

21 Rhagfyr 2020

Annwyl Breswilydd o ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan,

Angen Gweithredu ar Frys – Mae angen eich help arnom i atal lledaeniad COVID-19

Rydym yn ysgrifennu at bob preswilydd ar ran y Bwrdd Iechyd, ac yn gofyn am eich help. Mae'r sefyllfa'n ddifrifol iawn, yn anffodus, mae nifer y bobl sydd â COVID-19 yn ein cymunedau yn parhau i godi'n sydyn. Bellach mae gennym fwy o achosion COVID-19 yn ein hysbytai nag yn ystod y don gyntaf. Mae hyn yn cynyddu o ddydd i ddydd a bydd yn parhau. Mae angen i bob un ohonom weithredu'n awr i achub bywydau.

Gwyddom fod 2020 wedi bod yn anodd a hoffem ddiolch i chi am bopeth a wnaethoch eisoes eleni. Rydyn ni i gyd eisiau dychwelyd at wneud y pethau rydyn ni'n eu caru a gweld y bobl rydyn ni'n eu caru, ond mae'n rhaid i ni fod yn ofalus o hyd a chofio ein bod yn dal i wynebu llawer o heriau yn y frwydr yn erbyn COVID-19.

Mae ein holl weithredoedd bach bob dydd wir yn gwneud gwahaniaeth mawr.

Dyma bedwar peth y gallwch eu gwneud i helpu:

1. Arhoswch gartref a chwrdd â chyn lleied o bobl â phosibl

Gofynnwn i chi aros gartref a dim ond cymysgu â phobl yn eich cartref eich hun, yn enwedig dan do. Po fwyaf o leoedd a phobl yr ydych yn ymweld â hwy, y mwyaf o gyfleoedd sydd i ddal y Coronafeirws a'i drosglwyddo i eraill.

2. Cofio 'Dwylo - Wyneb - Cadw Pellter' bob dydd

Mae'r camau gweithredu hyn yn ddulliau pwysig iawn o atal y feirws rhag lledaenu. Bob tro y byddwch yn gwneud hyn byddwch yn helpu i atal y feirws rhag lledaenu i chi eich hun neu bobl eraill.



Golchwch eich
dwylo yn
rheolaidd



Gwisgwch
orchudd wyneb



Cadw pellter
cymdeithasol

3. Cadw golwg am symptomau a chael prawf yn gyflym

Rydym yn eich annog i gadw golwg am symptomau sy'n datblygu ynoch chi a'ch teulu ac i drefnu prawf cyn gynted â phosibl os oes symptomau arnoch. Cofiwch, gall symptomau

COVID-19 fod yn ysgafn iawn i rai pobl – os nad ydych yn siŵr, trefnwch brawf a thawelu eich meddwl.

Os oes symptomau COVID-19 gennych - peswch parhaus newydd, tymheredd uchel neu golli blas a/neu arogl, ffoniwch **119** neu ewch i <https://llyw.cymru/gwneud-cais-i-gael-prawf-coronafeirws-covid-19> i drefnu prawf mewn lle sy'n gyfleus i chi.

Ewch i: <https://bipab.gig.cymru/coronafeirws/canolfannau-profi/> i weld lleoliadau presennol yr unedau profi.

4. Hunanynysu i atal y feirws rhag lledaenu

Rydym yn eich annog i aros gartref os oes symtomau gennych chi neu rywun yn eich cartref, neu os yw'r Gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu yn gofyn i chi wneud hynny. Peidiwch â mynd i'r gwaith neu'r ysgol, ymweld â siopau neu gael ymwelwyr yn eich cartref. Bydd gwneud hyn yn atal y feirws rhag lledaenu i eraill.

Os dywedwyd wrthyh am hunanynysu gan y Gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu, efallai y bydd gennych hawl i gael cymorth ariannol o hyd at £500, os ydych yn diwallu'r meini prawf cymhwyster. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'ch Awdurdod Lleol.

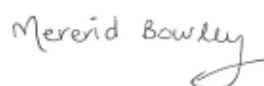
Diolch unwaith eto, ar ran holl staff y GIG. Dim ond gyda'ch help chi y gallwn wneud hyn. Gadewch i ni atal lledaeniad COVID-19 yn o ardal Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan ac aros yn iach dros y gaeaf.

Yn gywir



Judith Paget

Prif Weithredwr
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan



Mererid Bowley

Cyfarwyddwr Dros Dro Iechyd Cyhoeddus
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan