



Cadw'n iach pan fyddwch yn ymbellhau'n gymdeithasol

Rydym wedi creu cyngor da i gefnogi'r rhai sy'n ymbellhau'n gymdeithasol i fynd drwy'r ychydig wythnosau nesaf.

Os oes gennych gyflwr/gyflyrau iechyd isorweddol neu os ydych yn 70 oed neu drosodd, mae'r llywodraeth wedi cynghori y dylech fod yn ymbellhau'n gymdeithasol am hyd at 12 wythnos. I rai pobl gallai hyn ymddangos yn anodd iawn. Gallai peidio medru mynd o amgylch eich trefn feunyddiol neu wneud eich gweithgareddau arferol ddod yn gryn straen ar ôl ychydig o amser. Gwyddom ei bod yn wirioneddol bwysig yn ystod y cyfnod hwn eich bod yn gofalu am eich lles meddwl ac emosiynol yn ogystal â'ch iechyd corfforol.

- 1 Sefydlu trefn feunyddiol.** Mae trefn feunyddiol yn rhoi strwythur a diben.
- 2 Cydbwyso eich trefn wythnosol** fel bod gennych gymysgedd da o waith (gweithgareddau sy'n rhaid eu gwneud), gorffwys a hamdden.
- 3 Meddwl pa weithgareddau rheolaidd sydd bwysicaf i chi.** Beth yw'r elfennau pwysig ynddynt? Allwch chi eu haddasu i'w gwneud yn eich cartref? Er enghraifft, yn lle dosbarth, dilyn rhaglen nerth a chydbwysedd ar-lein.
- 4 Gosod nodau dyddiol** i roi diben ac ymdeimlad o gyflawni. Gallai hyn gynnwys gweithio drwy'r rhestr honno o bethau rydych bob amser wedi bwriadu eu gwneud ond heb fynd i'r afael â nhw.
- 5 Dynodi'r sbardunau sy'n gwneud i chi deimlo'n isel** ac edrych am ffyrdd i'w gostwng neu eu rheoli.
- 6 Siarad gyda pherthnasau, cyfeillion a chymdogion** i'w helpu i ddeall sut ydych yn teimlo a sut y gallant helpu. A allant siarad gyda chi drwy ddefnyddio apiau ar eich ffôn symudol er enghraifft?
- 7 Gofalu amdanoch eich hun.** Bwyta ac yfed yn iach gyda digonedd o ffrwythau, llysiau a chefnogi eich imiwnedd a'ch lefelau egni. I gael mwy o wybodaeth ewch i [wefan BDA](#).
- 8 Osgoi aros yn llonydd yn rhy hir.** Bydd ymarfer a symud rheolaidd yn cynnal ffitrwydd a nerth. Os ydych yn gweithio o'ch cartref, cymerwch seibiant a bwyta i ffwrdd o'ch "desg".
- 9 Cael trefn gysgu dda.** Os ydych yn cael anhawster, ceisiwch osgoi te a choffi ddiwedd y prynhawn a gyda'r nos, cymryd bath, defnyddio llenni trwchus, gwrando ar gerddoriaeth dawel neu ymarferion anadlu dwfn.
- 10 Cadw mewn cysylltiad.** Trefnu i siarad gyda rhywun y rhan fwyaf o ddyddiau ar y ffôn, drwy'r cyfryngau cymdeithasol neu dros ffens yr ardd. Mae gan [Age UK](#) a [Silverline](#) bobl i siarad gyda nhw.

