

gan Elizabeth Jenner, Kate Wilson a Nia Roberts
Darluniwyd gan **Axel Scheffler**



Coronafeirws

Llyfr i blant



Ymgynghorydd: Yr Athro Graham Medley

Athro Modelu Clefydau Heintus,
Ysgol Hylendid a Meddygaeth Drofannol Llundain

Fe wnaeth Nosy Crow ac Atebol y llyfr hwn yn gyflym, i ddiwallu anghenion plant a'u teuluoedd. Ni chafodd unrhyw un a fu'n rhan o'r llyfr dâl am eu gwaith.

Hoffem ddiolch i'r bobl canlynol am eu cyfraniadau hael:

Axel Scheffler

Yr Athro Graham Medley

Athro Modelu Clefydau Heintus,
Ysgol Hylendid a Meddygaeth Drofannol Llundain

Sara Haynes

Pennaeth, Ysgol Gynradd Arnhem Wharf, Llundain

Alex Lundie

Dirprwy Bennaeth, Ysgol Gynradd Arnhem Wharf, Llundain

Monica Forty

Pennaeth, Ysgol Gynradd Ben Jonson

Dr Sarah Carman

Seicolegydd Clinigol y GIG
yn arbenigo mewn Iechyd Meddwl a Niwroddatblygiad Plant a'r Glasoed

Y fersiwn Saesneg:

Cyhoeddwyd gyntaf yn y DU yn 2020 gan Nosy Crow Ltd.
The Crow's Nest, 14 Baden Place, Crosby Row, Llundain SE1 1YW

Mae Nosy Crow a'r logos cysylltiedig yn nodau masnach a/neu
yn nodau masnach cofrestredig Nosy Crow Ltd.

Testun © Nosy Crow, 2020

Arlunwaith © Axel Scheffler, 2020

Mae hawl foesol arlunydd y gwaith hwn wedi'i datgan ganddo
yn unol â Deddf Hawlfreintiau, Dyluniadau a Phatentau 1988.

Cedwir pob hawl.

Mae'r gwaith hwn wedi'i drwyddedu o dan Drwydded Ryngwladol 4.0 Creative Commons Attribution-Non-Commercial-NoDerivatives. I weld copi o'r drwydded hon, ewch i <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> neu anfonwch lythyr at Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, UDA.

Y fersiwn Cymraeg:

Cyhoeddwyd yn y Gymraeg yn 2020 gan Atebol Cyfyngedig,
Adeiladau'r Fagwyr, Llanfihangel Genau'r Glyn, Aberystwyth, Ceredigion SY24 5AQ

Addaswyd gan Mari Lisa

Dyluniwyd gan Owain Hammonds
Hawlfraint © Atebol Cyfyngedig 2020

Cedwir pob hawl.

ISBN: 978-1-913245-45-0

Nid oes gan Nosy Crow nac Atebol unrhyw reolaeth dros, nac unrhyw gyfrifoldeb am,
unrhyw wefannau awdur neu drydydd parti y cyfeirir atynt yn y llyfr hwn neu arno.

Darluniwyd gan Axel Scheffler

Coronafeirws

Llyfr i blant

gan Elizabeth Jenner, Kate Wilson a Nia Roberts

Ymgynghorydd: Yr Athro Graham Medley

Athro Modelu Clefydau Heintus,
Ysgol Hylendid a Meddygaeth Drofannol Llundain

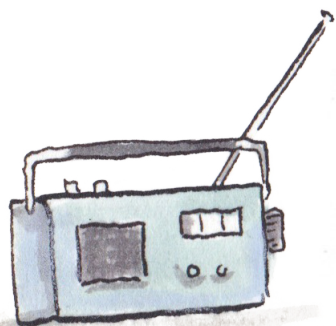
*nosy
crow*



Mae yna air newydd ac efallai dy fod ti wedi'i glywed.

Efallai y byddi di'n clywed pobl yn siarad amdano neu efallai y byddi di'n ei glywed ar y newyddion. Oherwydd y gair hwn alli di ddim mynd i'r ysgol. Dyma pam na alli di fynd allan yn aml iawn na mynd i gwrdd â dy ffrindiau. Efallai mai dyma pam fod yr oedolyn neu'r oedolion sy'n gofalu amdanat ti gartref ar hyn o bryd.

Y gair yw



Corona





a feirws

Ond beth
yw e a pham mae
pawb yn siarad
amdano?



BETH YW'R CORONAFEIRWS?



Mae'r coronafeirws yn fath o **feirws**.

Germiau bach ydy feirws sydd mor fach fel na allu di eu gweld.

Maen nhw mor ysgafn fel y gallan nhw arnofio drwy'r awyr mewn diferion bach o ddŵr, a gallan nhw eistedd ar dy groen heb i ti allu eu teimlo. Os yw rhai o'r germiau hyn yn mynd y tu mewn i ti, gallan nhw ddefnyddio dy gorff i wneud rhagor o germiau, a gall hynny dy wneud yn sâl.



Mae yna lawer o wahanol fathau o goronafeirws ac mae rhai ohonyn nhw'n heintio pobl. Os cefaist di dy heintio ag un o'r coronafeirysau hyn, y cyfan ddigwyddodd efallai yw bod dy drwyn di'n rhedeg neu fod peswch arnat ti.

