

Cyngor Iechyd Cymuned Hywel Dda

Newyddion

COVID-19: Beth alla i ei wneud i amddiffyn fy hun, fy rheulu, fy ffrindiau a'm cymuned?

Mae **profi ac olrhain cyswllt** yn ddull profedig o reoli lledaeniad clefydau heintus fel coronafirws, ond nid yw'n gweithio ar ei ben ei hun. Mae angen i bob un ohonom barhau i chwarae ein rhan a dilyn y [canllawiau iechyd cyhoedd](#) diweddaraf .

Symptomau mwyaf cyffredin coronafeirws (COVID-19) yw un neu fwy o'r canlynol:

- peswch parhaus newydd
- tymheredd uchel
- colli neu newid i ymdeimlad o arogl neu flas

Os byddwch yn datblygu un o'r symptomau hyn, dylech hunanynysu ar unwaith a dilyn y [canllawiau hunanynysu](#). [Dylech hefyd wneud cais am brawf](#). **Peidiwch** ag ymweld â'ch meddygfa neu'ch ysbyty i ofyn am brawf, gan y gallech heintio eraill. Dim ond i'r rhai sy'n profi symptomau coronaidd y galon y mae'r prawf yn effeithiol ac mae angen ei gymryd yn y **5** diwrnod cyntaf o gael symptomau. Dim ond os oes gennych glefyd coronaidd y galon yn awr ac nid os ydych eisoes wedi cael y feirws y mae'n gwirio.

Gwybodaeth am [Gyfleusterau profi coronafeirws rhanbarthol](#)
<https://llyw.cymru/cyfleusterau-profi-coronafeirws-rhanbarthol>

Os ydych chi'n teimlo na allwch ymdopi â'ch symptomau gartref neu os bydd eich cyflwr yn gwaethygu, neu os nad yw eich symptomau'n gwella ar ôl 7 diwrnod, defnyddiwch y gwasanaeth coronaidd y galon ar-lein 111. **Os nad oes gennych fynediad i'r rhyngwyd, ffoniwch 111.**

Mae app [NHS COVID-19](https://covid19.nhs.uk/) ap <<https://covid19.nhs.uk/>> yn rhad ac am ddim i'w lawr lwytho a dyma'r ffordd gyflymaf o weld a ydych mewn perygl o glefyd coronaidd y galon. Po gyflymaf y gwyddoch, y cyflymaf y gallwch rybuddio ac amddiffyn eich anwyliaid a'ch cymuned.

Am gwybodaeth ddiweddaraf, ewch i wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru
<https://icc.gig.cymru/pynciau/coronafeirws/>

CIC Hywel Dda Ffeithiau a ffigurau mis Medi

12241

Nifer y cleientiaid mae ein tîm Eiriolaeth wrthi'n helpu i godi pryder/cwyn am eu Gwasanaethau GIG drwy'r broses ['Gweithio I Wella'](#)



Ein prif bost Facebook ar ein **harolwg pwysau gaeaf**

rhoi cyrhaeddiad i ni o 12,241 o bobl. Dilynwch ni ar Facebook a Twitter i gael y wybodaeth ddiweddaraf am faterion iechyd lleol

106

Aelodau sy'n cynrychioli eich barn ar faterion iechyd lleol sy'n ymwneud â Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro.

Mae gennym lle i **5** aelod newydd, a oes gennech chi ddi-ddordeb? Gweler y wefan am fanylion

36

Mae ein tîm ymroddedig o staff ac aelodau yn cynrychioli eich barn ar amrywiaeth o bwyllgorau allanol (pwyllgorau a drefnir gan sefydliadau eraill), gan gynnwys cyfarfodydd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Trawsnewid Gwasanaethau Iechyd Meddwl a Gwasanaethau Iechyd Cymunedol

27

Helpwch ni i'ch helpu

Arolwg Iechyd Meddwl

Mae cael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl y GIG yn ystod pandemig Covid wedi newid i lawer o bobl. Os oeddech chi'n un ohonyn nhw neu os ydych chi'n gofaluam rywun sydd wedi bod, sut beth fu hi? Hoffem glywed gennych yn einharolwg cyfrinachol.

