lleadaenu.  
Dylid osgoi cyswllt corfforol (pellter 2m). Golchwch eich dwylo yn rheolaidd. Dylid gadael eitemau ar garreg  
eich drws.

Coronavirus is contagious. Please take every precaution to ensure you are spreading only kindness. Avoid  
physical contact (2m distance). Wash your hands regularly. Items should be left on your doorstep.

# HELLO! HELLO!

Os yn hunan-ynysu, rwyf yn gallu helpu.

If you are self-isolating, I can help.

Fy enw yw

My name is .....

Rwyf yn byw yn

I live locally at .....

Fy rhif ffôn yw

My phone number is .....

Os yn hunan-ynysu oherwydd COVID-19, rwyf yn gallu helpu gyda:

If you are self-isolating due to COVID-19 I can help with:

Nôl eich siopa  
Picking up the shopping

Postio  
Posting mail

Sgwrs ar y ffôn  
A friendly phone call

Cyflenwadau brys  
Urgent supplies

Ffoniwch/anfonwch neges destun ataf a byddaf yn gwneud fy ngorau i'ch helpu (am ddim!)  
Just call or text me and I'll do my best to help you (for free!)

Mae coronafeirws yn helntus. Cymerwch bob gofal i sicrhau mai dim ond caredigrwydd rydych yn lleadaenu.  
Dylid osgoi cyswllt corfforol (pellter 2m). Golchwch eich dwylo yn rheolaidd. Dylid gadael eitemau ar garreg  
eich drws.

Coronavirus is contagious. Please take every precaution to ensure you are spreading only kindness. Avoid  
physical contact (2m distance). Wash your hands regularly. Items should be left on your doorstep.

## **Cardiau Post / Postcards**

Mae cardiau post syml ar gael (**Tudalen 3**) ac maent wedi profi yn ddefnyddiol iawn.

Gallwch hefyd anfon un o'r cardiau drwy flwch post cymydog/ffrind i gynnig eich cefnogaeth os bydd yr unigolyn angen y cymorth hwnnw. Dilynwch y cyfarwyddiadau a roddir ar waelod y cerdyn post, sydd wedi ei atgyfnerthu isod.

*'Mae coronafeirws yn heintus. Cymerwch bob gofal i sicrhau mai dim ond caredigrwydd rydych yn lledaenu. Dylid osgoi cyswllt corfforol (pellter 2m). Golchwch eich dwylo yn rheolaidd. Dylid gadael eitemau ar garreg eich drws.'*

O ganlyniad i sefyllfa Covid-19, mae grwpiau o wirfoddolwyr wrthi'n datblygu ledled yr Ynys er mwyn cynnig cymorth a chefnogaeth. Nod y grwpiau yma yw cynnig cefnogaeth gyda bwyd a diod, neu anghenion glanweithdra unigolion os bydd rhaid iddynt hunan-ynysu. Bydd argaeledd aelodau'r grwpiau cefnogi yn amrywio, felly dylid cymryd i ystyriaeth efallai na fyddent yn gallu ymateb ar unwaith.

Os byddwch mewn sefyllfa i helpu eraill ac os yw'n ddiogel i chi wneud hynny, cysylltwch â'r Grŵp Cefnogaeth Covid-19 ar gyfer eich ardal (I dderbyn gwybodaeth am y tîm sydd yn cefnogi eich ardal chi cysylltwch gyda Linc Cymunedol Môn)

## **Manylion Cyswllt**

**Linc Cymunedol Môn** – 01248 725745 or [Linc@medrwnmon.org](mailto:Linc@medrwnmon.org)

**Medrwn Môn** – 01248 724944 or [post@medrwnmon.org](mailto:post@medrwnmon.org)

**Menter Môn** – 01248 725700 or [enquiries@mentermon.com](mailto:enquiries@mentermon.com)

## **Tîm Cefnogaeth Covid-19 - Nodiadau Cyfarwyddyd i wirfoddolwyr**

**Eich Diogelwch-** Os gwelwch yn dda, dilynwch y canllawiau iechyd perthnasol. Byddwch yn ymwybodol y bydd nifer o bobl y byddwch chi'n ei helpu wedi cael eu heintio a bod risg gwirioneddol. Peidiwch â mynd mewn i eiddo unrhyw gleient. Ni ddylech gael unrhyw gyswllt corfforol gyda'r cleient, ac os byddwch yn cyffwrdd unrhyw beth sydd wedi cael ei gyffwrdd gan y cleient, golchwch neu diheintiwch eich dwylo cyn cyffwrdd unrhyw beth arall. Gadewch unrhyw nwyddau ar garreg drws a rhoi unrhyw beth sy'n cael ei roi i chi mewn bag plastig glân.

