

COVID-19 Update: 6th May

Here is the latest COVID-19 update from Cardiff Council, covering: preparations and advice for VE Day this coming Friday; the latest initiative to promote safe driving, especially as pedestrians and cyclists are observing social distancing; and tips for maintaining emotional wellbeing through the crisis.

VE Day in Cardiff

Major events planned to mark the anniversary of VE Day in Cardiff and across Wales have been cancelled due to the ongoing Covid-19 pandemic, but residents are being urged to mark this significant moment in our history - in ways which take account of current restrictions.

The Rt. Hon. The Lord Mayor of Cardiff, Cllr Dan De'Ath said: "Seventy-five years have passed but we still owe a debt of gratitude to everyone who played a part in the Second World War, whether on the battlefield or on the home front.

"This anniversary is a time when we should all stop and give thanks for the sacrifices that were made to secure victory in Europe."

A number of activities to commemorate the anniversary are taking place across the UK:

- At 11am commemorations will begin with a moment of remembrance, marked with a two minute silence.
- At 3pm, Sir Winston Churchill's 1945 speech to the nation will be broadcast on the BBC as part of special programmes planned for the day.
- At 9pm, HM The Queen will broadcast a message to the nation on the BBC - at the exact moment her father, King George VI, gave a radio address in 1945.
- This will be followed by an opportunity for people to gather on their doorsteps and sing 'We'll Meet Again' in an act of celebration.

Cardiff Council Leader, Cllr Huw Thomas, said: "People across Cardiff will rightly want to pay tribute to the men and women who helped defeat Fascism in Europe, whether that's through joining us in silent commemoration or gathering on their doorsteps in song. We owe so much to the sacrifices made all those years ago and it's important they are remembered and celebrated.

"Today we are facing a very different challenge in the form of Covid-19. The current rules on social distancing are in place to save lives and I would urge everybody to mark this important anniversary from the safety of their homes, and to continue sticking to the rules in our parks, and on our streets throughout this bank holiday weekend. Let's take inspiration from the courage and self-sacrifice of our greatest generation, knowing that when the time is right, we too will meet again."

A range of ideas on how the occasion can be marked safely, including activities and games for children, ideas and vintage recipes for holding a 1940s themed tea party, are available at:

<https://ve-vjday75.gov.uk/>

The Museum of Cardiff has also taken its planned 'Victory Days' exhibition exploring online. The exhibition features personal stories and photographs from VE Day, VJ Day and Peace Day celebrations, as well as photographs of objects from the Museum's collection.

Like all of the Museum's work, the exhibition's focus is on stories from the people of Cardiff and it includes the memories of Cardiffians who were children at the time, as well as photographs of street parties which took place across the city.

To visit the exhibition, go to:

<https://cardiffmuseum.com/online-exhibitions/>

Drivers reminded to be careful and look out for other road users

The Council has launched a new public information campaign to advise motorists to slow down and drive with extra care when using Cardiff's road network.

With the lock down in place for over six weeks now, the number of vehicles driving on Cardiff's roads has reduced significantly, but the number of people running, walking and cycling while carrying out their daily exercise has increased.

With the need to ensure social distancing continues for the foreseeable future, there are concerns with people stepping into the road while walking to maintain a two metre distance from others.

The number of reported incidents involving road traffic collisions with cyclists is also a growing concern, especially given the number of new cyclists driving on Cardiff's roads appears to be increasing.

As part of the campaign, VMS signs on key routes into the city have been updated with a range of safety messages, advising motorists to 'Kill Your Speed', 'Respect Speed Limits' as well as 'Please Drive Safely'.

Temporary traffic signs will also be put up in wards across the city, asking motorists to take extra care and drive safely during these unprecedented times. All of these additional measures will all be supported with a social media campaign to re-enforce the message asking motorists to take extra care and drive responsibly.

Tips for supporting emotional wellbeing

Accept a mix of emotions - Anger, anxiety, fear, and stress will appear and disappear and then reappear, and there's nothing wrong with that. It's just being human. How people cope with those emotions will help them to think more clearly and to respond to the ever-changing environment.

