Cyswllt Cymdeithasol gan ELSA Support

Mae'r ysgolion wedi cau ac mae'r llywodraeth wedi dweud wrthym fod rhai i ni hunan ynysu ac osgoi cyswllt cymdeithasol. *Cyswllt cymdeithasol* yw pan rydym yn mynd yn rhy agos at rywun. *Gall y Coronafirws* ledaenu o un person i'r llall os rydych chi'n mynd yn rhy agos i rywun sydd gyda'r firws.

Ar y funud, mae'n bwysig i drio osgoi cyswllt cymdeithasol gyda phobl eraill. Gallwn dal fod gyda'n teulu yn ein cartrefi a bod yn agos iddynt. Mae'n bwysig ar y funud i gadw tua 2 fetr (3 cam mawr) i ffwrdd o bobl eraill er mwyn nadu'r firws ledaenu!

©elsa-support 2020

Mae'n debyg y bydd plant yn gofyn a ydi hi'n iawn i fynd tu allan. Allwch chi ddim mynd allan ar y stryd i chwarae ar y funud, na mynd i'r parc i chwarae gyda phlant arall. OND gallwch fynd allan am dro neu i chwarae yn yr ardd neu iard.

Rydym angen awyr iach ac ymarfer corff, ac yn bwysicach na dim rydym angen Fitamin D.

Fitamin arbennig mae ein corff ei angen i gadw yn iach ydi Fitamin D. Mae'r mwyafrif ohono yn dod o'r haul. Mae cael digonedd o Fitamin D yn ein cyrff yn ein helpu i ymladd yn erbyn firws ac yn ein helpu i gael system imiwnedd cryf.

©elsa-support 2020

Cofiwch rydym yn arwyr ac rydym angen ymladd y firws. Mae mynd allan i'r ardd neu iard i gal Fitamin D gan yr haul yn hynod o bwysig. Cofiwch allwch chi ddal y firws gan bobl ac nid o'r ardd.

©elsa-support 2020

I gadw'n saff mae angen i ni:

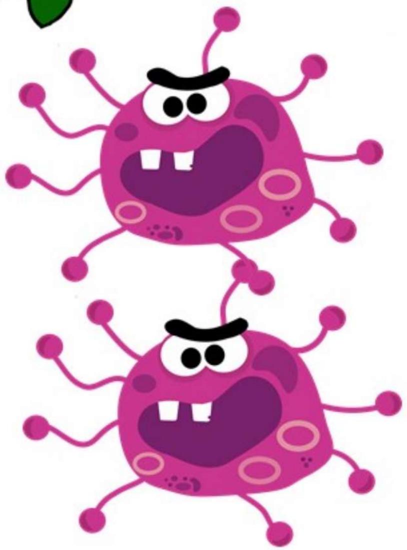
- ❑ - Cadw pellter o tua 2 fetr (3 cam mawr) oddi wrth bobl arall (ar wahân i'r bobl yn ein cartref).
- ❑ - Mynd i'n gerddi ac iard i gal ychydig o'r heulwen ac awyr iach.
- ❑ - Parhau i olchi ein dwylo ar ôl i ni fod allan, ar ôl bod yn y toiled a cyn i ni gyffwrdd bwyd.

Os rydym yn dal y firws fe fyddwn yn iawn. Mae gennym gyrff iach a chryf ac rydym yn arwyr. Fe wnaiff ein system imiwnedd ei ymladd i ffwrdd. Efallai na fyddwn hyd yn oed yn gwybod ein bod wedi'i gael. Mae'r llywodraeth yn dweud fod rhai plant yn cael y firws a ddim yn dangos unrhyw fath o symptomau. Tydi nhw ddim hyd yn oed yn sâl!

©elsa-support 2020

Y peth pwysicaf ar y funud yw nadu pobl fel Nain a Taid rhag dal y firws. Hefyd nadu pobl sydd gyda chyflyrau iechyd fel diabetes a phroblemau calon ac ysgyfaint rhag dal y firws gan nad yw eu systemau imiwnedd mor gryf â rhai ni.

©elsa-support 2020



Felly byddwch yn arwyr ac ymladd y firws.
Gallwch wneud hyn drwy aros yn gryf ac yn iach.
Rydych angen mynd tu allan i'r ardd neu'r iard i gael ymarfer corff ar fitamin D hynod o bwysig gan yr haul.

©elsa-support 2020