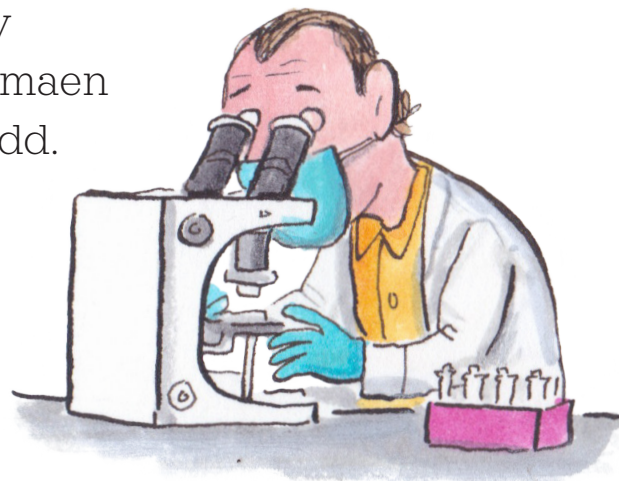


Ond pan fydd y germ coronafeirws **cwbl newydd** yn mynd i mewn i gyrff pobl, mae'n achosi salwch o'r enw COVID-19. Pan fydd pobl yn siarad am "ddal y coronafeirws", maen nhw'n siarad am y salwch hwn.

SUT MAE RHYWUN YN DAL Y CORONAFEIRWS?

Oherwydd bod y coronafeirws hwn yn newydd, dydy gwyddonwyr ddim yn gwybod popeth amdano. Ond maen nhw'n meddwl y gall pobl ei ddal mewn dwy brif ffordd.

Mae germau coronafeirws yn byw yng ngyddfau a chegau pobl. Pan fydd rhywun sydd â'r coronafeirws yn pesychu neu'n tisian neu'n anadlu allan, mae'r germau yn dod allan o'i geg mewn diferion bach o ddŵr.



Alli di ddim gweld y germau, ond weithiau galli di weld y diferion bach o ddŵr. Mewn tywydd oer, maen nhw'n gwneud cwmwl o stêm! Felly os bydd pobl yn ddamweiniol yn anadlu'r aer sydd â'r germau coronafeirws ynddo, fe allan nhw ddal y salwch.



Os yw germau'r coronafeirws yn dy gorff di, mae'n ddigon hawdd iddyn nhw fynd ar dy ddwylo pan fyddi di'n cyffwrdd â dy drwyn neu dy geg.

Os yw'r person sydd â'r germau coronafeirws ar ei ddwylo yn defnyddio drws, gall y germau anweledig fyw ar yr handlen am oriau. Pan fydd rhywun arall yn agor y drws, maen nhw'n cael y germau ar eu dwylo hefyd.

Ac os ydyn nhw'n cyffwrdd â'u trwyn neu eu ceg, gall y germau fynd i mewn i'w corff.



Felly galli di hefyd ddal y coronafeirws trwy gyffwrdd â phethau ar ôl i rywun sydd â'r feirws gyffwrdd â nhw.

BETH SY'N DIGWYDD PAN FYDD RHYWUN YN DAL Y CORONAFEIRWS?

Dydy rhai pobl, yn enwedig y rhan fwyaf o blant, ddim yn teimlo'n sâl iawn gyda'r coronafeirws. Er hynny, mae germau'r coronafeirws yn eu cyrff a gallan nhw eu rhoi i rywun arall mewn camgymeriad.

