



**Cynnig Diogelu Llywodraeth Cymru:
Canllawiau ar Gymorth Ymarferol ar gyfer Hunanynysu i Awdurdodau Lleol**

Fersiwn 1.0

Cynnwys

1. Cyflwyno'r rhaglen Profi, Olrhain, Diogelu.....	3
2. Trosolwg a diben.....	3
3. Cyllid.....	4
4. Cymorth ymarferol.....	5
4.1. Cymorth ariannol.....	5
4.2. Cymorth iechyd a lles.....	6
4.3. Gofalu am anifeiliaid anwes.....	8
4.4. Gofalu am oedolion sy'n agored i niwed.....	8
4.5. Gofalu am blant a pharhau â'u haddysg.....	9
4.6. Mynd i'r afael â thlodi bwyd ac ansicrwydd bwyd.....	9
4.7. Tlodi tanwydd.....	10
4.8. Unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol	10
4.9. Cynhwysiant digidol a mynd i'r afael â thlodi data.....	13
4.10. Tai a llety dros dro.....	13
4.11. Cymorth ar gael i'r rhai sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol.....	14
4.12. Trafnidiaeth gymunedol.....	15
4.13. Gwirfoddoli.....	16

1. Cyflwyno'r rhaglen Profi, Olrhain, Diogelu

- 1.1. Mae elfen Ddiogelu'r rhaglen Profi, Olrhain, Diogelu yn nodi unrhyw gymorth y gall fod ei angen i helpu a galluogi pobl i gael profion a hunanynysu'n llwyddiannus, er mwyn atal lledaeniad COVID-19. Mae'r [Awdurdodau Lleol](#) yn cydlynu'r cymorth hwnnw i amrywiaeth eang o grwpiau penodol ar lefel leol, gan weithio gyda'r cyhoedd, [Cynghorau Gwirfoddol Sirol](#) a sefydliadau yn y trydydd sector i ddarparu gwasanaethau ac atgyfeirio achosion at asiantaethau eraill, lle y bo'n briodol.
- 1.2. Nod olrhain cysylltiadau a chymorth Diogelu yw ymyrryd â lledaeniad COVID-19 drwy sicrhau bod achosion a'u cysylltiadau yn hunanynysu. Felly, mae'r gwaith o olrhain y bobl hynny sydd wedi bod mewn cysylltiad agos â rhywun sydd wedi cael canlyniad prawf positif, a rhoi cyngor, arweiniad a chymorth i helpu pobl i hunanynysu, yn hollbwysig er mwyn atal y feirws rhag lledaenu drwy ein cymunedau.
- 1.3. Dangoswyd bod y broses o sefydlu a gweithredu'r gwasanaeth olrhain cysylltiadau a Diogelu yng Nghymru wedi bod yn hynod effeithiol ac wedi gwneud gwahaniaeth sylweddol o ran cadw'r boblogaeth yn ddiogel yn ystod y pandemig. Dangoswyd hefyd werth gwasanaethau cyhoeddus a ddarperir yn lleol, gallu ein gweision cyhoeddus a'n gweithlu digidol, ac effeithlonrwydd ac arloesedd y sefydliadau dan sylw – mae'r rhaglen Profi, Olrhain, Diogelu wedi bod yn ddull effeithiol yng Nghymru.
- 1.4. Mewn rhai achosion, nid oes cymorth ffrindiau na theulu gan bobl sydd wedi cael cyfarwyddyd i hunanynysu ac, felly, gallant wynebu anawsterau yn ystod eu cyfnod hunanynysu. Dylai swyddogion olrhain cysylltiadau atgyfeirio'r bobl hyn at eu Hawdurdod Lleol er mwyn cynnal asesiad manylach o unrhyw anghenion cymorth.

2. Trosolwg a diben

- 2.1. Mae'r ddogfen ganllaw hon wedi'i chynllunio'n benodol i gefnogi a hysbysu Awdurdodau Lleol ynghylch y cynnig Diogelu yn dilyn adolygiad o gymorth i bobl agored i niwed nad ydynt ar restr warchod. Yn dilyn yr adolygiad hwnnw a'r cyd-destun newidiol sy'n effeithio ar y camau a gymerir yng Nghymru i ymdrin â COVID-19, mae'n hanfodol ein bod yn diweddarau ein ffocws ac yn cryfhau'r cynnig Diogelu, fel y gall ddatblygu ochr yn ochr â'r feirws a'i fesurau cysylltiedig.

- 2.2. Mae'r ddogfen hon yn nodi'r sefyllfa ddiweddaraf ar amrywiaeth o feysydd polisi ar draws Llywodraeth Cymru. Bwriedir iddi gefnogi Awdurdodau Lleol i barhau i ddarparu cymorth Diogelu cyson i unigolion y mae'n ofynnol iddynt hunanynysu ac sydd angen cymorth ymarferol, cymdeithasol neu emosiynol i wneud hynny.
- 2.3. Rhan annatod o'r ymateb i COVID-19 yw sicrhau bod pobl sydd â'r coronafeirws, neu sydd mewn perygl mawr o gael y feirws, yn hunanynysu. A bydd hynny'n parhau drwy gydol y tymor canolig, ochr yn ochr â pharhau i gyflwyno brechiad, yn enwedig yng ngoleuni'r bygythiad a achosir gan amrywiolion newydd. Er mwyn cyflawni'r nod hwnnw, mae'n hanfodol sicrhau lefelau uchel o gydymffurfiaeth â hunanynysu mewn perthynas â phobl sy'n profi'n bositif am y coronafeirws, a'u cysylltiadau agos. Bydd Llywodraeth Cymru hefyd yn gweithio i sicrhau bod llawer yn manteisio ar brofion – ar gyfer pobl sy'n arddangos symptomau a'r bobl sy'n agored i niwed sy'n risg uchel mewn grwpiau asymptomatig.
- 2.4. Rhai o'r prif rwystrau a gofnodwyd sy'n atal pobl rhag hunanynysu¹ yw:
- Diffyg dealltwriaeth o ofynion hunanynysu a phwysigrwydd hunanynysu.
 - Pryderon am ganlyniadau ariannol a risgiau o ran cyflogaeth.
 - Canlyniadau ymarferol, cymdeithasol ac emosiynol hunanynysu, gan gynnwys:
 - Cael bwyd ac eitemau hanfodol eraill
 - Methu cyflawni cyfrifoldebau gofalu
 - Gofalu am anifeiliaid anwes
 - Yr effaith ar les meddyliol, gan gynnwys unigrwydd a diflastod

3. Cyllid

- 3.1. Nodir canllawiau ar gyfer llacio cyfyngiadau COVID-19 yng [Nghynllun Rheoli'r Coronafeirws](#) (Mai 2021). Bydd y Gweinidog yn parhau i drefnu adolygiadau rheolaidd i ystyried llacio'r cyfyngiadau, a chaiff y cymorth priodol ei gynnig i'r rhai sy'n hunanynysu gartref i atal lledaeniad COVID-19.

