

Beth sydd ddim yn eich rheolaeth?



Y Newyddion
a'r cyfryngau

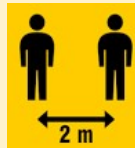


Ymddygiad
pobl eraill

Beth rydych chi'n gallu gwneud



Golchi
eich
dwylo



Cadw 2 fetr
ar wahân



Bwyta'n
iach



Gwisgo
menig



Cadw
mewn
cysylltiad



Ymarfer
ymlacio



Gwisgo
mwigwd



Ymarfer
corff



Cynllunio'r
diwrnod



Treulio
amser
tu allan



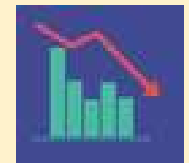
Gofyn am
gymorth a
help



Cyfyngu
newyddion
a
chyfryngau



Cadw at
ganllawiau'r
llywodraeth



Yr effaith
economaidd



Ymlyniad
pobl eraill â
canllawiau'r
llywodraeth



Y
lledaeniad
byd-eang



Hyd y firws

Gwybodaeth Ychwanegol



Golchi eich dwylo - Dylid gwneud hyn am o leiaf 20 eiliad. Cliciwch ar y ddolen isod i gael canllaw syml ar olchi dwylo:

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/>



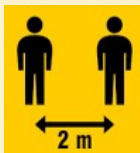
Gwisgo menig - Efallai y byddwch chi'n teimlo'n fwy diogel yn gwisgo menig, mae'n bwysig cadw at yr un rheolau hylendid a chael gwared ar fenig yn ddiogel ar ôl i chi orffen eu defnyddio



Gwisgo mwgwd- Cliciwch ar y ddolen isod i gael mwy o wybodaeth a chyngor ar sut i wisgo mwgwd yn ddiogel: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>



Treulio amser tu allan - Gall cael ychydig o awyr iach wneud inni deimlo'n well, gall amser yn eich gardd neu daith gerdded leol wella eich iechyd corfforol a meddyliol.



Cadw 2 fetr ar wahân- Os yw rhywun yn rhy agos gofynnwch iddyn nhw gamu'n ôl. Os ydych chi mewn rhywle cyhoeddus ac yn teimlo'n anghyfforddus gan nad yw pobl yn cadw at reolau Pellter Corfforol, mae'n iawn i fynd adref. Gallwch roi cynnig arni amser arall pan allai fod yn llai prysur. Os oes angen i chi ymweld â'r archfarchnad gallwch wirio i weld pryd mae'r amseroedd tawelaf:

<https://www.howtogeek.com/668798/how-to-see-how-busy-a-store-is-right-now-with-google-maps/>



Cadw mewn cysylltiad - Nid oes gan bawb deulu a ffrindiau i gadw mewn cysylltiad â nhw. Gall llwyfannau Cyfryngau Cymdeithasol, cymunedau / fforymau ar-lein a llinellau cymorth fod yn ddefnyddiol os ydych chi am gadw mewn cysylltiad ag eraill. Gweler y dolenni isod am rai awgrymiadau:

<https://autisticuk.org/>

<https://twitter.com/asdinfowales>

<https://www.ageuk.org.uk/cymru/>



Ymarfer corff - Mae symud ein cyrff a chynyddu curiad ein calon yn rhan bwysig o gadw'n iach, yn gorfforol ac yn feddyliol. Ceisiwch gael rhywfaint o ymarfer corff, i gael mwy o wybodaeth ac ffeithlun defnyddiol, cliciwch ar y ddolen isod. Gallwch hefyd fynd i'r gwefannau canlynol i gael rhai awgrymiadau:

<https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-infographics>



Gofyn am gymorth a help - Os oes angen help a chefnogaeth arnoch mae yna sawl llinell gymorth a sefydliad a allai helpu:

<https://www.ageuk.org.uk/cymru/>

<https://youngminds.org.uk>

<https://www.anxietyuk.org.uk/>

<http://callhelpline.org.uk/>

<https://thirdsectorsupport.wales/> yn gallu cyngori ar gefnogaeth sydd ar gael i helpu gyda gweithgareddau fel siopa bwyd.



Bwyta'n iach - Mae'n bwysig cynnal diet iach a chytbwys. Bydd yr hyn rydyn ni'n ei fwyta yn effeithio nid yn unig ar ein hiechyd corfforol ond ar ein hiechyd emosiynol hefyd. Cliciwch isod i ddarganfod mwy am "The Eat Well Guide":

<https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide>



Ymarfer ymlacio - Yn ystod amseroedd heriol mae angen i ni ofalu am ein hiechyd emosiynol a meddyliol. Mae myfyrdod ac yoga yn ffyrdd gwych o wneud hyn. Maen nhw'n helpu ein cyrff i orffwys ac atgyweirio. Cliciwch ar y dolenni isod i ddarganfod mwy:

<https://www.asdinfo.wales.co.uk/news/yoga-mindfulness-and-autism>



Cynllunio'r diwrnod- Er bod angen trefn ddyddiol ar bob un ohonom; deffro, golchi, gwisgo, bwyta brecwast ac ati. Mae'n iawn i'n cynlluniau yma newid, os ymwelwch â'r archfarchnad a'ch bod yn cael eich gorlethu mae'n iawn mynd adref ac ymlacio. Gallwch chi roi cynnig arall ar ddiwrnod arall bob amser.



Cyfyngu newyddion a chyfryngau - Ceisiwch gyfyngu ar yr amseroedd rydych chi'n gwirio'r newyddion; gallwn deimlo ein bod wedi ein gorlethu gan ormod o wybodaeth negyddol.