

YDYCH CHI'N CHWISTRELLU'CH HUNAN Â CHYFFURIAU?

Darllenwch yr wybodaeth hanfodol yma am y coronafeirws (COVID-19)

Mae'r coronafeirws yn achosi symptomau tebyg i ffliw ac mae modd iddo effeithio ar eich ysgyfaint. Mae'r feirws yn effeithio ar eich anadlu. Mae modd i gyffuriau fel heroin, methadon a faliwm hefyd effeithio ar eich anadlu a'ch gwneud chi'n fwy agored i haint a gorddos a fyddai'n gallu eich lladd chi.

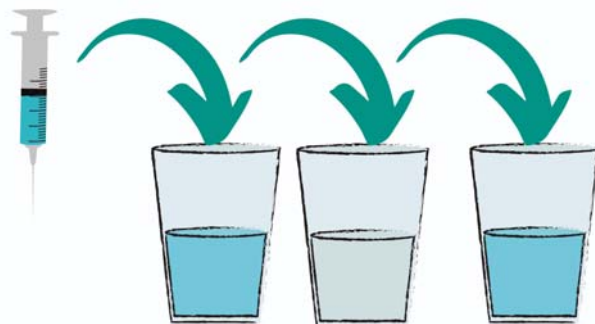
Mae'r daflen yma'n rhoi gwybodaeth i chi ar sut i amddiffyn eich hun ac eraill.

1. Glanhewch unrhyw becynnau, defnydd lapio neu fagiau y mae'r cyffuriau'n dod ynddyn nhw gyda chadachau alcohol cyn gynted â phosibl ar ôl eu prynu
2. Golchwch eich dwylo am o leiaf 20 eiliad yn rheolaidd - a phob amser cyn paratoi neu gymryd cyffuriau
3. Paratowch eich cyffuriau eich hun i leihau'r risg o gael eich heintio gan eraill
4. Paratowch gyffuriau bob amser ar arwyneb sydd wedi'i lanhau â chynnyrch gwrthfacteria neu gadachau alcohol. Mae modd hefyd defnyddio arwyneb dros dro fel papur cegin neu gylchgrawn glân a'i waredu wedyn
5. Golchwch y manau y byddwch yn chwistrellu cyffuriau iddyn nhw cyn ac ar ôl chwistrellu gyda sebon a dŵr - defnyddiwch swabiau cyn chwistrellu yn unig
6. Gwaredwch yr holl offer mewn bin offer miniog, peidiwch â dipio biniau

Mae defnyddio offer newydd yn lleihau'r risg o BOB haint yn fawr. Yn ystod pandemig y Coronafeirws (COVID-19), pan ewch i gasglu offer chwistrellu newydd, ceisiwch gymryd digon o offer i bara dau wythnos bob tro.

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cael pecyn naloxone ac yn ei gadw gyda chi pan fyddwch chi'n defnyddio cyffuriau. Peidiwch byth â'i ddefnyddio ar eich pen eich hun..

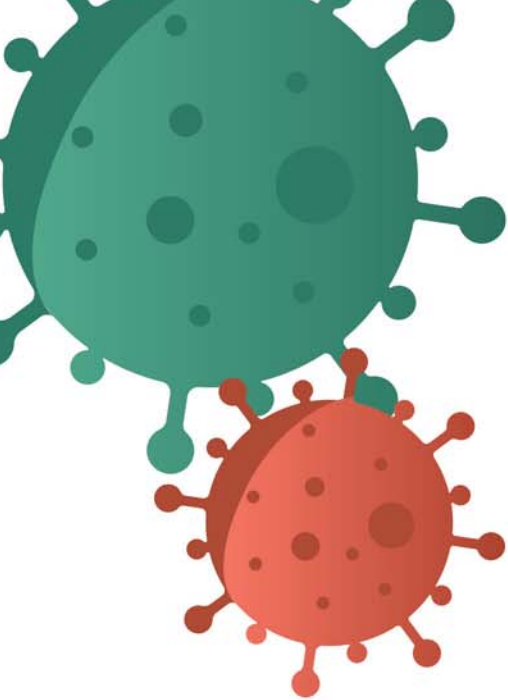
Os does dim modd i chi gael offer newydd, sicrhewch bod offer yn cael ei lanhau gan ddefnyddio tri chynhwysydd gwahanol - gweler drosodd



BWRDD CYNLLUNIO ARDAL
CWMTAF
MORGANNWG
AREA PLANNING BOARD



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government



Cynhwysydd 1 - Dŵr:

Tynnwch ddŵr glân i'r chwistrell o gwpan neu gynhwysydd nes bod y gasgen yn llawn a fflysiô'r cynnwys i lawr y sinc.