Byddwn yn edrych ar y themâu a welwn yn dod o'ch ymatebion ac yn mynd â'r rhain at y Bwrdd Iechyd sy'n rhedeg gwasanaethau iechyd meddwl. Rydym hefyd yn siarad yn uniongyrchol â Llywodraeth Cymru am brofiadau GIG pobl ar hyn o bryd, felly mae'n amser gwych i roi adborth ar eich profiadau a'ch barn. Linc i'r arolwg:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=uChWuyjigkCoVkM8ntyPrsxEwXtF-8dEq_P7P71QiXIUMkFUM1czWUdaMEhGQURGSIpGUK1MVFRJUy4u

neu mae croeso i chi gysylltu â ni os byddai'n well gennych gwblhau copi papur a'i bostio'n ôl atom ni.

BIP Hywel Dda yn cynnal ei wasanaeth coffa blynyddol i fabanod ddydd Mercher 14 Hydref

Bydd y seremoni rithwir yn cynnwys capeli Glangwili a Llwynhelyg, lleoliadau cyfarwydd â chyfforddus i anwyliaid.

Bydd y seremoni yn cynnwys detholiad o gerddi, darlleniadau a gweddiâu ynghyd â cherddoriaeth briodol. Efallai y bydd teulu a ffrindiau am i'w kannwyll eu hunain fod ar gael i'w goleuo yn ystod y gwasanaeth. Bydd swigod yn cael eu rhyddhau ar y diwedd fel arwydd o atgoffa.

Mae cyfeiriad e-bost ar wahân isod i anwyliaid anfon neges ymlaen, a fydd yn cael ei rhoi ar y goeden goffa a'r llyfr. Gadewch gyfeiriad e-bost i anfon gwahoddiad i ymuno â'r ddolen we i ymuno. Os na allwch fod yn bresennol ond os hoffech gael golau kannwyll neu i gynnig neges defnyddiwch y cyfeiriad e-bost. Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am y gwasanaeth neu ofyn am neges neu gannwyll cysylltwch â Swyddfa Caplaniaeth y Bwrdd Iechyd **01267 227563** neu

Loved.Forever.HDD@wales.nhs.uk

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda / Cyfyngiadau lleol newydd ar gyfer ardal fawr

Bu cynnydd yn nifer y profion sydd ar gael i bobl Llanelli. Gallwch wneud apwyntiad fel a ganlyn:

Maes Parcio Parc y Scarlets B, Parc Manwerthu Trostre, Llanelli
Safe Ty'r Nant (wrth ymyl KFC), Trostre, Llanelli
Maes Caerfyrddin (y mae'r ddau gyfeiriad oddi ar yr A40)

Ni ddylai fod angen i unrhyw un o Lanelli deithio ymhell i gael prawf a dylid archebu profion drwy Borth y DU. Yn lle hynny, gall unrhyw breswylwyr yn Llanelli gael problemau wrth archebu prawf yn lleol gan ddefnyddio porth y DU e-bost covidenquiries.hdd@wales.nhs.uk or phone **0300 333 2222**.

Gwybodaeth a diweddariadau i gleifion

Llywodraeth Cymru Cynllun diogelu'r gaeaf ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol 2020/2021 <https://llyw.cymru/cynllun-diogelur-gaeaf-ar-gyfer-iechyd-gofal-cymdeithasol-2020-i-2021>

Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwylans Cymru (WAST) Tu ôl i'r penawdau Medi 2020

https://www.ambulance.wales.nhs.uk/Media/Documents/BTH_September%202020_CYM.pdf

CGGSC(CAVS) e-bulletin #95 / 3ydd Sector Sir Gâr

<https://us4.campaign-archive.com/home/?u=0c0bc054fa1574bad20cc02a6&id=828ff7fb0f>

CMCC(CAVO) £1.3m i gefnogi pecyn o wasanaethau iechyd meddwl i bawb yng Nghymru <http://www.cavo.org.uk/archives/9812>

Cysylltydd Cymunedol - Gorllewin Sir Benfro

<https://www.dewis.wales/ResourceDirectory/ViewResource.aspx?id=18273>



www.communityhealthcouncils.org.uk/hyweldda

<https://hywelddacic.gig.cymru/>

01646 697 610

hyweldda@waleschc.org.uk



@HDdCHC



CICHywelDda

Os hoffech gael y cylchlythyr hwn mewn fformat a/neu iaith wahanol, rhowch wybod i ni. Gallwch hefyd lawrlwytho copi o'r cylchlythyr hwn o'n gwefan. Mae ein hysbysiad preifatrwydd ar gael ar ein gwefan.