¹ Y prif rwystrau i hunanynysu llwyddiannus a gymerwyd o adroddiad cryno Iechyd Cyhoeddus Cymru ar ganfyddiadau Arolwg Neges Destun ynghylch Hyder mewn Ymlyniad Cysylltiadau (ACTS) a anfonir i bobl gymryd rhan ynddo yn dilyn sgwrs â swyddog olrhain cysylltiadau

- 3.2. Gellir hawlio costau ychwanegol sy'n gysylltiedig â gweithgarwch Diogelu parhaus, gan gynnwys y Cynllun Taliadau Cymorth Hunanynysu, drwy hawliadau misol Cyllid Caledi Llywodraeth Leol a weinyddir drwy dimau cyllid awdurdodau lleol. Mae rhagor o wybodaeth i'w chael [yma](#).
- 3.3. Cynghorir sefydliadau a arweinir gan wirfoddolwyr sy'n ceisio cymorth i gysylltu â'u Cyngor Gwirfoddol Sirol Lleol drwy'r [Hwb Gwybodaeth](#) neu drwy fynd i blatfform chwilio [Cyllido Cymru](#).

4. Cymorth ymarferol

4.1. Cymorth ariannol

Y Cynllun Cymorth Hunanynysu

Sefydlwyd y [Cynllun Cymorth Hunanynysu i Gymru](#) i leihau'r rhwystrau ariannol a wynebir gan bobl y mae angen iddynt hunanynysu er mwyn atal COVID-19 rhag lledaenu. Mae'r cynllun yn darparu taliadau o £500 i bobl sy'n gyflogedig neu'n hunangyflogedig, y dywedwyd wrthynt i hunanynysu drwy raglen Profi, Olrhain, Diogelu, lleoliad addysg eu plentyn neu Ap COVID-19 GIG Cymru, ac y maent hefyd yn hawlio Credyd Cynhwysol neu fudd-dal penodedig arall.

Cronfa Cymorth Dewisol

Dylai unigolion nad ydynt yn gymwys ar gyfer y Cynllun Cymorth Hunanynysu, ond sydd mewn perygl o galedi ariannol, gysylltu â'u Hawdurdod Lleol a allai ddarparu cymorth yn ystod eu cyfnod ynysu. Fel arall, gallant wneud cais i'r [Gronfa Cymorth Dewisol](#); cronfa grant sy'n seiliedig ar alw sy'n cynnig taliadau neu gymorth o fath arall (eitemau hanfodol i'r cartref a nwyddau gwynion) i roi cymorth brys i bobl er mwyn diogelu eu hiechyd a'u lles.

Cynllun Gweithredu Pwyslais ar Incwm

O ystyried y pwysau ariannol aciwt y mae llawer o deuluoedd wedi'u profi o ganlyniad i bandemig COVID-19, lansiodd Llywodraeth Cymru [Gynllun Gweithredu Pwyslais ar Incwm](#).

Mae [Hawliwch yr hyn sy'n ddyledus i chi](#) yn ymgyrch integredig genedlaethol i annog pobl i wirio a hawlio'r budd-daliadau y mae ganddynt yr hawl iddynt. Mae [Pecyn Cymorth Cenedlaethol ar Fudd-daliadau](#) hefyd ar gael i randdeiliaid ac mae [Taflen ar Gymorth Ariannol](#) yn amlinellu'r holl gymorth ariannol sydd ar gael i'r rhai y mae'r pandemig yn effeithio arnynt.

Mae Cyngor ar Bopeth yn dal i allu rhoi cyngor ar fudd-daliadau lles ac unrhyw gymorth ariannol ychwanegol y gallai unigolyn fod â hawl iddo. Gellir cysylltu â nhw ar 0800 702 2020, o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9:00 a 17:00. I gael rhagor o wybodaeth a/neu siarad â chynghorydd, cliciwch [yma](#).

Cymorth i Fusnesau

Mae'r pandemig wedi effeithio ar lawer o fusnesau yng Nghymru ac mae wedi rhoi pwysau eithafol ar Economi Cymru. Mae Busnes Cymru ac Awdurdodau Lleol yng Nghymru wedi ymrwmo i ddarparu cymorth ariannol i fusnesau sydd wedi cael trafferth o ganlyniad i COVID-19, yn ogystal â chyngor ac arweiniad ar sut i barhau yn ystod y cyfnod anodd hwn. Ceir rhagor o wybodaeth am Gymorth i Fusnesau yn sgil Covid-19 [ar-lein](#).

4.2. Cymorth iechyd a lles

Gall unrhyw un y mae COVID-19 wedi effeithio'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol ar ei iechyd a'i les gael gafael ar ystod o wybodaeth a chymorth gan eu gwasanaethau iechyd arferol, naill ai drwy gysylltu â'u practis meddyg teulu lleol, Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd neu gael mynediad i wefan eu bwrdd iechyd. Ceir manylion cyswllt pob bwrdd iechyd [yma](#).

Mae [DEWIS](#) yn un o'r cyfeiriaduron gwybodaeth y gall pobl eu defnyddio i gael mynediad at wasanaethau llesiant yn eu hardal. Gall unigolion ddefnyddio'r safle hwn i gael gwybod am wasanaethau llesiant yn eu hardal drostynt eu hunain neu am rywun y maent yn gofalu amdano.

