HELPU NI I'CH HELPU CHI

PECYN CYMORTH HUNANOFAL

LLYWODRAETH CYMRU

Pecyn Cymorth Cyfathrebu Marchnata

Diben:

Mae'r ddogfen ganlynol yn cyflwyno asedau diweddaraf yr ymgyrch 'Helpwch ni, i'ch helpu chi' sy'n cael eu rhannu gan Lywodraeth Cymru, sy'n helpu i esbonio sut y gallwn ni i gyd gadw'n iach y gaeaf hwn drwy hunanofal ac sy'n hyrwyddo fferyllfeydd cymunedol ar gyfer mân bryderon neu anhwylderau iechyd. Rydym yn eich gwahodd a'ch annog i rannu'r asedau hyn drwy eich sianeli cyfathrebu eich hun

Y sefyllfa ar hyn o bryd:

Mae'r GIG o dan bwysau enfawr y gaeaf hwn, ond mae'n dal i fod yma i chi pan fyddwch chi ei angen. Ein tasg yw atgoffa pobl o'r newidiadau syml y gallan nhw eu gwneud i ofalu am eu hiechyd y gaeaf hwn ac, o ganlyniad, helpu'r GIG. Bydd pob newid a wnewch yn ein helpu ni i'ch helpu chi.

Y negeseuon allweddol rydym yn eu hyrwyddo yw:

- Cadw pecyn cymorth cyntaf sylfaenol
- Defnyddio'ch fferyllfa leol i gael cyngor ar fân bryderon iechyd fel llwnc tost a chael rhai meddyginiaethau dros y cownter yn rhad ac am ddim heb weld meddyg teulu.
- Cynllunio ymlaen llaw drwy archebu eich presgripsiynau rheolaidd o leiaf saith diwrnod ymlaen llaw.
- Gofalu eich bod yn cael eich brechiadau rhag COVID, y ffliw neu frechiadau eraill pan fyddan nhw'n cael eu cynnig i chi.
- Golchi'ch dwylo'n rheolaidd er mwyn osgoi dal germau.
- Defnyddio gwefan GIG 111 Cymru i wirio eich symptomau ar-lein a chael cyngor cyflym ar yr hyn y dylech chi ei wneud nesaf.
- Mae meddygon teulu bellach yn cefnogi'r broses o gynnig y pigiad atgyfnerthu, felly gall lefelau gwasanaeth fod yn wahanol.

Asedau sydd ar gael i chi eu rhannu:

Mae'n bwysig ein bod yn codi ymwybyddiaeth o'r newidiadau syml y gall pobl eu gwneud i'n helpu ni i'ch helpu chi, felly rydym wedi creu'r asedau canlynol y mae croeso i chi eu rhannu ar eich sianeli eich hun i helpu pobl i ddeall sut y gallan nhw gadw eu hunain yn iach y gaeaf hwn. Mae'r rhain ar gael yn ddwyieithog ac yn cynnwys:

- Cyfres o negeseuon ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol sy'n cwmpasu'r negeseuon allweddol
- Cyfres o GIFs sy'n eich helpu chi i hyrwyddo negeseuon penodol, gan gynnwys:
  - -Brechiadau
  - -Fferyllwyr
  - -Pecyn cymorth cyntaf sylfaenol
  - -Cynnal iechyd y geg
- GIF annibynnol sy'n esbonio bod meddygon teulu bellach yn cefnogi'r broses o gynnig y pigiad atgyfnerthu
- Fideo wedi'i animeiddio sy'n cynnig cyngor ar sut y gall pobl ofalu am eu hiechyd y gaeaf hwn
- Fideo wedi'i animeiddio (amrywiad o'r uchod) sy'n cynnig cyngor ar sut y gall pobl ofalu am eu hiechyd dros gyfnod y Nadolig neu wyliau banc
- Ffilm gyda'r fferyllydd Carys Nathoo sy'n esbonio sut y gall fferyllfeydd lleol gynnig cyngor a/neu driniaeth am ddim

Mae pob ased ar gael yma:
Asedau Cyhoeddedig (assetbank-server.com)