**Trafnidiaeth** - Gwiriwch fod eich yswiriant cerbyd yn sicrhau gwaith gwirfoddol. Nid oes unrhyw yswiriant ychwanegol wedi cael ei drefnu ac mae polisïau yn amrywio.

**Trawstoriad y gwaith** - Tu hwnt i'r tasgau amlwg a mynd a chŵn am dro, ni allwn ragfynegi pa fath o bethau fydd yn ofynnol o'n gwirfoddolwyr. Defnyddiwch eich doethineb a chofio'r cyfyngiadau sydd wedi eu gorfodi yn sgîl mesuriadau diogelwch. Os ydyw'n ymddangos yn afresymol, anniogel, neu yn ormod, mae gennych hawl i wrthod.

**Gofal gydag arian-** Byddwch yn ofalus rhag cael dryswch wrth ddefnyddio arian y cleient. Os nad ydych yn adnabod y cleient fe ddylech gynnig arddangos cerdyn adnabod a gadael eich enw a rhif ffôn â hwy. Bydd cleientiaid yn cael eu cynghori i ofyn am hyn er mwyn eu gwarchod rhag lladron.

Mae arfer da yn awgrymu y dylai'r rhai sy'n siopa i berson ddogfennu'r broses o drin arian yn glir, sicrhau bod derbynebaw ar gyfer nwyddau a brynir yn cael eu darparu. Mae'n bwysig rhoi gwybod i Gydlynwyr y Tîm Cymorth ar unwaith am unrhyw gyhuddiad neu anghytundeb ynghylch arian / newid siopa neu nwyddau. Yn ychwanegol, dylai aelodau o'r Tîm Cymorth wrthod unrhyw rodd bersonol a gynigir iddynt gan unrhyw un y maent yn siopa ar eu cyfer.

Esiampl o Asesiad Risg fydd efallai yn ddefnyddiol

Tasg/ ardal i'w asesu/ Task/area to be assessed: <b>COVID 19 – COMMUNITY RESPONSE TEAM</b>											
Swyddog Asesu/ Assessing Officer		Dyddiad/Date:		Dyddiad Adolygu/Review Date:		Lleoliad/ Location <b>VARIOUS LOCATIONS</b>					
Peryglon Sylweddol/ Significant Hazards	Pwy sy'n gallu cael eu brifo a sut? Who might be harmed & how?	Sut mae'r risg yn cael ei reoli ar hyn o bryd? How is the risk currently controlled?	Lefel Risg Dechreuol/ Initial Risk Level			Pa gweithrediad sydd angen i lleihau y risg ymhellach? What action is required to further reduce the risk?	Lefelau risg gweddilliol ar ôl systemau rheolaeth? Residual risk level after controls?			Gweithrediad gan Bwy/ Action By Whom	Dyddiad Terfyn/ Deadline
			Tebygoliaeth Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk Level		Tebygoliaeth Likelihood	Llymder Severity	Lefel o Risg Risk Level		
Mae coronafirws yn glefyd firaol a all achosi peswch, twymyn ac anhawster anadlu. Gall fod yn fwy difrifol mewn pobl hŷn, y rhai â systemau imiwnedd gwan a rhai cyflyrau tymor hir fel diabetes neu ganser.  Bydd timau ymateb cymunedol yn danfon eitemau hanfodol i'r rhai sydd ar eu pennau eu hunain.	Pobl hŷn a'r rhai â chyflyrau iechyd sylfaenol a fydd ar eu pennau eu hunain	Mae'r holl wirfoddolwyr wedi cael cyfarwyddyd clir i: • Osgoi unrhyw gyswllt corfforol ag unrhyw un sydd ar ei ben ei hun.	2	3	6						