[Infoengine](#) yw'r cyfeiriadur o wasanaethau trydydd sector yng Nghymru. Mae'n cynnwys manylion amrywiaeth eang o wasanaethau gwirfoddol a chymunedol, gan gynnwys gwasanaethau'r trydydd sector sy'n darparu gwybodaeth a chymorth ar faterion iechyd a lles.

Cymorth Iechyd Corfforol

Mae'r [Fframwaith Adsefydlu Cenedlaethol](#) yn sail i [ganllawiau](#) adsefydlu i gefnogi pobl i ymdrin â cholli hyder ac anibyniaeth, yn ogystal â llai o weithgarwch a chysylltiadau cymdeithasol.

Mae'r papur [Canllawiau Gofal Sylfaenol a Chymunedol ar Grwpiau Agored i Niwed](#) yn cynnig canllawiau manwl ar gyfer gwasanaethau gofal sylfaenol a chymunedol i ddeall anghenion adsefydlu'r grwpiau agored i niwed hynny y nodwyd bod ganddynt risg uwch o effeithiau COVID-19.

Yn ôl i Fwyd Cymunedol

Mae'r peilot [Yn ôl i Fywyd Cymunedol](#) wedi datblygu adnoddau a mentrau yn y gymuned i alluogi a grymuso unigolion (nad ydynt efallai wedi gadael eu cartrefi ers dechrau'r pandemig). Mae'r adnoddau'n eu helpu i baratoi i gymryd y camau cyntaf ar yr adeg gywir, yn y ffordd gywir a gyda'r lefel gywir o gymorth. Mae'r rhain i'w gweld [yma](#).

Cefnogi pobl â dementia i addasu i newidiadau COVID-19

Mae prosiect *Mentro Gyda'n Gilydd* GIG Cymru wedi creu cyfres o [fideos](#) defnyddiol i helpu'r rhai sy'n byw gyda dementia i addasu i newidiadau yn eu hamgylchedd oherwydd cyfyngiadau COVID-19 (e.e. systemau un ffordd, arwyddion cadw pellter cymdeithasol a sgriniau clir).

Pobl sy'n gwella o COVID-19

Yn yr un modd ag y mae amrywiaeth o ran profiad unigol o'r coronafeirws ei hun, gall Covid hir hefyd arddangos mewn sawl ffordd wahanol. I lawer o bobl gall y symptomau gael eu hunanreoli, a gall [ap GIG Cymru](#) helpu i gefnogi pobl i wella o'r coronafeirws. Mae'r ap yn rhoi cyngor gan therapyddion, seicolegwyr, dietegwyr ac ymgynghorwyr. Mae'r ap yn helpu pobl i ddeall a dilyn trywydd eu symptomau ac yn rhoi technegau a chyngor i'w helpu i reoli eu symptomau a rhoi hwb i'w hadferiad.

Mae Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) wedi cyhoeddi [adnoddau a gwybodaeth](#) a dolenni i dudalennau 'Gwella o COVID' y byrddau iechyd. Mae'r rhain yn cynnwys cyngor a strategaethau i helpu unigolion i reoli eu hadferiad ac yn rhoi gwybod sut i gael mynediad at wasanaethau lleol.

Cymorth Iechyd Meddwl

Os yw rhywun yn teimlo bod ei iechyd meddwl yn dirywio, dylent gysylltu â'i feddyg teulu a all roi cyngor, cymorth a mynediad at gymorth priodol.

Y gwasanaethau cymorth iechyd meddwl sydd ar gael yw:

- [SilverCloud \(dros 16 oed\)](#)
Cwrs ar-lein yw SilverCloud sy'n cynnig cymorth gyda gorbryder ac iselder a llawer mwy. Mae'r cwrs cyfan yn seiliedig ar ddulliau Therapi Gwybyddol Ymddygiadol. Gall unrhyw un 16 oed neu hŷn gofrestru [yma](#).
- [CALL – Llinell Wrando ar gyfer Iechyd Meddwl](#)
Mae CALL yn darparu llinell wrando a chymorth emosiynol ar gyfer iechyd meddwl sydd ar agor 24 awr y dydd, bob dydd. Gall hefyd eich cyfeirio at gymorth lleol ac amrywiaeth o wybodaeth ar-lein. Ffoniwch 0800132737, tecstiwch 'help' i 81066 neu ewch i'r [dudalen we](#).

- Beat – llinell gymorth ar gyfer anhwylderau bwyta
Mae Beat yn darparu llinellau cymorth a gwybodaeth i oedolion a phobl ifanc, gan gynnig amgylchedd cefnogol i siarad am anhwylderau bwyta a sut i gael cymorth. Ffoniwch 0808 801 0677 neu ewch i'r [dudalen we](#).
- Monitro Gweithredol Mind
Mae'r gwasanaeth hwn yn darparu hunangymorth dan arweiniad am chwe wythnos ar gyfer gorbryder, iselder, hunan-barch a mwy. I ddechrau arni, siaradwch â'ch meddyg teulu, unrhyw weithiwr iechyd proffesiynol arall neu [cofrestrwch yn uniongyrchol yma](#).
- Bywyd ACTif
Mae'r cwrs fideo ar-lein "[Bywyd ACTif](#)" yn rhannu ffyrdd ymarferol o ymdopi â meddyliau a theimladau sy'n achosi gofid, gan helpu i fyw bywyd gyda mwy o hyder.
- Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc
Mae'r [Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc](#) yn cysylltu pobl ifanc, rhwng 11 a 25 oed, â gwefannau, apiau, llinellau cymorth a mwy i feithrin cadernid.

Gall unigolion sy'n pryderu am y ffaith bod rheoliadau COVID-19 yn llacio a bod pethau'n dychwelyd i fywyd normal ddewis cysylltu â'u Hawdurdod Lleol am gyngor. Efallai y bydd yr awdurdodau lleol o'r farn ei bod yn briodol annog pobl i ddefnyddio'r adnodd Mind [Gofalwch am eich Lles Meddyliol](#) sydd ag amrywiaeth o awgrymiadau a chyngor defnyddiol, yn enwedig mewn perthynas ag [ofnau ynghylch llacio'r cyfyngiadau](#), a chyfeiriadau at gymorth i helpu i reoli'r teimladau hynny.

