

DWI'N GOFALU AM RYWUN

DWI'N OFALWR, SY'N GOLYGU FY MOD I'N GOFALU, YN DDI-DÂL, AM FFRIND NEU AELOD O'R TEULU SYDD, OHERWYDD SALWCH, ANABLEDD, PROBLEM IECHYD MEDDWL NEU GAETHIWED I SYLWEDD, YN METHU AG YMDOPI HEB FY NGHEFNOGAETH.

Mae'r cyfyngiadau ar symud ar hyn o bryd wedi'i gwneud hi'n fwy anodd i bobl fel fi gael gafael ar feddyginiaethau a bwyd hanfodol.

Dwi angen eich help i wneud yn siŵr bod y bobl dwi'n gofal amdany'n nhw a finnau'n gallu cael gafael ar y pethau sydd eu hangen arnon ni. Gallwch chi ddysgu am sut i gefnogi gofalwyr fel fi yn **carers.org/cymru/covid19**.

Diolch am fod yn ymwybodol o ofalwyr a gweithio gyda mi fel fy mod i'n gallu cael gafael ar gyflenwadau hanfodol i mi fy hun ac i'r rheini sy'n dibynnu arna' i.

[CARERS.ORG/CYMRU/COVID19](https://carers.org/cymru/covid19)