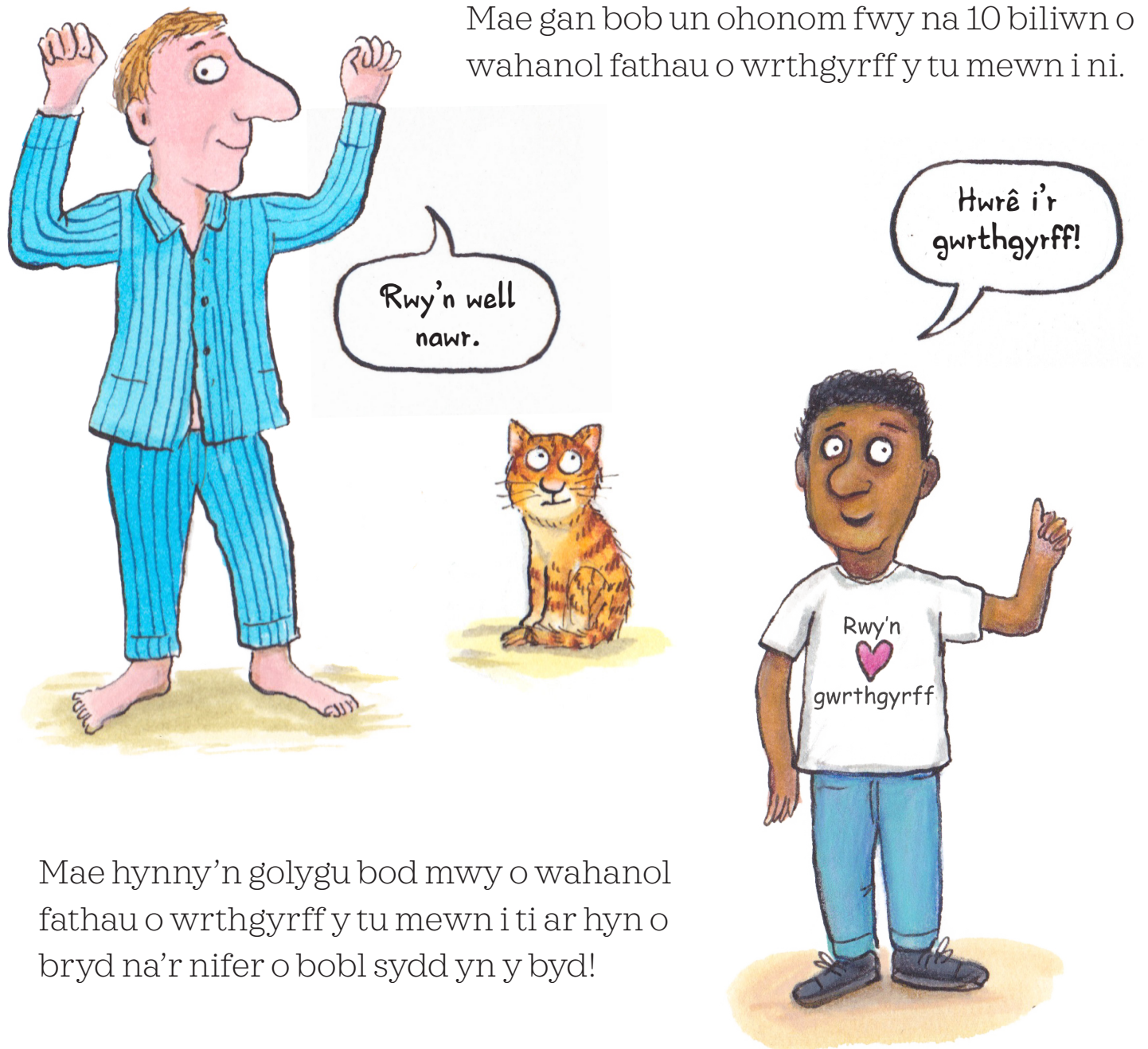


Pan maen nhw'n cael y coronafeirws, mae llawer o bobl yn dioddef o beswch a gwres uchel. Bydd rhai pobl yn cael cur pen neu boenau drwy eu cyrff.

Mae pobl fel arfer yn sâl am ychydig ddyddiau. Ond mae'r corff yn beth anhygoel. Pan fydd germ newydd, fel y coronafeirws, yn mynd i mewn i gorff rhywun, mae'r corff yn gwybod na ddylai'r germ fod yno ac yn dechrau ei ladd.



Mae gan y corff arf anhygoel yn erbyn feirysau, sef **gwrthgyrff** (*antibodies*). Mae celloedd bach dy waed yn gwneud gwrthgyrff i ymladd pob feirws gwahanol. Mae'r gwrthgyrff yn dal y feirysau, yna mae'r celloedd gwaed yn eu llyncu a'u dinistrio, ac yna mae'r person yn gwella.