4.3. Gofalu am anifeiliaid anwes

Pan ofynnwyd iddynt hunanyysu, mae llawer o bobl wedi mynegi pryderon ynglŷn â gofalu am eu hanifeiliaid anwes yn ystod eu cyfnod ynysu gartref. Os na all ci unigolyn wneud ymarfer corff gartref, gallai'r perchennog ofyn i rywun y mae'n ei adnabod fynd ag ef am dro, gan na chaniateir i'r perchennog adael y cartref am ei fod yn hunanyysu. Fel arall, gall Awdurdodau Lleol a sefydliadau'r sector gwirfoddol hefyd gynnig gwasanaethau mynd â chŵn am dro os nad oes cymorth ar gael drwy ffrindiau a theulu. Gwirfoddolwyr cymunedol sy'n darparu'r gwasanaethau hyn i raddau helaeth.

Cadw anifeiliaid anwes yn hapus ac yn iach

Mae Grŵp Lles Anifeiliaid Anwes Cymru (CAWGW), gyda chefnogaeth Rhwydwaith Lles Anifeiliaid Cymru (CCC), wedi rhoi cyngor i berchnogion anifeiliaid anwes Cymru ar [gadw anifeiliaid anwes yn hapus ac yn iach](#) drwy gydol y pandemig.

4.4. Gofalu am Oedolion Sy'n Agored i Niwed

Dylai unrhyw un sy'n credu bod oedolyn yn dioddef camdriniaeth neu mewn perygl o gael ei gam-drin neu ei esgeuluso roi gwybod i'r Awdurdod Lleol am y mater hwnnw, ac mae gan yr Awdurdod Lleol ddyletswydd i ymchwilio i'r mater. Gellir cysylltu â Thimau Diogelu Gwasanaethau Cymdeithasol drwy'r Awdurdod Lleol neu drwy'r [Bwrdd Diogelu perthnasol](#). Os yw person yn credu bod trosedd wedi'i chyflawni neu fod person mewn perygl uniongyrchol, dylai ffonio'r heddlu ar 999.

Gwasanaeth cynghori yw [Llinell Gymorth Byw Heb Ofn](#) sy'n cynnig help a chynghor arbenigol ar drais yn erbyn menywod, trais domestig a thrais rhywiol. Mae'r llinell gymorth ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos, ac mae ar gael i'r canlynol:

- Unrhyw un sy'n dioddef cam-drin domestig
- Pobl sy'n adnabod rhywun sydd angen cymorth. Er enghraifft, ffrind, aelod o'r teulu neu gydweithiwr
- Ymarferwyr sydd am gael cyngor proffesiynol

Gall unigolion [gysylltu â chynghorwyr](#) Byw Heb Ofn drwy e-bost, sgwrs ar-lein, ffôn neu neges destun am gymorth a chefnogaeth am ddim neu i siarad am eich opsiynau.

Preswylwyr cartrefi gofal

Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru [Gynllun Gweithredu ar gyfer Cartrefi Gofal: diweddariad terfynol](#) ym mis Mawrth 2021 i nodi mesurau atal a rheoli heintiau i helpu i reoli COVID-19 mewn cartrefi gofal yng Nghymru a chadw preswylwyr a staff yn ddiogel.

4.5 Gofalu am blant a pharhau â'u haddysg

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi'r ddogfen ganllaw, [Mesurau Diogelu mewn Lleoliadau Gofal Plant: Mae Cadw Gofal Plant yn Ddiogel](#), sy'n nodi disgwyliadau mewn perthynas â Phrofi, Orlhain, Diogelu. Mewn sefyllfaoedd lle mae plant yn mynychu mwy nag un lleoliad gofal plant, rhaid rhoi gwybod i bob lleoliad am unrhyw achos tybiedig o Covid-19 a chydweithio i olrhain cysylltiadau. Os nad yw plentyn sy'n defnyddio'r Cynnig Gofal Plant a ariennir gan Lywodraeth Cymru yn gallu mynychu gofal plant oherwydd ei fod ef neu aelod o'r teulu yn hunanynysu, bydd lle'r plentyn yn cael ei gadw ar agor a bydd y cyllid yn parhau am hyd at bythefnos i gefnogi dychweliad y plentyn i'r lleoliad.

Rydym yn gwybod y bu effaith ar y mwyafrif helaeth o ddysgu dros y misoedd diwethaf, ac mae disgwyl y bu'r effaith yn fwy ar grwpiau agored i niwed neu ar grwpiau difreintiedig. Bwriad [canllawiau Llywodraeth Cymru ar gyfer cefnogi dysgwyr](#)

[sy'n agored i niwed a dan anfantais](#) yw cefnogi ysgolion a lleoliadau er mwyn sicrhau dull cynhwysol, darparu cyngor a gosod disgwyliadau sy'n ymwneud â chymorth i ddysgwyr sy'n agored i niwed a dysgwyr dan anfantais. Mae hefyd yn darparu [dull cynllunio wrth gefn](#) i gefnogi ymarferwyr er mwyn sicrhau bod dysgu a chymorth i ddysgwyr sy'n agored i niwed ac i ddysgwyr dan anfantais yn cael eu cynnal o dan unrhyw amgylchiad a'u bod yn cael eu hamharu cyn lleied â phosibl yn ystod y flwyddyn academaidd hon. Dylid darllen y canllawiau hyn ar y cyd â'r [Canllawiau gweithredol ar gyfer ysgolion a lleoliadau addysg, COVID-19](#)

Mae Llywodraeth Cymru yn parhau i fuddsoddi symiau newydd i wella canlyniadau dysgwyr dan anfantais drwy'r [Grant Datblygu Disgyblion](#). Mae torri'r cylch tlodi ac anfantais yn parhau i fod yn un o ymrwymadau clir Llywodraeth Cymru. Rydym yn cydnabod bod y pandemig yn cael yr effaith fwyaf ar rai o'n dysgwyr mwyaf agored i niwed a dan anfantais, gan gynnwys y rhai o deuluoedd incwm isel. Mae'r elfen fwyaf newydd – sef y Grant Datblygu Disgyblion-Mynediad – wedi'i chyflwyno er mwyn helpu rhieni i dalu rhai o gostau'r diwrnod ysgol.