Realise that emotional wellbeing is important, and is different, for everyone -

We all deal with stress differently. There's no wrong way to feel. Embracing and learning from each other's feelings will make everyone stronger.

Be informed - Read science-based sources such as the World Health Organization, NHS, Government UK, to learn accurate facts and guidelines instead of being frozen by media fear.

Build social connections, even if they're virtual - Don't let stress consume you. Reach out to family members, friends, and colleagues. As we social distance use social media systems, Skype, FaceTime, Zoom to feel connected.

Build daily routines - Feeling as though your life has been thrown into disarray, is normal for all of us during this global pandemic. If you are now working from home, home schooling your children or shielding, you might benefit from having some structure in this new environment. Blocking out time for eating, cleaning, exercising, working etc. will go a long way in terms of helping you to feel some sense of normality. In these difficult times everyone can benefit from this kind of structure.

Don't neglect the other aspects of health - A healthy diet, regular exercise, meditation, and sleep will benefit emotional wellbeing. Engage in a digital wellbeing programme that focuses on improving nutrition, sleep quality, mental health resilience, and mindfulness.

Do a good deed - Call someone who you know might be struggling and offer to be a listening ear. Perhaps you could exchange daily inspirational quotes with one another and focus on something positive that happened that day. Give a Shout Out to a colleague that is not just going above and beyond, but also for being strong and persevering.

Most importantly - Have fun. Laugh. Play games. COVID-19 is certainly top of mind for many people, but it shouldn't be the only thing on our minds.

Diweddariad COVID-19: 6 Mai

Dyma'r wybodaeth COVID-19 ddiweddaraf gan Gyngor Caerdydd, yn ymdrin â: paratodau a chyngor ar gyfer Diwrnod VE dydd Gwener; y fenter ddiweddaraf i hybu gyrru'n ddiogel, yn enwedig gan fod cerddwyr a beicwyr yn ymbellhau'n gymdeithasol; ac awgrymiadau ynghylch cynnal lles emosiynol drwy'r argyfwng.

Diwrnod VE yng Nghaerdydd

Mae digwyddiadau mawr oedd ar y gweill i ddathlu tri chwarter canrif ers diwrnod VE yng Nghaerdydd a ledled Cymru wedi cael eu canslo oherwydd pandemig parhaus Covid-19, ond mae trigolion yn cael eu hannog i nodi'r foment bwysig hon yn ein hanes - mewn ffyrdd sy'n ystyried y cyfyngiadau presennol.

Dywedodd y Gwir Anrhydeddus Arglwydd Faer Caerdydd, y Cyng. Dan De'Ath: "Mae tri chwarter canrif wedi mynd heibio ond mae arnom ddyled o ddiolchgarwch o hyd i bawb a fu'n rhan o'r Ail Ryfel Byd, boed hynny ar faes y gad neu ar y ffrynt cartref.

"Mae'r dathliad hwn yn amser pan ddylen ni i gyd aros a diolch am yr aberth a wnaed i sicrhau buddugoliaeth yn Ewrop."

Mae nifer o weithgareddau i goffáu'r dyddiad yn digwydd ledled y DU:

- Am 11am, bydd y digwyddiadau coffáu yn dechrau gyda moment o gofio mewn dau funud o dawelwch.
- Am 3pm, bydd araith 1945 Syr Winston Churchill i'r genedl yn cael ei darlledu ar y BBC fel rhan o raglenni arbennig sydd wedi'u cynllunio ar gyfer y diwrnod.
- Am 9pm, bydd y Brenhines Loegr yn darlledu neges i'r DU ar y BBC - ar yr union adeg y siaradodd ei thad, y Brenin Siôr VI, ar y radio yn 1945.
- Yn dilyn hyn, bydd cyfle i bobl ymgynnull ar garreg eu drws a chanu 'We'll Meet Again' i ddathlu.

