

## **Cyngor ar gyfer pobl ifanc sydd wedi gadael gofal**

Fel llawer o bobl eraill, dydych chi ddim ar eich pen eich hun os ydych chi'n teimlo'n bryderus neu'n poeni ar hyn o bryd. Gan fod y gwasanaethau sy'n rhoi cefnogaeth i chi yn debygol o fod wedi newid mewn rhyw ffordd, efallai eich bod chi'n ansicr sut gallwch chi gael cefnogaeth a gwybodaeth fel o'r blaen.

Os ydych chi'n pryderu am yr effaith ar eich cefnogaeth, cofiwch gysylltu â'ch Ymgynghorydd Personol, eich Gweithiwr Cefnogi neu eich Gweithiwr Cymdeithasol. Os does dim gweithiwr penodol gennych chi, ond rydych chi angen cefnogaeth, cysylltwch â'ch awdurdod lleol, achos mae'n bosib byddan nhw'n gallu rhoi cyngor i chi ar newidiadau penodol a sut gallwch chi ddal i gael help a chefnogaeth.

Os ydych chi'n cael trafferth cyrraedd y rhain, cysylltwch â'n Gwasanaeth Ymchwiliadau a Chyngor. Rydyn ni'n gweithio ochr yn ochr â sefydliadau eraill i helpu i sicrhau bod cefnogaeth, gwybodaeth a chyngor ar gael i bawb sydd angen hynny.

**Cer i <https://www.complantcymru.org.uk/cysyllta/> ar gyfer y manylion cyswllt diweddaraf.**

Isod mae gwybodaeth a allai eich helpu i ddeall eich hawliau a'r pethau ddylai fod ar gael i chi, sut mae cadw'n ddiogel, a sut gallwch chi gael cefnogaeth os bydd angen.

## **Os ydych chi'n meddwl bod Coronafeirws arnoch chi**

Mae yna symptomau sy'n gysylltiedig â Coronafeirws. Dyma nhw:

- Peswch newydd;
- Twymyn (teimlo'n anghyffredin o gynnes)
- Colli'r gallu i arogl a blasu.

Gallwch chi wirio'ch symptomau yma:

<https://111.wales.nhs.uk/SelfAssessments/symptomcheckers/COVID19.aspx?locale=cy>

Os byddwch chi'n meddwl bod gennych chi'r symptomau yma, mae'n bwysig eich bod chi'n aros gartre, a'ch bod chi ddim yn mynd allan yn gyhoeddus am 7 diwrnod.

Mae llawer o bobl yn gallu rheoli'r symptomau yma eu hunain, a fydd dim angen iddyn nhw fynd at y meddyg. Ond os ydych chi'n cael trafferth mawr gwneud hynny, neu os nad ydych chi'n gwella ar ôl 7 diwrnod, ffoniwch NHS 111 neu defnyddiwch y ddolen yma:

<https://phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-covid-19/covid-19-symptom-checker/>

Os bydd angen i chi ynysu eich hun oherwydd eich symptomau – cysylltwch â'r rhai sy'n gallu eich cefnogi. Efallai byddan nhw'n gallu helpu.

### **“Aros Mewn” a Chadw'n Ddiogel**

Hyd yn oed os nad oes symptomau gennych chi, mae'n bwysig cadw pellter rhyngoch chi a phobl eraill ar hyn o bryd.

Efallai eich bod chi wedi clywed y dywediad “Aros Gartre, Amddiffyn y GIG, Achub Bywydau” neu wedi gweld yr hashnod #ArhoswchGartre yn cael ei ddefnyddio. Mae Llywodraeth y Deyrnas Unedig wedi rhoi'r cyngor yma i **bawb** i'n helpu i'n hamddiffyn ein hunain rhag Coronafeirws a helpu i'w atal rhag ymledu.

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am y pethau gallwch chi a'r pethau chewch chi ddim eu gwneud, mae ar gael yma:

Llywodraeth y Deyrnas Unedig

<https://www.gov.uk/coronavirus>

Llywodraeth Cymru

[https://llyw.cymru/coronafeirws?\\_ga=2.91299738.1877197674.1586245144-908153465.1496223416](https://llyw.cymru/coronafeirws?_ga=2.91299738.1877197674.1586245144-908153465.1496223416)

Efallai eich bod chi wedi clywed y term “cadw pellter cymdeithasol”. Mae hynny'n golygu cadw pellter corfforol diogel oddi wrth bobl eraill sydd ddim yn byw yn yr un tŷ â chi. Mae hon yn ffordd bwysig o atal clefydau a Coronafeirws rhag ymledu.