4.6 Mynd i'r afael â thlodi Bwyd ac ansicrwydd bwyd

Banciau bwyd

Sefydliadau cymunedol ar lawr gwlad yw banciau bwyd sy'n anelu at gefnogi pobl na allant fforddio'r hanfodion mewn bywyd. Mae banciau bwyd wedi cefnogi llawer o unigolion a'u teuluoedd ac wedi ymateb yn weithredol i'r cynnydd yn y galw ers dechrau pandemig y coronafeirws.

Ar hyn o bryd mae Ymddiriedolaeth Trussell yn rhedeg tua 113 o fanciau bwyd ledled Cymru ac mae tua 98 yn cael eu rhedeg yn annibynnol. Gall unigolion ddod o hyd i'w banc bwyd agosaf drwy ddefnyddio adnodd [Find a Food Bank](#) ar wefan Ymddiriedolaeth Trussell.

Mae cyngor a chymorth i'r rhai mewn argyfwng ariannol ar gael i unigolion sy'n estyn allan at linell gymorth genedlaethol am ddim Ymddiriedolaeth Trussell. Gallwch gael rhagor o wybodaeth ar eu tudalen [Get Help](#).

Big Bocs Bwyd

Mae [Prosiect Big Bocs Bwyd](#) yn adeiladu ar y dechrau arobryn a wnaed mewn dwy ysgol gynradd yn y Barri mewn partneriaeth â Fareshare. Mae £100,000 o gyllid gan Dasglu'r Cymoedd wedi sefydlu pum prosiect Big Bocs Bwyd ychwanegol mewn ysgolion ar draws Cymoedd De Cymru, gan weithio mewn partneriaeth â Pharc Rhanbarthol y Cymoedd:-

- Ysgol Gynradd Parc Cyfarthfa, Merthyr Tudful;
- Ysgol Gynradd Coleg Brenhinol y Santes Margaret, Aberdâr;
- Ysgol Gynradd Cwmfelin, Maesteg;

- Ysgol Gynradd Garth, Maesteg;
- Tair Ysgol wedi'u cydleoeli yn Rhydaman: Cylch Meithrin Rhydaman, Ysgol Bro Banw, Ysgol Gynradd Rhydaman.

Mae'r prosiect yn helpu i leihau gwastraff bwyd ar lefel fasnachol, cymunedol ac ar yr aelwyd, gan ddefnyddio platfformau, sy'n cynnwys OLIO, i rannu bwyd ar lefel deuluol.

4.7 Tlodi tanwydd

Mae [Cynllun Nyth Cartrefi Clyd](#) Llywodraeth Cymru yn darparu mesurau i wella effeithlonrwydd ynni cartref a argymhellir yn dilyn asesiad o'r tŷ cyfan. Mae'r asesiad wedi'i gynllunio i ddiwallu anghenion deiliad y tŷ a'r cartref yn y ffordd orau.

Yn amodol ar fodloni meini prawf cymhwysra penodol, gall ymgeiswyr wneud cais am gymorth ac nid oes angen unrhyw gyfraniad ariannol gan ddeiliaid y tai. Mae rhagor o wybodaeth am Gynllun Nyth y Rhaglen Cartrefi Clyd ar gael [ar-lein](#) neu drwy ffonio llinell gymorth ar 0808 808 2244, o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9:00 a 18:00. Dylai ymgeiswyr anghymwys siarad â chynghorydd effeithlonrwydd ynni cartref profiadol a fydd yn gallu darparu gwybodaeth am y cymorth amgen sydd ar gael yn yr ardal.

4.8 Unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol

Ffrind mewn Angen (Pobl Hŷn)

Darparodd Llywodraeth Cymru gyllid i Age Cymru i sefydlu'r fenter [Ffrind mewn Angen](#) yn 2020. Mae'r fenter hon yn darparu galwad ffôn wythnosol i bobl hŷn gan wirfoddolwr/cyfeillion hyfforddedig sy'n gyfle i gael sgwrs, rhoi sicrwydd neu ateb unrhyw ymholiadau a allai fod ganddynt. Mae 559 o bobl wedi defnyddio'r gwasanaeth drwy gydol y flwyddyn hyd at 31 Mawrth 2021.

Gall unigolion 70 oed neu hŷn ac sy'n byw yng Nghymru gofrestru ar gyfer galwad gyfeillgar am ddim gan wirfoddolwr hyfforddedig sydd wedi'i fetio, drwy lenwi'r [ffurflen gofrestru ar-lein](#) neu drwy ffonio Cyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98, o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9:00 a 16:00. Bydd y galwad gyfeillgar yn digwydd ar yr un adeg bod wythnos, ac maent yn 30 munud o hyd. Gall Awdurdodau Lleol roi cyngor am y prif ddarparwyr ar gyfer y cymorth hwn ar draws pob rhan o Gymru.

Mae'r fenter hefyd yn cynnig cymorth a chyngor Age Cymru ar gyfer gwirfoddolwyr anffurfiol; y ffrindiau a chymdogion gwerthfawr hynny i bobl hŷn sydd wedi bod yn casglu presgripsiynau, yn gwneud siopa neu'n galw i gael sgwrs bob wythnos i sicrhau bod popeth yn iawn.

KIRAN Cymru (Cymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol)

Mae KIRAN Cymru yn cynnig gwasanaeth cyfeillio ar gyfer cymunedau ethnig lleiafrifol sydd ar gael mewn amrywiaeth o ieithoedd. Mae'r sefydliad wedi ymrwymo i wella lles pobl Ddu, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol sy'n byw yng Nghymru drwy amrywiaeth o brosiectau. Ceir rhagor o wybodaeth am hyrwyddo lles pobl Ddu, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol ar y [wefan](#) neu drwy ffonio 0333 344 0046.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (Pobl Hŷn)

Mae swyddfa'r Comisiynydd yn rhoi cyngor a gwybodaeth i bobl hŷn a'u teuluoedd, gan gynnwys dolenni i wasanaethau eraill fel Gofalwyr Cymru. Gellir cysylltu â'r swyddfa drwy e-bost, ask@olderpeoplewales.com neu drwy ffonio 03442 640 670, sydd ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9:00 a 17:00.