Cynhwysydd 2 - Cannydd Tenau:

Tynnwch y cannydd i'r chwistrell nes bod y gasgen yn llawn a fflysiô'r cynnwys i lawr y sinc.



Cynhwysydd 3 - Dŵr:

Tynnwch ddŵr glân i'r chwistrell o gwpan neu gynhwysydd nes bod y gasgen yn llawn a fflysiô'r cynnwys i lawr y sinc. Peidiwch byth â rhannu cwpanau ag unrhyw un.

Cyflenwad cyffuriau yn ystod y pandemig

Mae'n bosib bydd y Coronafeirws (COVID-19) yn ymyrryd â'r cyflenwad arferol o gyffuriau. O bosib bydd hyn yn golygu bod cyffuriau'n cael eu cymysgu â rhywbeth annisgwyl neu efallai na fyddan nhw'n cynnwys y cyffur rydych chi'n ei ddisgwyl yn unig (neu o gwbl). Felly, mae modd i risg o orddos fod yn uwch. Profwch ddos yn gyntaf os yn bosibl. Peidiwch â defnyddio cyffuriau ar eich pen eich hun.

Diddyfnu

Os does dim modd i chi gael y cyffuriau rydych chi'n eu cymryd fel arfer, mae'n bosib y byddwch chi'n profi symptomau diddyfnu. Bydd symptomau rhoi'r gorau i gyffuriau o bosib yn cynnwys trawiadau, salwch, dolur rhydd, cur pen, poenau a rithwelediadau. Bydd difrifoldeb y symptomau yn amrywio yn dibynnu ar y math a faint o gyffur sy'n cael ei ddefnyddio, ond mae'r rhan fwyaf o symptomau'n lleddfu gydag amser. Am gyngor a chefnogaeth mae modd cysylltu â gwasanaethau triniaeth.

Cymryd tawelyddion?

Mae modd i opiadau (fel heroin, methadon, dihydrocodeine ac ati), a bensodiasepinau (fel faliwm, temazepam, 'blues', MSJ's) effeithio ar eich anadlu, a'i waethygu os ydych chi'n eu cymryd gydag alcohol. Mae COVID-19 hefyd yn effeithio ar eich anadlu, felly mae defnyddio tawelyddion yn ystod y pandemig yn fwy peryglus nag arfer. Peidiwch â defnyddio cyffuriau ar eich pen eich hun a sicrhewch fod pecyn naloxone ar gael.

Cocên/Crac

Mae modd i crac cocên, pan gaiff ei ysmegu ar ei ben ei hun neu ar y cyd â heroin, hefyd effeithio ar eich anadlu. Bydd symptomau Covid-19 yn gwaethygu'ch anadlu hefyd.

Cyrchu gwasanaethau

Am wasanaethau yng Nghwm Taf Morgannwg ffoniwch Pwynt Mynediad Sengl Cyffuriau ac Alcohol (DASPA) ar 0300 333 0000 neu ewch i <https://barod.cymru/cy/ble-i-gael-help/gwasanaethau-de-ddwyrain/cwm-taf-adult-services/> Am wasanaethau ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch AADAS ar 01792 530719. Am wasanaethau y tu allan i oriau, ffoniwch DAN24/7 ar 0808 808 2234 neu anfonwch neges destun gyda'r gair DAN i 81066

Ble mae modd i chi gael gwybodaeth

Iechyd Cyhoeddus Cymru

<https://icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-ddiweddaraf-am-coronavirus-newydd-covid-19/>



BWRDD CYNLLUNIO ARDAL

CWMTAF
MORGANNWG

AREA PLANNING BOARD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government