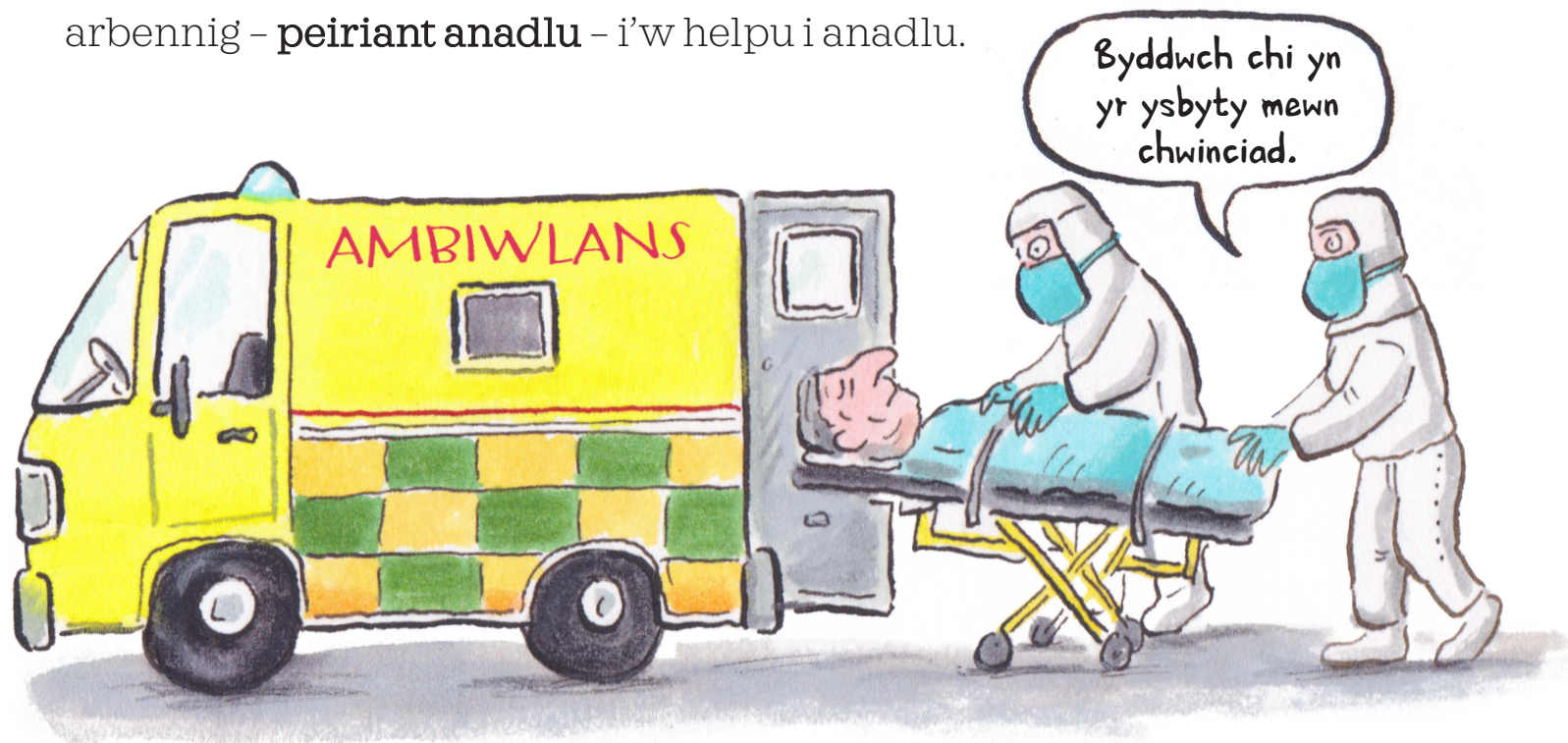


FELLY PAM MAE POBL YN POENI AM DDAL Y CORONAFEIRWS?

Mae gan bron pawb gorff sy'n ddigon iach i frwydro yn erbyn y coronafeirws. Ond mae yna rai pobl yn ei chael hi'n anoddach, oherwydd nad yw eu cyrff yn ddigon cryf. Gallan nhw fod yn bobl sydd dros 70 mlwydd oed, neu'n bobl sydd eisoes â salwch arall fel cancer sy'n golygu y gallai eu cyrff fod yn wannach.



Mae angen mwy o help arnyn nhw i frwydro yn erbyn y coronafeirws. Mae hyn yn golygu bod rhaid iddyn nhw fynd i'r ysbyty ac efallai y bydd angen iddyn nhw gael help peiriant arbennig – **peiriant anadlu** – i'w helpu i anadlu.



Er hynny, mae'n bosib na fydd gwneud hyn yn ddigon i'w helpu nhw wella ac, os bydd hynny'n digwydd, yna, yn anffodus gallen nhw farw.

Dyna pam fod wir angen
i'r bobl yma aros gartref, yn
bell o unrhyw le y gallan nhw
ddal y coronafeirws.



Byddan nhw ddim yn gallu cael ymwelwyr. Gallai hynny
olygu na fyddi di'n gallu mynd i ymweld â rhai o dy deulu
am ychydig, er mwyn helpu i'w cadw'n ddiogel.



A OES Ffordd o wella pobl o'r coronafeirws?

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwella o'r coronafeirws ar eu pen eu hunain. Ond mae meddygon a gwyddonwyr eisiau helpu pawb i wneud hynny'n gyflym ac yn ddiogel.

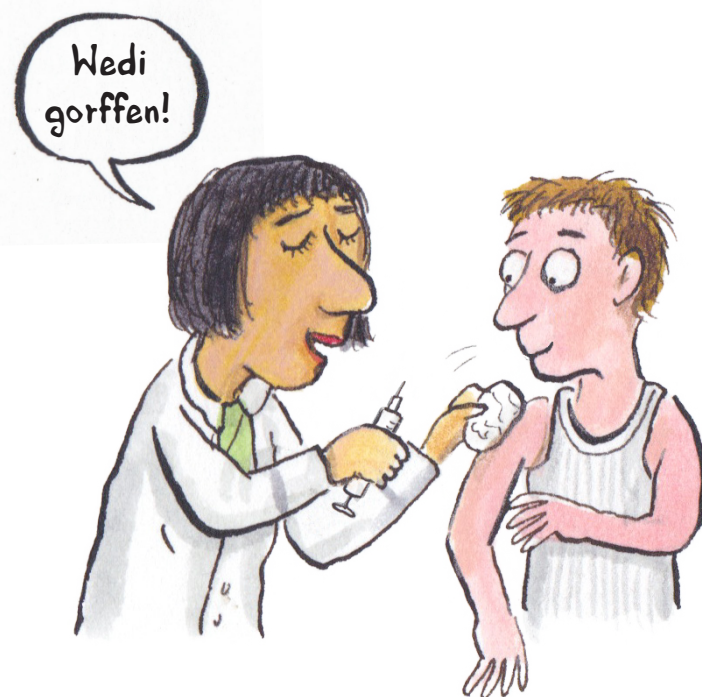
Nid oes gan feddygon ffordd o wella pobl o'r coronafeirws eto oherwydd ei fod yn salwch newydd. Efallai y bydd rhai meddyginiaethau y mae meddygon eisoes yn gwybod amdany'n nhw'n helpu, felly maen nhw'n rhoi cynnig arnyn nhw ar bobl sâl.