Comisiynydd Plant Cymru (Plant a Phobl Ifanc)

Ar ddechrau'r pandemig, sefydlodd y Comisiynydd [Hwb Gwybodaeth](#) ar gyfer plant, pobl ifanc a'u teuluoedd sy'n rhoi cyngor a gwybodaeth am lu o faterion, o sut i gael mynediad at gwnsela i ganllawiau a chyfyngiadau Llywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU.

Gellir cysylltu â swyddfa'r Comisiynydd dros y ffôn ar 01792 765600 neu drwy ffonio RHADFFÔN 0808 8011000, o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9:00 a 17:00 a thrwy e-bostio post@childcomwales.org.uk.

Llinell Gymorth BAME Cymru (Cymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol)

Llinell gymorth amlieithog genedlaethol yw [Llinell Gymorth BAME Cymru](#). Caiff ei darparu gan bartneriaeth rhwng EYST (Tîm Cymorth Ieuenctid Ethnig Cymru), Women Connect First, ProMo Cymru, Sefydliad Henna a rhanddeiliaid Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol eraill i gynnig gwybodaeth i bobl Ddu, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol, a'u hatgyfeirio a'u cyfeirio at gyngor arbenigol, sefydliadau cymunedol a rhai'r brif ffrwd.

Ariennir y llinell gymorth gan Lywodraeth Cymru a'i nod yw ymateb i effaith anghymesur pandemig y Coronafeirws ar gymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol.

Mae'r llinell gymorth ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 10:30 a 14:30 drwy ffonio 0300 222 5720 neu drwy neges destun SMS ar 07537 432 416.

Edrych ar ôl ein gilydd yn ddiogel (Generig)

Mae tudalen we Llywodraeth Cymru, '[Edrych ar ôl ein Gilydd yn Ddiogel](#)' yn rhoi cyngor ar amrywiaeth o faterion, gan gynnwys sut i ofalu am iechyd meddwl a lles, cyngor ar hunanynysu ac ar sut i wirfoddoli er mwyn helpu eraill yn ystod y cyfnod hwn.

Y Groes Goch Brydeinig – Llinell Gymorth COVID-19

Sefydlwyd llinell gymorth genedlaethol COVID-19 y Groes Goch Brydeinig i roi cymorth i gymunedau a phobl mewn angen yn ystod pandemig y coronafeirws.

Mae'r llinell gymorth ar gyfer unrhyw un sy'n unig, yn bryderus neu'n ei chael hi'n anodd cael gafael ar fwyd a meddyginiaeth. Ei grŵp targed yw'r rhai nad ydynt efallai'n cael cymorth gan unrhyw le arall ac sydd mewn perygl o gael rhagor o broblemau iechyd a lles o ganlyniad i deimlo'n ynysig.

Mae'r llinell gymorth gyfrinachol am ddim ar agor bob dydd rhwng 10:00 a 18:00 ar 0808 196 3651. Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth [ar-lein](#).

Os caiff anghenion cymorth pellach eu nodi gan wirfoddolwr y llinell gymorth, cyfeirir y rhain at Gell Dactegol COVID-19 y Groes Goch Brydeinig a fydd yn cynnig cymorth pellach neu'n cyfeirio'r unigolyn at asiantaeth arall sydd mewn gwell sefyllfa i helpu.

Mae tudalen we'r Groes Goch Brydeinig hefyd yn darparu dolenni er mwyn helpu i:

- [Feithrin hyder, datblygu sgiliau ymdopi, a chysylltu ag eraill](#)
- [Deall mwy am unigrwydd a'i achosion](#), gan gynnwys [Dod o hyd i'ch gwasanaeth lleol sy'n helpu i ymdrin ag unigrwydd](#)
- Awgrymiadau a chyngor iechyd meddwl a lles drwy [chwe ffordd o wella eich lles](#)

Mae Cronfa Galedi ar gael hefyd i gefnogi pobl nad oes ganddynt unrhyw ffordd arall o gael cymorth ariannol.

Gwasanaeth Cymorth Gwrando

Ym mis Mai 2020, lansiodd Gofalwyr Cymru wasanaeth cymorth emosiynol dwyieithog ar gyfer gofalwyr di-dâl. Mae'r [Gwasanaeth Cymorth Gwrando](#) yn cynnig cyfle i ofalwyr di-dâl gael sgwrs â rhywun sy'n deall heriau gofalu. Bydd y galwyr hyfforddedig yn gwneud cyfres o alwadau ffôn, gan ddarparu cymorth emosiynol a chlust i wrando, i gefnogi gofalwyr ble bynnag ar hyd eu taith ofalu. Hefyd, ar wefan Gofalwyr Cymru mae '[Hwb Lles](#)' sy'n darparu amrywiaeth o adnoddau i gefnogi lles gofalwyr.

4.9 Cynhwysiant digidol a mynd i'r afael â thlodi data

Un o raglenni Llywodraeth Cymru yw Cymunedau Digidol Cymru: Hyder Digidol, Iechyd a Llesiant, sy'n helpu pobl i ennyn diddordeb mewn technolegau digidol er mwyn cael y budd mwyaf posibl o'r cyfleoedd sy'n newid bywydau a ddarperir – megis cael a chadw cyflogaeth, cael mynediad at wasanaethau iechyd a gwella eu lles cyffredinol. Dylai Awdurdodau Lleol a'u partneriaid feithrin cysylltiadau â Cymunedau Digidol Cymru i sicrhau bod cymorth cyson ar gael i ddinasyddion. Gallwch gysylltu â Cymunedau Digidol Cymru drwy ffonio 0300 111 5050, drwy'r wefan neu drwy Twitter @DC_Wales.

4.10 Tai a llety dros dro

Ym mlwyddyn gyntaf y pandemig, cefnogwyd dros 9,500 o bobl ledled Cymru i lety brys dros dro, ac mae mwy yn parhau i gael eu cefnogi bob dydd.