Dywedodd y Cynghorydd Huw Thomas, Arweinydd Cyngor Caerdydd: "Bydd pobl ledled Caerdydd, yn ddigon teg, eisiau talu teyrnged i'r dynion a'r menywod a fu'n helpu i drechu ffasgiaeth yn Ewrop, boed hynny drwy ymuno â ni mewn coffadwriaeth ddistaw neu wrth ymgynnull ar garreg eu drws mewn cân. Mae arnom gymaint i'r aberth a wnaed yr holl flynyddoedd yn ôl ac mae'n bwysig y cânt eu cofio a'u dathlu.

"Heddiw rydym yn wynebu her wahanol iawn ar ffurf Covid-19. Mae'r rheolau ymbellhau cymdeithasol presennol ar waith i achub bywydau a byddwn yn annog pawb i dathlu'r dyddiad pwysig hwn o ddiogelwch eu cartrefi, ac i barhau i gadw at y rheolau yn ein parciau, ac ar ein strydoedd drwy gydol penwythnos gŵyl y banc eleni. Beth am i ni gymryd ysbrydoliaeth gan ddewrder a hunanaberth ein cenhedlaeth orau, gan wybod, pan fydd yr amser yn iawn, y byddwn ninnau hefyd yn cwrdd eto."

Mae amrywiaeth o syniadau ar gyfer nodi'r achlysur yn ddiogel, gan gynnwys gweithgareddau a gemau i blant, syniadau a hen ryseitiau ar gyfer cynnal te parti ar thema'r 1940au, ar gael yn:

<https://ve-viday75.gov.uk/>

Mae Amgueddfa Caerdydd hefyd wedi rhoi'r arddangosfa arfaethedig, 'Dyddiau Buddugoliaeth' i chi ei gweld ar-lein. Mae'r arddangosfa yn cynnwys straeon personol a ffotograffau o Ddiwrnod VE, Diwrnod VJ a dathliadau diwrnod heddwch, yn ogystal â ffotograffau o wrthrychau o gasgliad yr Amgueddfa.

Fel holl waith yr Amgueddfa, mae'r arddangosfa'n canolbwyntio ar straeon gan bobl Caerdydd ac mae'n cynnwys atgofion pobl o Gaerdydd a oedd yn blant ar y pryd, yn ogystal â ffotograffau o bartïon stryd a gynhaliwyd ar hyd a lled y ddinas.

I weld yr arddangosfa, ewch i:

<https://cardiffmuseum.com/cy/arddangosfeydd-ar-lein/>

Lansio ymgyrch i leihau goryrru ar ffyrdd Caerdydd

Mae'r Cyngor wedi lansio ymgyrch gwybodaeth i'r cyhoedd newydd i gynghori gyrwyr i arafu a gyrru'n fwy gofalus wrth ddefnyddio rhwydwaith ffyrdd Caerdydd.

Gyda chyfyngiadau ar symud ers dros chwe wythnos, mae nifer y cerbydau ar ffyrdd Caerdydd wedi gostwng yn sylweddol, ond mae nifer y bobl sy'n rhedeg, yn cerdded ac yn beicio wrth ymarfer corff bob dydd wedi cynyddu.

Gyda'r angen i sicrhau bod ymbellhau gymdeithasol yn parhau i'r dyfodol, mae 'na bryder bod pobl yn camu i'r ffordd wrth gerdded i gadw dwy fetr i ffwrdd rhag eraill. Mae nifer y gwrthdrawiadau gyda beicwyr ar y ffyrdd hefyd yn bryder cynyddol, yn enwedig gan fod nifer y beicwyr newydd ar ffyrdd Caerdydd i weld yn cynyddu.

Fel rhan o'r ymgyrch, cafodd arwyddion VMS ar y prif lwybrau i mewn i'r ddinas eu diweddarau gydag amrywiaeth o negeseuon i gynghori gyrwyr: 'Arafwch', 'Parchwch Gyfyngiadau Cyflymdra' a 'Gyrrwch yn Ddiogel'.