Oherwydd bod angen “cadw pellter cymdeithasol”, dyw cwrdd â llawer o bobl wyneb yn wyneb ddim bob amser yn ddiogel. Os ydyn ni i gwrdd â phobl eraill mae angen i ni gadw dau fetr ar wahân i'n gilydd, golchi'n dwylo yn rheolaidd a chwrdd â phobl eraill sy'n byw mewn tŷ gwahanol y tu allan. Dyna pam rwyd ti falle heb weld dy deulu a'th ffrindiau fel byddet ti'n arfer, neu unrhyw oedolion yn dy fywyd sy'n rhoi cefnogaeth, fel gweithwyr cymdeithasol ac ymgynghorwyr personol.

**Mae'r gwasanaethau sy'n dy gefnogi di a'r bobl sy'n gweithio ynddyn nhw yn dal yno – ond maen nhw'n gweithio mewn ffordd wahanol.**

Mae gen ti dy hawliau o hyd, ac mae'n bwysig bod unrhyw oedolyn sy'n gweithio i'th gefnogi di yn gweithio er dy les pennaf. Mae'n bwysig bod oedolion yn gwrando ar dy farn, dy ddymuniadau a'th deimladau, a'th fod ti'n cael help i fod yn rhan o benderfyniadau sy'n cael eu gwneud am dy fywyd.

### **Llywodraeth Cymru**

[https://llyw.cymru/coronafeirws-cadw-pellter-cymdeithasol?\\_ga=2.91299738.1877197674.1586245144-908153465.1496223416](https://llyw.cymru/coronafeirws-cadw-pellter-cymdeithasol?_ga=2.91299738.1877197674.1586245144-908153465.1496223416)

### **Incwm a budd-daliadau**

Os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth am yr effaith bosibl ar eich Credyd Cynhwysol, neu os hoffech chi gael cyngor ar gyflogaeth a chefnogaeth os oes effaith wedi bod ar eich swydd, mae cyngor ar gael yma:

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-to-employers-and-businesses-about-covid-19/covid-19-guidance-for-employees>

**Hefyd, peidiwch ag anghofio bod cronfa Dydd Gŵyl Dewi yno i helpu pobl ifanc yn ystod yr argyfwng Coronafeirws. Os bydd angen help a chymorth ariannol arnoch chi, neu gefnogaeth ar gyfer pethau sylfaenol fel arian ar gyfer bwyd, neu help gyda'r rhent, cysylltwch â'ch Ymgynghorydd Personol, eich Gweithiwr Cymdeithasol neu wasanaethau cefnogi'r Awdurdod Lleol i gyflwyno cais am hynny.**

### **Tai**

Os ydych chi eisiau cyngor ar gefnogaeth tai ac rydych chi'n byw mewn cartref sy'n cael ei rentu'n breifat, mae cyngor ar gael yma:

<https://gov.wales/coronavirus-covid-19-guidance-tenants-private-rented-sector>

Os ydych chi'n pryderu am fod yn ddigartref, cael eich troi allan, neu'n ansicr am eich trefniant tai, mae cefnogaeth a gwybodaeth ar gael yma:

<https://sheltercymru.org.uk/get-advice/coronavirus/>

<https://sheltercymru.org.uk/>

Os ydych chi eisiau rhagor o gyngor tai, eu rhif ffôn yw 08000 495 495

Mae'n bwysig eich bod chi'n rhoi gwybod i'ch Ymgynghorydd Personol, eich Gweithiwr Cefnogi, eich Gweithiwr Cymdeithasol neu eich awdurdod lleol os ydych chi'n wynebu heriau tai.

Os ydych chi'n cael trafferth aros yn eich cartref oherwydd y bobl o'ch cwmpas neu os ydych chi'n teimlo bod eich perthnasoedd ddim yn ddiogel, gall y gwasanaethau yma eich helpu chi. Cofiwch ffonio am help os byddwch chi ddim yn teimlo'n saff neu eich bod chi'n agored i niwed gyda'r bobl sydd yn eich cartref:

## Llamau

Gall Llamau gefnogi pobl ifanc sydd angen llety a chymorth ar frys os ydyn nhw mewn perygl o gael eu cam-drin neu fod yn ddigartref

<https://www.llamau.org.uk/Pages/FAQs/Category/coronavirus-how-to-get-support-if-you-need-it>

**Mae'n bwysig cadw'n saff yn ystod y cyfnod yma a gofyn am help os bydd angen, os ydych chi'n poeni am eich diogelwch eich hun neu rywun arall**

Mae Llinell Gymorth Byw Heb Ofn yn gweithredu fel arfer, ac mae'n gallu helpu'r rhai a allai fod yn wynebu cam-drin domestig a thrais rhywiol yn ystod yr argyfwng coronafeirws.

Byw Heb Ofn: 0808 8010800 neu ffoniwch 999

<https://gov.wales/live-fear-free/staying-safe-during-coronavirus-emergency>

## Addysg Uwch

Os ydych chi'n fyfyrwr ar hyn o bryd, ac â phrofiad o ofal, gallwch chi gysylltu â'ch coleg neu eich prifysgol am gyngor a chefnogaeth, yn arbennig os ydych chi'n byw ar eich pen eich hun neu yn llety'r brifysgol.

