



**Nid yw trosedd casineb yn iawn.**

**Hate crime is wrong.**

**Riportiwch ef • Report it**

#trosedducasineb #hatecrime www.report-it.org.uk

**Cadw'n heini – Cadw'n iach – Cadw'n lleol**

Mae'n bwysig gofalu am eich iechyd corfforol a'ch iechyd meddwl yn y cyfnod hwn o hunan-ynysu a chadw pellter cymdeithasol. Bydd ymarfer corff, awyr iach a golau'r haul yn helpu gyda'ch lles, eich lefelau straen a'ch cwsgr. Ar yr amod nad oes gennych, neu rywun yn eich cartref symptomau o Covid 19, y cyngor cyfredol yw ei bod yn ddiogel i chi fynd allan i ymarfer unwaith y dydd, cyn belled a'ch bod yn dilyn yr hyn a ganlyn:

- Peidiwch â theithio**  
Gwnewch ymarfer corff awyr agored yn agos i'ch cartref
- Ewch ar eich pen eich hun neu gydag aelodau o'ch cartref**  
Cadwch 2 fetr/ 6½ throedfedd oddi wrth eraill bob amser
- Byddwch yn wyladwrus ynglŷn â golchi dwylo a hylendid**  
Cofiwch fod gatau, camfeydd a strwythurau awyr agored eraill yn cael eu cyffwrdd yn rheolaidd
- Peidiwch â gwneud gweithgareddau beryglus**  
Cadwch yn ddiogel yn ystod y cyfnod hwn o faich cynyddol ar ein gwasanaethau brys ac iechyd
- Dilynwch y Cod Cefn Gwlad**  
Ystyriwch ffermyr ac eraill sy'n gweithio'n galed i sicrhau bod ein silffoedd wedi'u stocio a bod ein seilwaith yn weithredol

<https://cy.hopeagain.org.uk/hope-again-about-us>

Gobaith Eto yw gwefan Gofal Mewn Galar Cruse i bobl ifanc. Mae Cruse yn elusen genedlaethol sy'n darparu cefnogaeth, cyngor a gwybodaeth i blant, pobl ifanc ac oedolion pan fydd rhywun agos atynt yn marw. Rydym hefyd yn gweithio i wella gofal cymdeithas am bobl sydd wedi cael profedigaeth.

Darperir gwasanaethau Cruse gan wirfoddolwyr ymroddedig a medrus mewn cymunedau lleol sy'n cefnogi plant, pobl ifanc ac oedolion drwy alar.

Mae gan Cruse wefan genedlaethol hefyd [www.Cruse.org.uk](http://www.Cruse.org.uk) sy'n rhoi gwybodaeth i bobl ifanc ac oedolion am ein gwasanaethau a gwybodaeth am sut i helpu'r rhai sydd mewn galar.

*Hope Again is Cruse Bereavement Care's website for young people. Cruse is a national charity that provides support, advice and information to children, young people and adults when someone close to them dies. We also work to enhance society's care of bereaved people.*

*Cruse services are provided by dedicated and skilled volunteers in local communities who support children, young people and adults through grief.*

*Cruse also has a national website [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk) that provides information for young people and adults about our services and information on how to help those dealing with grief.*