Ond hyd yn oed os nad yw'r rheini'n gweithio, mae gwyddonwyr hefyd yn gweithio ar wneud meddyginiaethau cwbl newydd ar gyfer y coronafeirws nad oes neb erioed wedi eu cael o'r blaen.



Rhywbeth arall y mae gwyddonwyr yn gweithio arno yw **brechlyn**.

Mae brechlyn yn feddyginiaeth arbennig sydd fel arfer yn cael ei chwistrellu i mewn i dy gorff pan fyddi di'n iach. Y tu mewn i'r feddyginiaeth mae germau feirws gwan neu farw. Gall y gwrthgyrff yn dy waed geisio lladd y germau hyn. Mae hyn yn golygu petaet ti'n dal y feirws hwnnw, y gall y gwrthgyrff ddechrau ymladd y germau feirws byw yn gynt.



Mae'n siŵr dy fod ti eisoes wedi cael rhai brechlynnau pan oeddet ti'n fabi. Mae hynny'n golygu na fyddi di'n cael rhai afiechydon!



Fe ges i fy mrechu
pan oeddwn i'n ifanc,
felly alla i ddim cael y
frech goch rwan.

Mae'n cymryd misoedd lawer i wneud meddyginiaeth newydd. Cyn rhoi meddyginiaeth newydd i nifer fawr o bobl, mae'n rhaid gwneud yn siŵr ei bod yn ddiogel i bawb. Felly mae'n rhaid treialu'n ofalus ar ychydig o bobl yn gyntaf. Yna, pan fyddan nhw'n gwybod bod y feddyginiaeth yn gweithio ac yn ddiogel, bydd rhaid gwneud digon ohoni i bawb sydd ei hangen.

PAM MAE RHAI O'R LLEFYDD RYDYN NI FEL ARFER YN YMWELD Â NHW AR GAU?

Er y bydd llawer o bobl yn gwella o'r coronafeirws, mae'n bwysig iawn nad yw pobl a allai fynd yn sâl iawn yn ei ddal. Mae hyn yn golygu bod angen i ni wneud yn siŵr bod cyn lleied o bobl â phosibl yn dal y coronafeirws, fel na fydd yn cael ei drosglwyddo i unrhyw un a allai fynd yn sâl iawn. Ac os bydd llawer o bobl yn mynd yn sâl ac yn gorfod mynd i'r ysbyty ar yr un pryd, yna bydd ysbytai'n mynd yn rhy brysur i ofalu am bobl yn iawn.

Mae angen i ni fod yn ofalus iawn nad ydyn ni'n mynd yn rhy agos at bobl nad ydyn nhw'n byw gyda ni gan ei bod hi mor hawdd dal y coronafeirws.



A dyna pam mae'r holl lefydd lle mae llawer o bobl yn dod at ei gilydd - fel ysgolion a llyfrgelloedd ar gau ar hyn o bryd. Mae llywodraeth y wlad hon wedi dweud na all pobl fynd allan o'u cartrefi oni bai bod yn wirioneddol raid iddyn nhw.



Rwy'n gweithio
gyda nyrsys i
helpu pobl sydd
yn sâl.



Rwy'n gweithio
fel y gallwch chi
brynu bwyd.

Mae'n rhaid i rai pobl, fel meddygon neu nyrsys neu bobl sy'n gweithio ar ffermydd neu mewn siopau bwyd neu bobl sy'n dosbarthu pethau i'n cartrefi, fynd allan o'u cartrefi i fynd i'r gwaith.

Rwy'n gweithio i
ddosbarthu pethau
y mae teuluoedd
eu hangen.



Gall y rhan fwyaf o bobl hefyd fynd allan o'u cartrefi i brynu bwyd neu i wneud ymarfer corff, ond rhaid bod yn ofalus iawn i beidio â mynd yn agos at unrhyw un arall.

Os wyt ti neu unrhyw un yn dy deulu yn teimlo'n sâl, ac yn meddwl bod y coronafeirws ar un ohonoch chi, chewch chi ddim gadael eich cartref o gwbl am bythefnos.

Mae'n rhaid i bob un ohonon ni aros gartref i amddiffyn y bobl a fydd yn ei chael hi'n anodd ymladd y coronafeirws.

Rwy'n gweithio gyda
meddygon i helpu
pobl sy'n sâl.



SUT BETH YW HI I FOD GARTREF DRWY'R AMSER?

Mae bod gartref gyda'r bobl rydych chi'n byw gyda nhw yn gallu bod yn llawer o hwyl. Gallwch chi wneud pethau gyda'ch gilydd na fydddech chi fel arfer yn eu gwneud pan fyddwch chi yn yr ysgol neu pan fydd yr oedolion yn y gwaith.



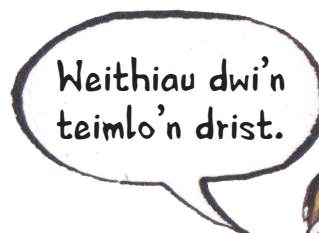
Ond weithiau
dwi'n teimlo'n
ddiflas.



Weithiau dwi'n
gweld eisiau
fy ffrindiau.



Weithiau dwi'n
teimlo'n flin.



Weithiau dwi'n
teimlo'n drist.