Mae llawer o bobl nad ydynt wedi gallu defnyddio'r gwasanaethau o'r blaen bellach yn elwa ar gymorth a chyingor gan gynnwys cymorth iechyd meddwl a thriniaeth camddefnyddio sylweddau – gan osod y sylfeini ar gyfer gadael digartrefedd yn barhaol.

Mae Llywodraeth Cymru yn gweithio i sicrhau bod pobl sy'n wynebu digartrefedd yn parhau i gael eu diogelu rhag y feirws - er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu cynnwys mewn unrhyw fesurau diogelu iechyd y cyhoedd parhaus neu newydd a gyflwynir, ac yn y pen draw nad oes neb yn cael ei orfodi i ddychwelyd i'r strydoedd neu fath arall o ddigartrefedd.

Pobl â symptomau'r coronafeirws neu y mae angen iddynt hunanynysu

Dylai unigolion y gofynnir iddynt hunanynysu sicrhau eu bod yn gallu gwneud hynny'n ddiogel ac yn effeithiol. Gellir dod o hyd i'r holl wybodaeth am sut i hunanynysu yn y cartref neu mewn llety arall [ar-lein](#).

Ariannu llety dros dro

I rai pobl, mae hunanynysu'n ddiogel ac yn effeithiol yn her oherwydd eu llety neu natur eu gwaith. I'r rhai sy'n byw mewn tai amlfeddiannaeth, sy'n gweithio oddi cartref, neu sy'n byw gyda phobl sy'n agored i niwed, dylai Awdurdodau Lleol ddarparu llety dros dro iddynt hunanynysu. Mae cyllid ar gael i Awdurdodau Lleol drwy Gronfa Galedi Llywodraeth Leol i sicrhau llety priodol dros dro at y diben hwnnw. Mewn rhannau o Gymru lle mae'r angen am y math hwnnw o lety ar ei fwyaf ond bod prinder mawr o ran llety priodol, gall Awdurdodau Lleol neilltuo nifer o dai llety ymlaen llaw i baratoi ar gyfer pobl a allai fod angen hunanynysu.

Dyma rai enghreifftiau o pryd y byddem yn darparu'r llety hwn:

- i'r rhai sy'n byw mewn tai amlfeddiannaeth

- i'r rhai sy'n byw gyda phobl sy'n agored i niwed
- i'r rhai sy'n gweithio oddi cartref, er enghraifft, morwyr a chlodwyr

Ôl-ddyledion rhent

Mae llawer o denantiaid ledled Cymru wedi wynebu caledi yn ystod y pandemig oherwydd iddynt golli eu swydd, cael eu rhoi ar ffyrlo neu brofi rhywfaint o doriad arall mewn enillion.

Dylai unrhyw denant sydd mewn perygl neu sy'n delio ag ôl-ddyledion rhent ar hyn o bryd gysylltu â Thîm Dewisiadau Tai eu hawdurdod lleol a fydd yn gallu rhoi cyngor a chymorth. Fel arall, gall tenantiaid gael cyngor gan sefydliad annibynnol [fel Shelter Cymru](#). Mae cael cyngor a chymorth yn gynnar yn bwysig, hyd yn oed os nad yw'r symiau dan sylw'n sylweddol, mae timau cyngor ar dai yn aml yn gallu cynghori ar hawlio budd-daliadau neu negodi â landlord i atal y sefyllfa rhag gwaethygu.

Cyngor i denantiaid yn y sector rhentu preifat sydd ag ôl-ddyledion rhent

Gall tenantiaid gysylltu â'n Llinell Gymorth ar gyfer Dyledion y Sector Rhentu Preifat i gael cyngor ar ffyrdd y gallant wneud y mwyaf o'r incwm sydd ar gael iddynt, rheoli dyled, a chael cymorth i'w helpu i negodi â'u landlord ar Rhadffôn 0808 278 7920. Mae'r llinellau ffôn ar agor rhwng 9:00 a 17:00, ac eithrio ar wyliau banc.

4.11 Cymorth ar gael i'r rhai sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol

Siopa

Mae slotiau siopa blaenoriaeth yn yr archfarchnadoedd yn parhau i fod ar gael i bawb y nodwyd eu bod yn Eithriadol o Agored i Niwed yn Glinigol, a elwid gynt yn bobl ar y Rhestr o Gleifion a Warchodir. Bydd hyn yn parhau i gael ei adolygu'n barhaus. Fodd bynnag, nid oes dyddiad gorffen penodol ar gyfer y cynnig hwn. Dylai awdurdodau lleol hysbysu pawb ynghylch diwedd y cynnig hwnnw, ond nid oes angen iddynt benderfynu a ddylai rhywun ddefnyddio gwasanaeth dosbarthu siopa blaenoriaeth gan archfarchnad.

Meddyginiaethau

Ni fydd y Cynllun Cenedlaethol Cyflenwi Presgripsiynau gan Wirfoddolwyr yn cael ei roi ar waith eto. Dylai Awdurdodau Lleol weithio gyda'r trydydd sector i sicrhau bod gwirfoddolwyr ar gael i roi cymorth i gasglu presgripsiynau. Mae fferyllfeydd cymunedol yn parhau i flaenoriaethu slotiau danfon meddyginiaeth i'r rhai sydd â'r angen mwyaf.

Arall

Mae gan awdurdodau lleol eisoes drefniadau â Chynghorau Gwirfoddol Sirol a phartneriaid lleol i ddarparu amrywiaeth eang o gymorth i gymunedau. Dylech barhau â'r trefniadau yr ydych wedi eu rhoi ar waith yn lleol a rhoi adborth i Lywodraeth Cymru, drwy CLILC a CGGC, ar unrhyw broblemau mewn perthynas â'r trefniadau hyn.

4.12 Trafnidiaeth gymunedol

Dylai unigolion aros gartref lle bo hynny'n bosibl er mwyn atal COVID-19 rhag cael ei drosglwyddo. Fodd bynnag, mewn rhai achosion, mae angen teithio i fynd i apwyntiad pwysig e.e. canolfan brechu torfol. Dylai unigolion drefnu trafndiaeth breifat eu hunain lle bo hynny'n ymarferol. Fodd bynnag, mae cymorth ychwanegol ar gael lle nad yw'n rhesymol i'r claf ddefnyddio trafndiaeth breifat neu drafnidiaeth gyhoeddus leol ei hun.

