

CADW PELLTER CORFFOROL NID CYMDEITHASOL

Mae'r canllawiau cyfredol gan y Llywodraeth mewn ymateb i'r sefyllfa Coronafeirws yn sôn am **'Hunanynysu'** a **'Chadw Pellter Cymdeithasol'**. Fodd bynnag, fel mae'r rhan fwyaf ohonom ni'n gwybod, mae hyn yn anodd, ac wrth ymbellhau oddi wrth pobl eraill rydyn ni hefyd wedi cadw cysylltiad ac mewn sawl achos wedi dod yn fwy cysylltiedig yn gymdeithasol.

Y gofyn gwirioneddol felly yw **'Cadw Pellter Corfforol' yn hytrach na 'Chadw Pellter Cymdeithasol'**. Mae angen i ni gofio hyn wrth ofalu amdanom ni ein hunain a'r rhai rydyn ni'n gofalu amdanynt. Rhaid i ni 'gadw pellter corfforol' oddi wrth eraill, ond peidio â datgysylltu oddi wrth eraill. Rydyn ni hefyd yn gwybod mai'r risg fwyaf i les meddyliol yw unigrwydd a datgysylltu oddi wrth eraill. Mae'n hanfodol ein bod yn gwneud y mwyaf o gyfleoedd i gysylltu, gan gadw pellter corfforol. Mae hyn heb os yn her, ond yn rhywbeth y gallwn anelu ato. Ateb syml i'r hyn mae angen i ni ei wneud yw:

CYSYLLTU, CYSYLLTU, CYSYLLTU

Negeseuon i gefnogi lles pobl ifanc

GWEITHGAREDDAU

Darparu gweithgareddau o sylwedd a strwythur i'r diwrnod

RHYNGWEITHIO

Annog cysylltu cymdeithasol a chyfleoedd i ryngweithio, gan gadw pellter corfforol

ROLAU

Annog datblygu rolau a chyfrifoldebau penodol

Dilynwch yr awgrymiadau yma i gefnogi'ch lles eich hun fel eich bod yn gallu helpu eraill i wneud yr un peth

GOFALU AM EICH CORFF

CYSYLLTU AG ERAILL

CYMRYD SEIBIANT

MYND AR GYFLYMDER CALL, RHAG YMLÂDD