<p><b><u>Halogiad</u></b> <b><u>(Contamination)</u></b></p>		<p>Bydd yr holl gyflenwadau a ddosberthir yn cael eu gadael ar steipan y drws</p> <p>Bydd menig yn cael eu gwisgo wrth guro ar y drws neu ganu cloch y drws.</p> <p>Cofiwch efallai na fydd rhai pobl yn clywed rhywun yn curo y drws.</p> <p>Mae angen cael gwared â menig ar ôl pob ymweliad wrth guro drysau neu ganu clychau drws.</p> <p>Cariwch fag plastig yn y cerbyd i gael gwared ar unrhyw fenig a ddefnyddir</p> <p>Gwneir trafodion arian naill ai trwy drosglwyddiadau banc neu arian parod, y dull a ffefrir</p>			<p>Os yw pobl yn agor y drws tra'ch bod chi'n danfon rhaid i chi ofyn iddyn nhw gau'r drws yn garedig nes eich bod chi wedi gadael ac mewn pellter diogel i ffwrdd oddi wrthyn nhw.</p> <p>Gwirfoddolwyr i wirio yn weledol bod pobl wedi mynd â'r cyflenwadau i'r tŷ.</p>						
---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

fyddai trosglwyddo banc.

Os defnyddir arian parod dylid defnyddio bagiau banc plastig i roi unrhyw newid yn ôl gellir ei bostio trwy'r blwch llythyrau wrth eu danfon.

**Salwch**

Gwirfoddolwyr i gysylltu â'u cydlynnydd ar unwaith os ydyn nhw'n teimlo'n sâl ac yn bwriadu hunan ynysu os ydyn nhw'n dangos symptomau covid 19



<p><b><u>GWEITHIO AR BEN EICH HUN</u></b></p> <p>Bydd gwirfoddolwyr yn gweithio ar eu pennau eu hunain wrth ddsbarthu cyflenwadau brys i'r rhai sydd ar eu pennau eu hunain.</p>	<p>Perygl o afiechyd mewn ardaloedd ynysig</p> <p>Digwyddiadau traffig ar y ffyrdd</p> <p>Cerbydau yn torri lawr</p>	<p>Mae gan bob gwirfoddolwr ddefnydd o'i ffôn symudol ei hun</p> <p>Cyflwyno system cyfeillion sydd yn gweithio yn unigol ond yn cefnogi ei gilydd mewn parau sydd yn cysylltu â'i gilydd yn aml.</p>			<p>Cynghori gwirfoddolwyr i gadarnhau presenoldeb ar ddechrau'r shiftt a chadarnhau pryd maen nhw wedi gorffen am y diwrnod trwy neges destun i'r cydlynnydd</p> <p>Sicrhewch fod gan y cydlynnydd fynediad i'r holl rifau ffôn symudol.</p> <p>Cydlynnydd i fabwysiadu'r gofrestr presenoldeb gwirfoddolwyr, i fewngofnodi ac allan pryd</p>					
<p><b><u>OFFER DIOGELU PERSONOL</u></b></p>		<p>Menig tafladwy</p>			<p>'Sanitiser' dwylo neu 'wet wipes' os yw ar gael.</p> <p>Pecynnau cymorth cyntaf personol os ydynt ar gael</p>					

## **Banciau Bwyd**

Yn ystod yr wythnosau canlynol, bydd y ffordd y mae banciau bwyd lleol yn gweithredu ychydig yn wahanol. Cysylltwch â'ch Tîm Cymorth Covid-19 lleol os oes angen bwyd hanfodol neu eitemau hylendid personol arnoch chi.

Os ydych chi'n teimlo nad oes angen gwasanaethau banc bwyd arnoch chi ond yr hoffech chi gyfrannu at helpu'r rhai sydd angen cymorth, mae tudalen Go Fund Me wedi'i sefydlu a gallwch ddilyn y linc isod i'w weld.

[https://www.gofundme.com/f/banc-bwyd-mon-food-banc?utm\\_source=customer&utm\\_medium=copy\\_link&utm\\_campaign=p\\_cf+share-flow-1](https://www.gofundme.com/f/banc-bwyd-mon-food-banc?utm_source=customer&utm_medium=copy_link&utm_campaign=p_cf+share-flow-1)