Bwcabus (Hunangyfeirio)

Ar gyfer cleifion sy'n byw mewn lleoliadau anghysbell sydd â llwybrau trafndiaeth gyhoeddus cyfyngedig, mae [gwasanaeth Bwcabus](#) ar gael i gasglu cleifion o safleoedd ger eu cartrefi i fynd â nhw i safleoedd sy'n cysylltu â'r prif rwydwaith trafndiaeth gyhoeddus. Gellir cysylltu â Bwcabus ar 01239 801 601

Gwasanaeth Ceir Cefn Gwlad (Hunangyfeirio)

Mae'r gwasanaeth hwn ar gyfer y cleifion hynny lle nad yw trafndiaeth gyhoeddus yn opsiwn e.e. os bydd ganddynt fân broblemau symudedd neu ni all drafnidiaeth gyhoeddus na Bwcabus ddiwallu eu hanghenion. Bydd y gwasanaeth yn casglu cleifion o'u cartrefi ac yn mynd â nhw'n uniongyrchol i'w cyrchfan. Bydd y daith yn ôl hefyd yn cael ei darparu os bydd angen.

Gweithredir y gwasanaeth hwn gan bob un o'r Awdurdodau Lleol a dylai cleifion drefnu eu teithiau drwy ganolfan gyswllt eu cyngor. Codir tâl bach ar y claf am y gwasanaeth hwn sy'n cyfateb i'r hyn a godir am drafnidiaeth gyhoeddus. Rhoddir disgownt os bydd pàs bws yn cael ei gyflwyno.

Dolen Teifi (Hunangyfeirio)

Sefydliad trafndiaeth gymunedol gwirfoddol yw Dolen Teifi sy'n canolbwyntio ar ddarparu cymorth trafndiaeth i'r unigolion hynny sydd mewn angen ar draws ardaloedd Sir Gaerfyrddin a Cheredigion. Gellir cysylltu â Dolen Teifi ar 01559 362 403 neu 07771 181 4401, ac maent ar gael o ddydd Llun i ddydd Sul rhwng 08:00 a hwyr.

Gwasanaeth Tân Canolbarth a Gorllewin Cymru (Atgyfeiriad gan y Ganolfan Reoli)

Bydd gwasanaeth tân Canolbarth a Gorllewin Cymru yn darparu dau gerbyd a gyrrwr fesul ardal Sirol i gefnogi cludo cleifion i'w hapwyntiad yn rhad ac am ddim o ddydd Llun i ddydd Sul rhwng 09:00 a 17:00.

Rhaid i staff y Ganolfan Reoli gysylltu â'r gwasanaeth tân ar 07919 897 557 neu 07882 634 605 i drefnu'r cludiant hwn yn uniongyrchol ar ran y claf. Dylid cofnodi'r manylion yn y cofnodlyfr trafndiaeth a ddarperir.

Yn ogystal â chludiant i ganolfannau brechu torfol, bydd y gyrrwyr hefyd yn darparu addysg a chymorth i gleifion ynghylch diogelwch tân yn ystod y daith.

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi [canllawiau i gwmnïau tacsï](#) yn ogystal â [chanllawiau allweddol i deithwyr](#) ar deithio'n ddiogel yn ystod pandemig y coronafeirws.

Mae ein holl [ddogfennau cyfredol a Chwestiynau Cyffredin](#) ynghylch y Coronafeirws (COVID-19) i'w gweld ar wefan Llywodraeth ar [y Coronafeirws](#).

4.13 Gwirfoddoli

Nid yw pob cyfle i wirfoddoli yn golygu mynd allan yn yr awyr agored. Un o'r pethau pwysicaf y gall pobl ei wneud yw cadw mewn cysylltiad â phobl eraill. Mae llawer o Gyngorau Gwirfoddol Sirol a grwpiau gwirfoddol yn chwilio am bobl i gyfeillio pobl sy'n agored i niwed sy'n teimlo'n ynysig drwy alwad ffôn reolaidd neu drwy'r cyfryngau cymdeithasol. Gall unigolion sy'n hunanynysu gartref [gofrestru a dod o hyd i ffyrdd i helpu yn Gwirfoddoli Cymru](#), neu drwy gysylltu â'u canolfan wirfoddoli leol (Cyngor Gwirfoddol Sirol) am gymorth a chyngor, a gallant hefyd helpu drwy gydlynw gwirfoddolwyr sydd am fod yn gyfaill dros y ffôn.

Gall pobl hefyd gael [canllawiau manwl i helpu'n ddiogel](#) gan Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC). Am ragor o wybodaeth, ewch i [dudalennau gwirfoddoli](#) gwefan Llywodraeth Cymru.

Credydau Amser

Mae [Credydau Amser Tempo](#) yn gweithio ar y cyd â Llywodraeth Cymru i ddatblygu rhwydweithiau Credydau Amser ym mhob un o'r 22 awdurdod lleol i helpu i recriwtio, cadw a gwobrwyo gwirfoddolwyr. Mae'r rhwydweithiau'n helpu i arallgyfeirio ymrwymiad gwirfoddolwyr a mynd i'r afael ag effeithiau tlodi ar gymunedau, gan gynnwys ysgogi mwy o weithredu cymdeithasol lleol drwy wirfoddoli ledled Cymru.

Gall Credydau Amser Tempo gael eu hennill gan y rhai sy'n hunanynysu yn ogystal â darparu dull o gefnogi pobl sy'n gorfod hunanynysu. Gall Awdurdodau Lleol ledled Cymru gael credydau Amser Tempo i'w hargymell i bobl sy'n cael cymorth drwy'r Cynllun Cymorth Hunanynysu er mwyn iddynt gael mynediad at amrywiaeth o weithgareddau tra byddant yn aros gartref. I gael gwybod sut y gall Awdurdod Lleol

fanteisio ar y cyfle hwn, cysylltwch â Rheolwr y Rhaglen, Rachel Gegeshidze drwy rachel@wearetempo.org.