

**HELO! HELLO!** Os ydych yn hunan-ynysu, rwyf yn gallu helpu.  
If you are self-isolating, I can help.

Fy enw i yw  
My name is .....

Rwyf yn byw yn  
I live locally at .....

Fy rhif ffôn i yw  
My phone number is .....

Os ydych yn hunan-ynysu oherwydd COVID-19, rwyf yn gallu helpu gyda:  
If you are self-isolating due to COVID-19 I can help with:

Nôl eich siopa  
Picking up the shopping

Postio  
Posting mail

Sgwrs ar y ffôn  
A friendly phone call

Eitemau brys  
Urgent supplies

Ffoniwch/anfonwch neges destun ataf a byddaf yn gwneud fy ngorau i'ch helpu (am ddim!)  
Just call or text me and I'll do my best to help you (for free!)

Mae coronafeirws yn heintus. Cymerwch bob gofal i sicrhau mai dim ond caredigrwydd rydych yn lledaenu. Dylid osgoi cyswllt corfforol (pellter 2m). Golchwch eich dwylo yn rheolaidd. Dylid gadael eitemau ar eich stepen drws.  
Coronavirus is contagious. Please take every precaution to ensure you are spreading only kindness. Avoid physical contact (2m distance). Wash your hands regularly. Items should be left on your doorstep.

**HELO! HELLO!** Os ydych yn hunan-ynysu, rwyf yn gallu helpu.  
If you are self-isolating, I can help.

Fy enw i yw  
My name is .....

Rwyf yn byw yn  
I live locally at .....

Fy rhif ffôn i yw  
My phone number is .....

Os ydych yn hunan-ynysu oherwydd COVID-19, rwyf yn gallu helpu gyda:  
If you are self-isolating due to COVID-19 I can help with:

Nôl eich siopa  
Picking up the shopping

Postio  
Posting mail

Sgwrs ar y ffôn  
A friendly phone call

Eitemau brys  
Urgent supplies

Ffoniwch/anfonwch neges destun ataf a byddaf yn gwneud fy ngorau i'ch helpu (am ddim!)  
Just call or text me and I'll do my best to help you (for free!)

Mae coronafeirws yn heintus. Cymerwch bob gofal i sicrhau mai dim ond caredigrwydd rydych yn lledaenu. Dylid osgoi cyswllt corfforol (pellter 2m). Golchwch eich dwylo yn rheolaidd. Dylid gadael eitemau ar eich stepen drws.  
Coronavirus is contagious. Please take every precaution to ensure you are spreading only kindness. Avoid physical contact (2m distance). Wash your hands regularly. Items should be left on your doorstep.

**HELO! HELLO!** Os ydych yn hunan-ynysu, rwyf yn gallu helpu.  
If you are self-isolating, I can help.

Fy enw i yw  
My name is .....

Rwyf yn byw yn  
I live locally at .....

Fy rhif ffôn i yw  
My phone number is .....

Os ydych yn hunan-ynysu oherwydd COVID-19, rwyf yn gallu helpu gyda:  
If you are self-isolating due to COVID-19 I can help with:

Nôl eich siopa  
Picking up the shopping

Postio  
Posting mail

Sgwrs ar y ffôn  
A friendly phone call

Eitemau brys  
Urgent supplies

Ffoniwch/anfonwch neges destun ataf a byddaf yn gwneud fy ngorau i'ch helpu (am ddim!)  
Just call or text me and I'll do my best to help you (for free!)

Mae coronafeirws yn heintus. Cymerwch bob gofal i sicrhau mai dim ond caredigrwydd rydych yn lledaenu. Dylid osgoi cyswllt corfforol (pellter 2m). Golchwch eich dwylo yn rheolaidd. Dylid gadael eitemau ar eich stepen drws.  
Coronavirus is contagious. Please take every precaution to ensure you are spreading only kindness. Avoid physical contact (2m distance). Wash your hands regularly. Items should be left on your doorstep.

**HELO! HELLO!** Os ydych yn hunan-ynysu, rwyf yn gallu helpu.  
If you are self-isolating, I can help.

Fy enw i yw  
My name is .....

Rwyf yn byw yn  
I live locally at .....

Fy rhif ffôn i yw  
My phone number is .....

Os ydych yn hunan-ynysu oherwydd COVID-19, rwyf yn gallu helpu gyda:  
If you are self-isolating due to COVID-19 I can help with:

Nôl eich siopa  
Picking up the shopping

Postio  
Posting mail

Sgwrs ar y ffôn  
A friendly phone call

Eitemau brys  
Urgent supplies

Ffoniwch/anfonwch neges destun ataf a byddaf yn gwneud fy ngorau i'ch helpu (am ddim!)  
Just call or text me and I'll do my best to help you (for free!)

Mae coronafeirws yn heintus. Cymerwch bob gofal i sicrhau mai dim ond caredigrwydd rydych yn lledaenu. Dylid osgoi cyswllt corfforol (pellter 2m). Golchwch eich dwylo yn rheolaidd. Dylid gadael eitemau ar eich stepen drws.  
Coronavirus is contagious. Please take every precaution to ensure you are spreading only kindness. Avoid physical contact (2m distance). Wash your hands regularly. Items should be left on your doorstep.