



Eisiau gwirfoddoli i helpu yn ystod COVID-19?

Diolch am chwilio am ffyrdd o helpu eich cymuned yn ystod y cyfnod hwn o angen cynyddol.

IECHYD YN GYNTAF

Gall unrhyw un wirfoddoli, ond o dan yr amgylchiadau presennol os ydych chi yn un o'r grwpiau 'risg uchel' (menywod beichiog, pobl dros 70 oed neu bobl â chyflyrau ieched isorwedddol), ni ddylech ymgymryd â rolau gwirfoddoli a allai gynyddu'r risg o heintiad neu o drosglwyddo'r haint i bobl eraill a allai fod mewn perygl.

Os ydych chi'n hunanyysu ag arwyddion posibl o haint Covid-19, neu mewn perygl o gael eich heintio, mae'n bosibl y gallech gwblhau rhai tasgau o'ch cartref nad ydynt yn gofyn am gyswllt wyneb yn wyneb, megis cynnig cefnogaeth dros y ffôn i rywun sy'n fregus neu'n unig. Mae'r rolau hyn yn hanfodol hefyd.

OPSIYNAU GWIRFODDOLI

Ar blatfform www.volunteering-wales.net gallwch chwilio am gyfleoedd gwirfoddoli. Mae'r cyfleoedd rheiny sy'n berthnasol i'r argyfwng presennol wedi'u categorio o dan 'Covid-19' a gallwch ddod o hyd iddynt trwy ddefnyddio'r ddolen hon:

<https://volunteering-wales.net/vk/volunteers/search.htm?searchString=&categories=3042>

Neu gallwch gysylltu â'ch [canolfan wirfoddoli leol](#) i ddarganfod sut gallwch fod o gymorth yn eich ardal chi.

Mae grwpiau anffurfiol yn cael eu sefydlu i gynorthwyo'u cymunedau lleol - mae'n bosibl y dewch o hyd i fanylion ar gyfryngau cymdeithasol megis Facebook neu Nextdoor. Gweler arweiniad CGGC: [Ymateb cymunedol i COVID-19 galluogi ymarfer diogel ac effeithiol](#) sy'n cynnig cynghorion ar arfer dda gan gynnwys cyngor pwysig ar gadw'n ddiogel.

A chofiwch fod yn gymydog da - cadwch olwg ar y rheiny sy'n fregus ar eich stryd chi, efallai trwy gyfrwng galwad ffôn reolaidd neu sgwrs dros y ffens, gan gofio bod cadw pellter cymdeithasol bellach yn hanfodol.

CADWCH EICH PELLTER

Rhaid i bob gwirfoddolwr ddilyn y canllawiau diweddaraf ar gadw pellter cymdeithasol a gyhoeddwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru [Canllawiau ar gadw pellter cymdeithasol i bawb yng Nghymru ac amddiffyn pobl hŷn ac oedolion agored i niwed](#).

Mae'r sefyllfa yn newid yn gyflym, felly gwiriwch y canllawiau hyn yn rheolaidd. Gweler hefyd y [diweddariadau dyddiol](#) gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i sicrhau fod yr wybodaeth ddiweddaraf gennych.

YN OLAF, RHOWCH WYBOD I NI SUT RYDYCH CHI'N DOD YN EICH BLAEN

Rydyn ni'n gwerthfawrogi'r amser mae miloedd o unigolion yn ei roi i'w cymunedau ledled Cymru a byddem wrth ein bodd o gael clywed beth rydych chi'n ei wneud fel gwirfoddolwr a pha wahaniaeth rydych chi'n ei wneud trwy'r weithred werthfawr hon o garedigrwydd. Os hoffech rannu eich stori ynglŷn â'ch gwaith gwirfoddol, anfonwch e-bost at volunteering@wcva.cymru gan ddefnyddio 'GWIRFODDOLI COVID19, FY STORI' fel llinell destun.