Mae'r rhain i gyd yn bethau arferol i'w teimlo.
Ac mae'n debygol bod pawb sy'n byw gyda chi yn
teimlo'r un ffordd, hyd yn oed os ydyn nhw'n ceisio
peidio â dangos hynny.



Efallai y bydd yr oedolyn neu'r oedolion
sy'n gofalu amdanat ti hefyd yn teimlo'n
bryderus. Efallai eu bod nhw'n poeni am
eu gwaith. Weithiau gallai fod yn anodd
prynu'r pethau sydd eu hangen arnoch chi i
gyd, a gallai hynny eu poeni hefyd.

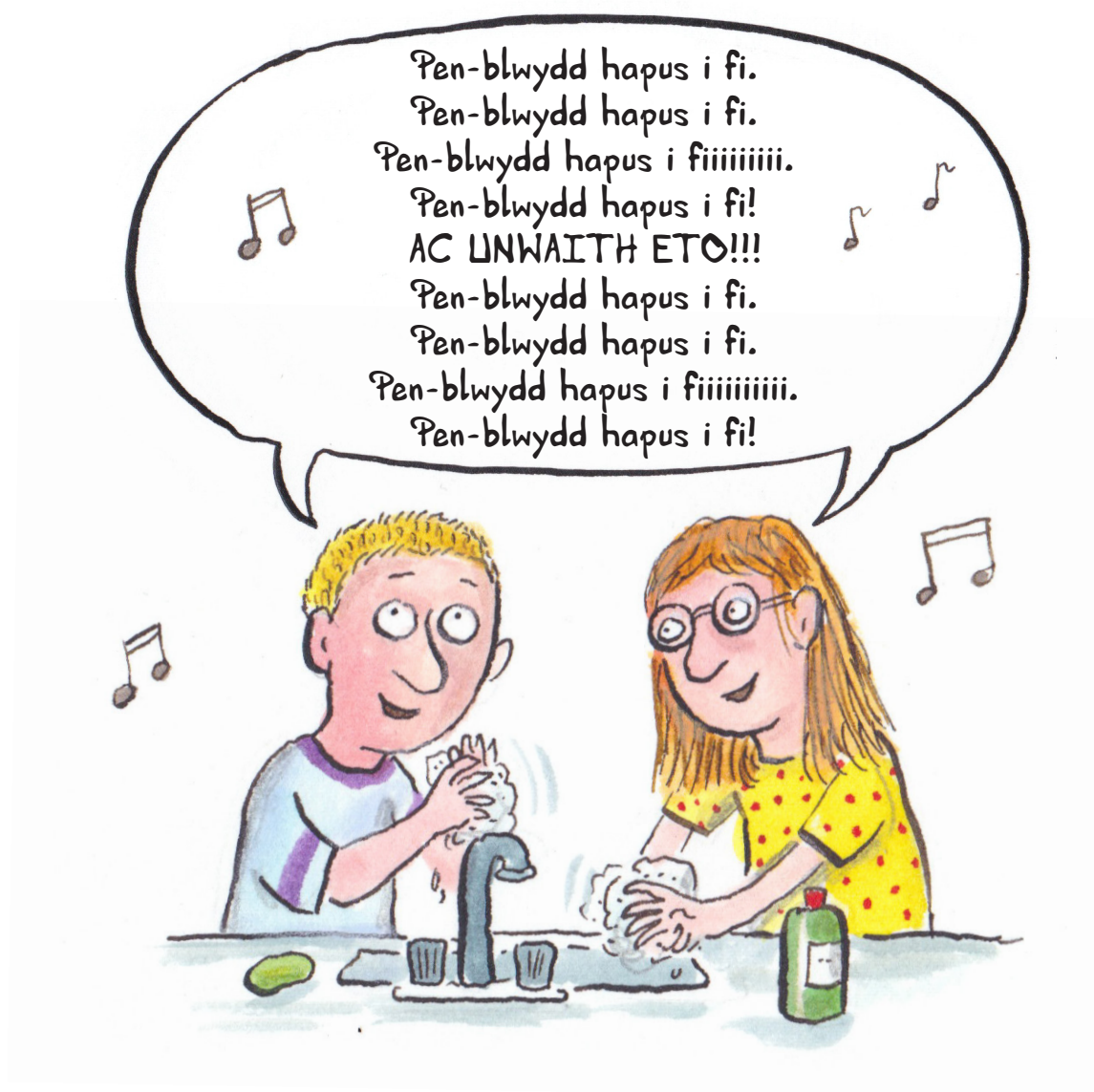


Os wyt ti'n poeni, siarada am dy
bryderon wrth oedolyn sy'n gofalu
amdanat ti. Os wyt ti'n dal i fynd
i'r ysgol, efallai y gallet ti siarad ag
athro. Neu efallai y gallet ti siarad ag
athro neu rywun arall yn dy deulu
ar y ffôn neu ddefnyddio cyfrifiadur
neu dabled.

BETH ALLI DI EI WNEUD I HELPU?

Rwyt ti eisoes yn helpu llawer trwy aros gartref. Ond gallet ti hefyd helpu trwy gymryd gofal ychwanegol i sicrhau nad wyt ti'n dal y coronafeirws nac yn ei roi i unrhyw un arall.

