

## Helo!

Os ydych chi'n hunan-ynysu gyda Coronafeirws gallaf helpu!

Fy enw i yw: \_\_\_\_\_

Rwy'n byw yn lleol yn: \_\_\_\_\_

Fy rhif ffôn yw: \_\_\_\_\_

Rwyf fel arfer ar gael ar yr adegau hyn:

Llun-Gwener \_\_\_\_\_

Penwythnos \_\_\_\_\_

Gallaf helpu gyda:

Siopa: Ydw / Nac ydw

Coginio: Ydw / Nac ydw

Casglu presgripsiynau: Ydw / Nac ydw

Cerdded cŵn: Ydw / Nac ydw

Tasgau eraill (gofynwch!): Ydw / Nac ydw

Ffoniwch neu anfonwch neges destun ataf a gwnaf fy ngorau i'ch helpu (am ddim!)

Ni fyddaf yn mynd i mewn i'ch cartref - felly byddaf yn canu cloch eich drws ac yn gadael eich eitemau ar stepen eich drws.

Gwnewch yn siŵr bod gennych arian ar gael i dalu am eich siopa.

Mae Coronafeirws yn heintus. Mae angen osgoi cyswllt corfforol! Cadwch eich pellter oddi wrth eraill. Daliwch pob peswch! Golchwch eich dwylo yn rheolaidd.

Googlwch 'GIG Cymru Coronafeirws' am gyngor. Gallwch hefyd ffonio 111 i gael cymorth - ond mae GIG Cymru yn gofyn i chi beidio â galw os yw'ch symptomau'n ysgafn.

Mae'r cerdyn post hwn wedi'i gynllunio i ddod â phobl sy'n byw ar yr un stryd ynghyd. Byddwch yn wylidwrus o ddieithriaid o ymhellach i ffwrdd.



## Helo!

Os ydych chi'n hunan-ynysu gyda Coronafeirws gallaf helpu!

Fy enw i yw: \_\_\_\_\_

Rwy'n byw yn lleol yn: \_\_\_\_\_

Fy rhif ffôn yw: \_\_\_\_\_

Rwyf fel arfer ar gael ar yr adegau hyn:

Llun-Gwener \_\_\_\_\_

Penwythnos \_\_\_\_\_

Gallaf helpu gyda:

Siopa: Ydw / Nac ydw

Coginio: Ydw / Nac ydw

Casglu presgripsiynau: Ydw / Nac ydw

Cerdded cŵn: Ydw / Nac ydw

Tasgau eraill (gofynwch!): Ydw / Nac ydw

Ffoniwch neu anfonwch neges destun ataf a gwnaf fy ngorau i'ch helpu (am ddim!)

Ni fyddaf yn mynd i mewn i'ch cartref - felly byddaf yn canu cloch eich drws ac yn gadael eich eitemau ar stepen eich drws.

Gwnewch yn siŵr bod gennych arian ar gael i dalu am eich siopa.

Mae Coronafeirws yn heintus. Mae angen osgoi cyswllt corfforol! Cadwch eich pellter oddi wrth eraill. Daliwch pob peswch! Golchwch eich dwylo yn rheolaidd.

Googlwch 'GIG Cymru Coronafeirws' am gyngor. Gallwch hefyd ffonio 111 i gael cymorth - ond mae GIG Cymru yn gofyn i chi beidio â galw os yw'ch symptomau'n ysgafn.

Mae'r cerdyn post hwn wedi'i gynllunio i ddod â phobl sy'n byw ar yr un stryd ynghyd. Byddwch yn wylidwrus o ddieithriaid o ymhellach i ffwrdd.





## Cyfarwyddiadau i'r gwirfoddolwr

1. Llenwch eich manylion drosodd
2. Nodwch drosodd y gwasanaethau y gallwch eu darparu (gan ddileu ie neu na, fel y bo'n briodol)
3. Postiwch i dai ar eich stryd
4. Peidiwch â phoeni os yw rhai o'ch cymdogion hefyd yn postio'r rhain. Gorau po fwyaf!
5. Gwnewch yn siŵr bod gennych ID wrth law, fel y gall yr hunan-ynysydd wirio pwy ydych chi.
6. Helpwch y gorau y gallwch chi! Pob lwc - a diolch!

## Ar gyfer yr Hunan-ynysydd

1. Mae gennych gymydog sy'n gallu'ch helpu chi!
2. Ffoniwch y rhif y mae ef neu hi wedi'i ddarparu - ac esboniwch yr hyn sydd ei angen arnoch chi.
3. Byddwch yn barod i dalu am unrhyw siopa.
4. Peidiwch â gadael y gwirfoddolwr i mewn i'ch tŷ. Rydych chi'n hunan-ynysu!
5. Am gyngor iechyd, gweler drosodd am y wybodaeth sydd ar gael gan GIG Cymru.

Cyhoeddir y cerdyn post hwn gan Gyngor Cymuned Radyr a Threforgan i'w ddefnyddio gan gynorthwywyr gwirfoddol yn ystod yr argyfwng Coronafeirws. Gwneir gwaith pob gwirfoddolwr yn annibynnol o'r Cyngor.



## Cyfarwyddiadau i'r gwirfoddolwr

1. Llenwch eich manylion drosodd
2. Nodwch drosodd y gwasanaethau y gallwch eu darparu (gan ddileu ie neu na, fel y bo'n briodol)
3. Postiwch i dai ar eich stryd
4. Peidiwch â phoeni os yw rhai o'ch cymdogion hefyd yn postio'r rhain. Gorau po fwyaf!
5. Gwnewch yn siŵr bod gennych ID wrth law, fel y gall yr hunan-ynysydd wirio pwy ydych chi.
6. Helpwch y gorau y gallwch chi! Pob lwc - a diolch!

## Ar gyfer yr Hunan-ynysydd

1. Mae gennych gymydog sy'n gallu'ch helpu chi!
2. Ffoniwch y rhif y mae ef neu hi wedi'i ddarparu - ac esboniwch yr hyn sydd ei angen arnoch chi.
3. Byddwch yn barod i dalu am unrhyw siopa.
4. Peidiwch â gadael y gwirfoddolwr i mewn i'ch tŷ. Rydych chi'n hunan-ynysu!
5. Am gyngor iechyd, gweler drosodd am y wybodaeth sydd ar gael gan GIG Cymru.

Cyhoeddir y cerdyn post hwn gan Gyngor Cymuned Radyr a Threforgan i'w ddefnyddio gan gynorthwywyr gwirfoddol yn ystod yr argyfwng Coronafeirws. Gwneir gwaith pob gwirfoddolwr yn annibynnol o'r Cyngor.