Cynghorion ar gyfer Cadw Cysylltiad gyda Theulu a Ffrindiau:

- Trefnwch alwadau rheolaidd gyda theulu neu ffrindiau, yn enwedig os ydych chi'n byw ar eich pen eich hun neu os ydyn nhw'n byw ar eu pen eu hunain.
- Crëwch restr ysgrifenedig o'ch perthynas agosaf/teulu agos neu ffrindiau i gysylltu â nhw mewn argyfwng.
  Dylech gynnwys eu henwau, eu rhifau ffôn a'u cyfeiriadau.
  Cadwch eich rhestr Cysylltiadau Argyfwng yn eich waled neu bwrs.
- Sicrhewch fod eich perthynas agosaf/cysylltiadau argyfwng yn gwybod eich rhif ffôn presennol a'ch cyfeiriad cartref.
- Os ydych chi'n byw yn bell oddi wrth aelodau eich teulu, sicrhewch fod manylion cyswllt eu cymydog gennych chi neu rywun arall sydd mewn cysylltiad â'ch perthnasau.
- Ysgrifennwch rifau ffôn aelodau eraill o'r teulu a'u rhoi i'ch plant fel y gall eich plant gysylltu â nhw os ydych chi'n mynd yn sâl.
- Os ydych chi'n sâl a bod angen mynd i'r ysbyty arnoch chi cofiwch fynd â'ch ffôn a gwefrwr gyda chi.
- Rhannwch y cynghorion hyn gydag eraill!

Cynghorion Buddiol Eraill:

- Os oes gennych chi unrhyw feddyginiaeth presgripsiwn sicrhewch fod ei manylion ac unrhyw alergeddau i'w canfod yn hawdd, er enghraifft gyda'ch rhestr Cysylltiadau Argyfwng.
- Ydych chi wedi trafod eich dymuniadau gyda'ch perthynas agosaf/cysylltiadau argyfwng, pe byddech chi'n ddifrifol wael oherwydd COVID-19?

Cerdyn Cysylltiadau Argyfwng

- **Os ydych chi'n mynd yn sâl ac yn methu â chyfathrebu, efallai yr hoffech chi i weithwyr gofal iechyd ddweud wrth rywun.**
- **Mae croeso i chi ddefnyddio'r Cerdyn Cysylltiadau Argyfwng hwn a chadw'r cerdyn yn eich waled neu bwrs.**
- **Dylech gynnwys eich manylion chi a manylion eich perthynas agosaf (aelod o'r teulu, ffrind neu unigolyn arall rydych chi'n ymddiried ynddo sydd wedi cytuno i'w manylion gael eu hysgrifennu ar y cerdyn ac i rywun gysylltu â nhw mewn argyfwng). Nid oes gan yr unigolyn hwn unrhyw hawliau na chyfrifoldebau cyfreithiol nac ariannol. Mae'n haws ar gyfer cyfathrebu gyda gweithwyr gofal iechyd os yw un o'ch Cysylltiadau Argyfwng yn siarad Saesneg.**
- **Cwblhewch y ffurflen yn SAESNEG fel y gall gweithwyr gofal iechyd ddarllen y wybodaeth. Os nad ydych chi'n gallu ysgrifennu yn SAESNEG, gofynnwch i rywun eich helpu. Mae cyfieithiad o'r cerdyn ar y dudalen nesaf.**
- **Os nad ydych chi'n gallu ei argraffu, gallech chi ysgrifennu'r un wybodaeth yn SAESNEG ar ddarn o bapur a'i gadw yn eich waled neu bwrs.**
- **Eich gwybodaeth chi yw hon. Peidiwch â'i hanfon at y Groes Goch.**

Fersiwn Saesneg

CUT **FOLD**

BritishRedCross

Emergency Contact Card

About you

Name……

Date of birth……

Phone number……

Address……

……

Language(s) spoken……

GP / Family doctor……

GP phone number……

Next of Kin / Emergency Contact

Name……

Relationship to you……

(It can be family or a friend)

Phone number……

Address……

……

Language(s) spoken……

If under 18 yrs, how old are they? ……

Do they live in UK? (please circle) Yes No

If you have no next of kin, please write "No contact"

FOLD

Additional Emergency Contact

Name……

Relationship to you……

(It can be family or a friend)

Phone number……

Address……

……

Language(s) spoken……

If under 18 yrs, how old are they?……

Do they live in UK? (please circle) Yes No

Have you discussed your wishes with your Next of Kin/ Emergency Contacts, if you were seriously ill due to COVID-19?

Please keep this card in your wallet or purse

redcross.org.uk/trace

RESTORING FAMILY LINKS

Cymraeg (Welsh)

Cerdyn Cysylltiadau Argyfwng

- **Ysgrifennwch eich atebion ar fersiwn <u>SAESNEG</u> y Cerdyn Cysylltiadau Argyfwng hwn.**

Cyfieithiad

TORRI **PLYGU**

BritishRedCross

Cerdyn Cysylltiadau Argyfwng

Amdanoch chi

Enw

Dyddiad geni

Rhif ffôn

Cyfeiriad

Iaith/leithoedd a siaredir

Meddyg Teulu

Rhif ffôn meddyg teulu

Perthynas Agosaf / Cyswllt Argyfwng

Enw

Perthynas â chi

(Gall fod yn aelod o'ch teulu neu ffrind)

Rhif ffôn

Cyfeiriad

Iaith/leithoedd a siaredir

Os o dan 18 oed, faint yw eu hoed?

Ydyn nhw'n byw yn y DU? (rhowch gylch)

Ydyn Nac ydyn

Os nad oes gennych berthynas agosaf, ysgrifennwch "Dim cyswllt"

Cyswllt Argyfwng Ychwanegol

Enw

Perthynas â chi

(Gall fod yn aelod o'ch teulu neu ffrind)

Rhif ffôn

Cyfeiriad

Iaith/leithoedd a siaredir

Os o dan 18 oed, faint yw eu hoed?

Ydyn nhw'n byw yn y DU? (rhowch gylch)

Ydyn Nac ydyn

Ydych chi wedi trafod eich dymuniadau gyda'ch Perthynas Agosaf/ Cysylltiadau Argyfwng, pe byddech chi'n ddifrifol wael oherwydd COVID-19?

Cadwch y cerdyn hwn yn eich waled neu bwrs

redcross.org.uk/trace

RESTORING FAMILY LINKS

PLYGU