Oeddet ti'n gwybod bod feirysau'n cael eu lladd gan sebon? Felly os wnei di olchi dy ddwylo yn ofalus iawn ac am gyfnod digon hir, fydd germau'r coronafeirws ddim yn aros ar dy ddwylo. Gallet ti ganu cân wrth olchi dy ddwylo i sicrhau dy fod yn eu golchi am gyfnod digon hir – yn ddigon hir i ganu Pen-blwydd Hapus ddwywaith!





Ond gall germau
fynd i mewn ac allan
drwy fy nhrwyn a fy
nheg hefyd.

Os oes rhaid i ti besychu neu
disian, gwna hynny i mewn i
gornel fewnol dy benelin, nid dy
law. Bydd hynny'n helpu i beidio â
rhoi'r coronafeirws i bobl eraill.



Os oes rhaid i ti sychu neu
chwythu dy drwyn, defnyddia
hances bapur a'i rhoi yn y
bin ar unwaith. Cofia olchi
dy ddwylo hefyd, oherwydd
mae'r coronafeirws yn byw yn
llysnafedd dy drwyn a gall fynd
ar dy ddwylo o'r hances.



Pe byddai pawb yn gwneud y
pethau bach hyn, byddai hynny'n
gwneud gwahaniaeth mawr!

BETH ARALL ALLA I EI WNEUD?

Rhywbeth pwysig arall y gallet ti ei wneud yw bod yn garedig wrth y bobl rwyd ti'n byw gyda nhw. Bydd pethau'n wahanol ac efallai'n anodd i bob un ohonoch.

Os wyt ti'n byw gyda brodyr a chwiorydd, efallai y byddan nhw'n mynd ar dy nerfau weithiau. Ond ceisia beidio â ffraeo â nhw.



Os wyt ti'n byw gydag oedolion, efallai y gallet ti eu helpu trwy wneud yr hyn maen nhw'n gofyn i ti wneud neu roi cwtsh mawr iddyn nhw.





Os nad wyt ti yn yr ysgol, gwna dy waith ysgol. Bydd hyn yn help i gadw dy feddwl yn brysur, fel nad wyt ti'n diflasu. Ac yna, pan ei di yn ôl i'r ysgol, byddi wedi dysgu llawer!

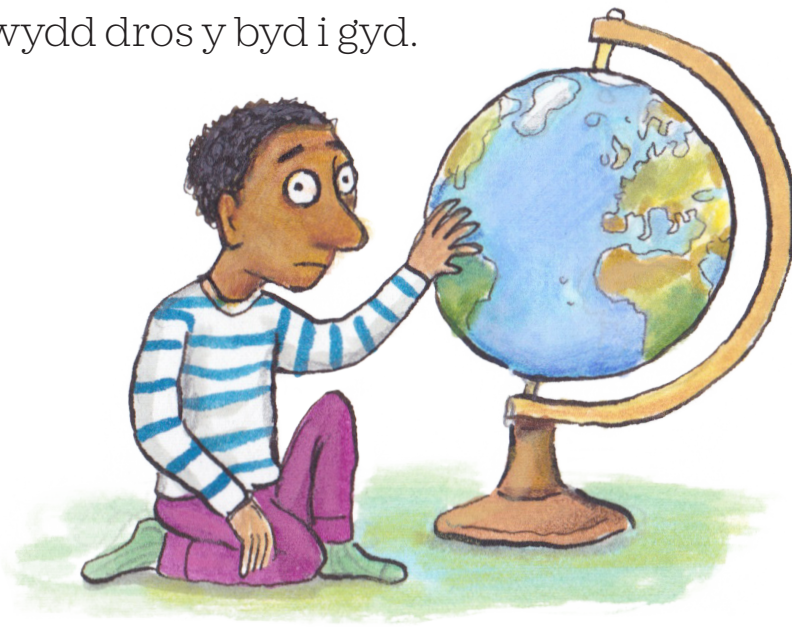
Os nad oes gen ti sgrin dy hun, siarada am sut y galli di rannu amser sgrin yn deg â phawb sydd ei angen.

Cofia, efallai y bydd rhaid i'r oedolion sy'n byw gyda ti wneud gwaith hefyd. Os oes rhaid iddyn nhw weithio, gallet ti eu helpu trwy beidio tarfu arnyn nhw pan fyddan nhw'n ceisio gweithio. Yna, byddan nhw'n fwy tebygol o gael amser i wneud pethau gyda ti a chael hwyl. Efallai y gallet ti wneud rhestr o bethau yr hoffet ti eu gwneud gyda nhw.



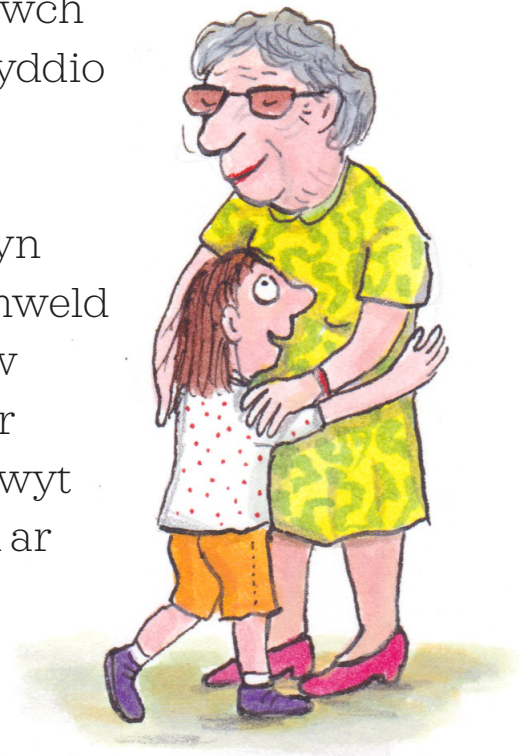
BETH SY'N MYND I DDIGWYDD NESAF?