Bydd arwyddion traffig dros dro hefyd yn cael eu gosod mewn wardiau ledled y ddinas, yn gofyn i yrwyr gymryd mwy o ofal a gyrru'n ddiogel yn ystod yr amseroedd digynsail hyn. Bydd ymgyrch ar y cyfryngau cymdeithasol yn cefnogi'r mesurau ychwanegol hyn i atgyfnerthu'r neges i yrwyr gymryd gofal ychwanegol a gyrru'n gyfrifol.

Cyngor i helpu eich lles emosiynol

Derbyniwch y bydd cymysgedd o emosiynau - Bydd Dicter, gorbryder, ofn a straen meddwl yn mynd a dod, ac yn dychwelyd drachefn, a does dim byd o'i le gyda hynny. Mae'n rhan o fod yn ddynol. Bydd sut mae pobl yn ymdopi â'r emosiynau hyn yn eu helpu i feddwl yn gliriach ac ymateb i'r amgylchedd sy'n newid yn barhaus.

Deallwch fod lles emosiynol yn bwysig, ac yn wahanol, i bawb - Rydyn ni i gyd yn ymdopi â straen yn wahanol. Does dim ffordd anghywir o deimlo. Bydd derbyn ein teimladau ein gilydd a dysgu ganddyn nhw yn gwneud pawb yn gryfach.

Dysgwch - Darllenwch ffynonellau sy'n seiliedig ar wyddoniaeth fel Sefydliad Iechyd y Byd, y GIG, Llywodraeth y DU, er mwyn dysgu ffeithiau a chanllawiau cywir yn hytrach na gadael i adroddiadau di-ri ar y cyfryngau godi ofn arnoch chi.

Crëwch gysylltiadau cymdeithasol, hyd yn oes os mai rhai rhithwir ydyn nhw - Peidiwch â gadael i straen fynd yn drech na chi. Galwch ar aelodau'r teulu, ffrindiau a chydweithwyr am help. Yn ystod yr ymbellhau cymdeithasol, defnyddiwch systemau'r cyfryngau cymdeithasol fel Skype, FaceTime a Zoom i deimlo cyswllt.

Crëwch drefn ddyddiol - Mae'n gwbl normal teimlo bod eich bywyd wedi troi'n anrhefn yn ystod y pandemig hwn. Os ydych chi nawr yn gweithio o gartref, yn dysgu eich plant gartref neu'n eich gwarchod eich hun, mae'n bosibl y bydd o fudd rhoi rhywfaint o strwythur i bethau yn yr amgylchedd newydd hwn. Bydd pennu amser ar

gyfer bwyta, glanhau, ymarfer corff, gweithio ac ati o fudd mawr drwy eich helpu i deimlo rhywfaint o normalrwydd. Yn y cyfnod anodd hwn, gall strwythur o'r fath fod o gymorth i bawb.

Peidiwch ag esgeuluso agweddau eraill ar eich iechyd - Bydd diet iach, ymarfer corff rheolaidd, myfyrio a chysgu o fudd i les emosiynol. Cymerwch ran mewn rhaglen les ddigidol sy'n canolbwyntio ar wella maeth, ansawdd cwsg, gwydnwch iechyd meddwl a gofalgawch.

Gwnewch weithred dda - Ffoniwch rywun sydd efallai'n ei chael hi'n anodd a byddwch yn glust iddyn nhw. Efallai y gallech gyfnewid dyfyniadau ysbrydoledig dyddiol a chanolbwyntio ar rywbeth cadarnhaol a ddigwyddodd y diwrnod hwnnw. Rhowch gydnabyddiaeth i gydweithiwr sydd nid yn unig yn mynd yr ail filltir, a diolchwch am ei gryfder a'i ddyfalbarhad.

Yn bwysicaf oll - Cofiwch gael hwyl. Chwarddwch. Chwaraewch gemau. Mae COVID-19 yn sicr ar flaen meddwl llawer o bobl, ond ni ddylai fod yr unig beth ar ein meddwl.