Os dydych chi ddim yn gwybod pwy dylech chi gysylltu â nhw, mae'r cysylltiadau penodol ar gyfer myfyrwyr sydd â phrofiad o ofal i'w gweld yn <https://propel.org.uk>

Os teipiwch chi enw ble rydych chi'n astudio yn y blwch chwilio, byddwch chi'n gallu dewis eich prifysgol.

## **Cyngor, cefnogaeth a help cyffredinol**

Mae llawer o wahanol sefydliadau yng Nghymru sy'n gallu eich helpu yn y cyfnod anodd yma. Peidiwch ag oedi gofyn am gefnogaeth os byddwch chi'n pryderu neu'n poeni.

Dyma rai sefydliadau a allai fod o gymorth:

### **Become**

Become yw'r elusen genedlaethol ar gyfer plant mewn gofal ac ymadawyr gofal ifanc. Isod mae eu tudalen nhw gyda chyngor ynghylch coronafeirws i bobl ifanc sydd â phrofiad o ofal.

<https://becomecharity.org.uk/coronavirus>

Gallwch chi gysylltu â nhw ar 0800 023 2033 neu [advice@becomecharity.org.uk](mailto:advice@becomecharity.org.uk).

Os ydych chi'n teimlo'n ynysig iawn, gallan nhw roi cefnogaeth 1:1 barhaus dros y ffôn neu drwy Skype.

### **Lleisiau o Ofal/Voices from Care Cymru**

Nod Lleisiau o Ofal Cymru yw gwella bywydau plant a phobl ifanc yng Nghymru sydd â phrofiad o ofal trwy fod yn llais annibynnol iddyn nhw. Mae dolen i'w gwefan isod.

<http://vfcc.org.uk>

Maen nhw'n rhoi cyngor a chefnogaeth i bobl ifanc sydd â phrofiad o ofal sy'n pryderu am coronafeirws. Isod mae dolen i'w tudalen coronafeirws ar y we a'u manylion cyswllt, lle maen nhw'n cynnig cefnogaeth i bobl ifanc sydd â phrofiad o ofal.

<http://vfcc.org.uk/coronavirus/>

<http://vfcc.org.uk/wp-content/uploads/2020/03/VFCC-Our-Offer-English-1.pdf>

## **NYAS**

Elusen seiliedig ar hawliau yw'r Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol (NYAS), sy'n gweithredu ar draws Cymru a Lloegr dros blant, pobl ifanc ac oedolion. Isod mae dolen i'w gwefan -

<https://www.nyas.net/>

Mae gan NYAS linell gymorth **0808 808 1001** a chyfeiriad e-bost ar gyfer cymorth - [help@nyas.net](mailto:help@nyas.net)

## **TGP Cymru**

[Elusen seiliedig ar hawliau yw TGP Cymru ac maen nhw'n cefnogi plant a phobl ifanc a theuluoedd. Maen nhw'n gallu darparu eiriolaeth a chefnogaeth emosïynol. Cewch fynediad i'w gwefan yma:](#)

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

## **MEIC Cymru**

Meic yw'r gwasanaeth llinell gymorth ar gyfer gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru.

Gallwch chi ffonio nhw unrhyw bryd rhwng 8.00am a hanner nos. Rhif rhadffôn eu llinell gymorth yw 08880 23456. Eu rhif testun am ddim yw 84001. Ar ben hynny mae sgwrsio ar-lein ar gael trwy eu tudalen gwe, sydd wedi'i nodi isod, ac sy'n cynnwys cyngor ynghylch coronafeirws.

<https://www.meiccymru.org/>

## **Plant yng Nghymru**

Isod mae dolen sy'n mynd â chi at adnodd sydd wedi'i fwriadu ar gyfer pobl ifanc â phrofiad o ofal neu unrhyw berson ifanc sy'n chwilio am gyngor neu gefnogaeth yn ystod yr argyfwng hwn. Mae'n cynnwys cyngor ar sut mae

gofalu am eich llesiant, sut mae defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn ofalgar, gwefannau defnyddiol, ac awgrymiadau ynghylch sut mae ymlacio a gofalu amdanoch eich hun yn ystod y cyfnod cythryblus yma.

<https://www.childreninwales.org.uk/news/news-archive/new-resource-produced-wellbeing-coronavirus>

### **NSPCC**

Isod mae dolen i wefan gwasanaeth Childline yr NSPCC am coronafeirws, sy'n cael ei diweddarau'n rheolaidd.

<https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/anxiety-stress-panic/worries-about-the-world/coronavirus/>

### **Barnardo's**

Mae Barnardo's yn rhoi cefnogaeth i Ymadawyr Gofal yng Nghymru. Gallwch chi fynd i'w gwefan yma i gael rhagor o wybodaeth am wasanaethau yn eich ardal:

<https://www.barnardos.org.uk/what-we-do/supporting-young-people/leaving-care>