Mae hwn yn amser rhyfedd i bawb,
ac mae'n digwydd dros y byd i gyd.



Ond os byddwn ni i gyd yn ofalus ac yn aros gartref, rydyn ni'n gwneud popeth o fewn ein gallu i atal y coronafeirws rhag lledaenu. Ac mae hynny'n rhoi amser i'r gwyddonwyr a'r meddygon weithio allan sut i wella'r salwch ac efallai atal pobl rhag ei ddal trwy ddefnyddio meddyginiaethau a brechlynnau.

Un diwrnod, yn fuan iawn, er nad oes neb yn gwybod yn union pryd, byddi di'n gallu ymweld â'r bobl rwyt ti'n eu caru sydd ddim yn byw gyda ti, chwarae gyda dy ffrindiau, mynd i'r ysgol eto a gwneud llawer o bethau eraill rwyt ti'n eu mwynhau ond yn methu eu gwneud ar hyn o bryd.



**Un diwrnod,
bydd yr amser
rhyfedd hwn
drosodd.**



**Fe Iwyo
gyda'n**



**ddon ni
gilydd!**



RHAGOR O WYBODAETH I BLANT

Os wyt ti eisiau dysgu mwy a chael y newyddion diweddaraf am y coronafeirws:

CBBC Newsround

<https://www.bbc.co.uk/newsround>

Os wyt ti'n poeni neu'n pryderu, dyma rai dolenni i fannau allai dy helpu:

Childline

Llinell gymorth am ddim y galli di ei ffonio unrhyw bryd i siarad am unrhyw beth sy'n dy boeni.

Ffôn: 0800 1111

Mae ganddyn nhw ragor o gyngor yma hefyd:

<https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/anxiety-stress-panic/worries-about-the-world/coronavirus>

Young Minds

Elusen sy'n cefnogi iechyd meddwl pobl ifanc.

Mae ganddyn nhw ragor o gyngor am beth i'w wneud os wyt ti'n teimlo'n bryderus:

<https://youngminds.org.uk/blog/what-to-do-if-you-re-anxious-about-coronavirus/>

RHAGOR O WYBODAETH I RIENI, GWARCHEIDWAID A GOFALWYR

Cymdeithas Seicolegol Prydain

Cyngor ar siarad â phlant am salwch

<https://www.bps.org.uk/news-and-policy/advice-talking-children-about-illness>

Contact

Gwybodaeth am y coronafeirws i rieni plant anabl

<https://www.contact.org.uk/advice-and-support/coronavirus-information-for-families-with-disabled-children/>

Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol

Adnoddau coronafeirws ar gyfer pobl awtistig a'u teuluoedd

<https://www.autism.org.uk/services/helplines/coronavirus/resources>

Y Samariaid

Llinell gymorth 24 awr am ddim

Ffôn: 116 123

<https://www.samaritans.org/>

Unicef

Beth sydd angen i chi ei wybod am y feirws i'ch amddiffyn chi a'ch teulu

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

HELPU'R GIG

Mae meddygon, nyrsys, gyrrwyr ambiwlans a'r holl bobl eraill sy'n rhan o'r gwasanaeth iechyd yn ein gwlad yn gwneud gwaith anhygoel bob dydd, ond maen nhw'n gweithio'n galetach fyth pan fydd pobl yn sâl gyda'r coronafeirws. Os hoffech roi rhywfaint o arian i'w helpu, gallwch wneud hynny yma:

<https://www.nhscharitiestogether.co.uk/>

AM Y CYHOEDDWYR

Atebol

Cwmni cyhoeddi a digidol amlgyfryngol yw Atebol ac rydyn ni wedi ennill gwobrau am ein gwaith. Bwriad ein teitlau yw diddanu, addysgu ac ysbrydoli. Rydyn ni'n arbenigo mewn darllen er pleser, ac rydyn ni'n adnabyddus am hybu addysg i blant ac oedolion. Ni hefyd yw'r cyhoeddwr gemau iaith ac addysgol mwyaf yng Nghymru. Ein cartref masnachol ac ysbrydol yw Aberystwyth yng Ngheredigion. Gallwch ddod o hyd i fwy o wybodaeth am ein cyhoeddiadau yma: www.atebol-siop.com

Nosy Crow

Cwmni bach, annibynnol, sy'n cyhoeddi llyfrau i blant yw Nosy Crow ac rydyn ni wedi ennill sawl gwobr am ein gwaith. Fe wnaethon ni gyhoeddi'r llyfr digidol di-dâl hwn oherwydd ein bod yn teimlo y gallai fod yn ddefnyddiol i blant a rhieni. Rydyn ni'n cyhoeddi llawer o wahanol fathau o lyfrau ar gyfer plant 0-12 oed. Cewch ragor o wybodaeth yma: www.nosycrow.com

