

Coronafeirws (COVID-19)

Diogelu Cymru y gaeaf hwn

Gwybodaeth bwysig am y Coronafeirws sydd wedi cael ei bostio i bob tŷ yng Nghymru – 23 Tachwedd 2020



Cynnwys:

| | |
|--|----------|
| Pethau i chi wneud i gadw'n ddiogel | 1 |
| Arwyddion o'r Coronafeirws | 2 |
| Beth i'w wneud os oes gennych arwyddion o'r Coronafeirws | 2 |
| Cael prawf | 3 |
| Pwy yw'r Swyddogion Olrhain Cysylltiadau? | 3 |
| Sut mae cael Ap COVID-19 y GIG | 4 |
| Cwrdd â llai o bobl | 5 |
| Help os ydych yn teimlo'n drist ac unig | 5 |
| Sut mae cael help gan y Gwasanaeth Iechyd os ydych yn sâl | 6 |



Pethau i chi wneud i gadw'n ddiogel

Os ydych yn dilyn y rheolau hyn, byddwch yn llai tebygol o ddal y coronafeirws:

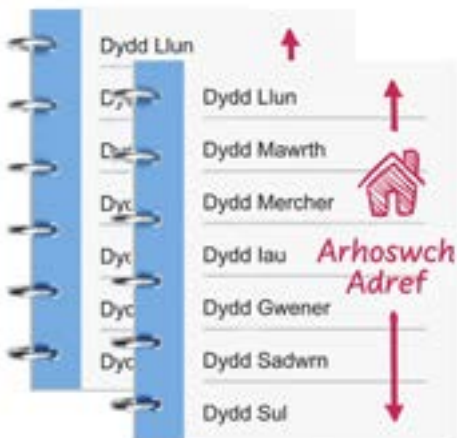


- Rhaid **golchi eich dwylo** yn aml yn ystod y dydd.
- Aros o leiaf **2 fetr (3 cham)** i ffwrdd o bobl sydd ddim yn byw gyda chi.
- **Gwisgo masg wyneb** mewn llefydd fel siopau ac wrth deithio mewn bws, trên neu dacsî.



Arwyddion o'r Coronafeirws

- **tymheredd uchel** – mae eich brest neu gefn yn teimlo'n boeth
- **peswch newydd parhaus** – pesychu llawer am fwy nag awr, a chithau heb besychu llawer o'r blaen
- **colli neu newid mewn blas neu arogl** – dydych chi ddim yn gallu blasu nac aroglu dim byd neu mae pethau'n blasu neu aroglu'n wahanol i'r arfer.



Beth i'w wneud os oes gennych arwyddion o'r Coronafeirws

Arhoswch gartref am **14 diwrnod** os oes gennych chi neu rywun yn eich tŷ arwyddion coronafeirws, neu os oes swyddog yn gofyn i chi aros gartref.



Cael prawf

Dyma sut mae bwcio prawf:

- ffonio 119
- mynd ar wefan y Gwasanaeth Iechyd.



Pwy yw'r Swyddogion Orlhain Cysylltiadau?

Pobl sy'n gweithio i'r Gwasanaeth Iechyd yw'r Swyddogion Orlhain Cysylltiadau. Byddan nhw'n ffonio i ddweud beth i'w wneud os ydych wedi bod wrth ymyl rhywun sydd â COVID-19. **Dim ond o'r rhif ffôn yma byddant yn ffonio: 02921 961133.**

Ap COVID-19 y GIG



Os oes gennych ffôn symudol, gallwch gael Ap COVID-19 y Gwasanaeth Iechyd. Mae'r ap yn dangos i chi beth yw'r risg Coronafeirws yn eich ardal. Mae'r ap yn yr App Store a Google Play.



Gyda'r ap, gallwch gadw cofnod o'r llefyd rydych yn mynd. Cliciwch ar 'mewngofnodi i leoliad' i wneud hyn.



Mae'r ap yn dweud os ydych wedi bod wrth ymyl rhywun arall sydd wedi cael prawf coronafeirws positif. Byddwch yn gallu bod yn fwy gofalus wedyn a bwcio prawf os oes gennych symptomau.



Nid yw'r ap yn casglu gwybodaeth bersonol amdanoch. Bydd eich gwybodaeth bersonol yn ddiogel.

Cwrdd â llai o bobl

Meddylwch am lle rydych yn mynd a pwy rydych yn mynd i weld.

Os ydych yn mynd i lawer o lefydd ac yn cwrdd â llawer o bobl, yn enwedig tu mewn, byddwch yn fwy tebygol o ddal y coronafeirws a'i basio i bobl eraill.



Help os ydych yn teimlo'n drist ac unig

Mae bywyd yn anodd ar hyn o bryd. Efallai eich bod yn teimlo'n drist ac unig.

Gallwch gael help, am ddim.

ewch ar y wefan www.callhelpline.org.uk

ffoniwch 0800 132 737

tecstiwch: HELP i 81066.





Cewch help gan y Gwasanaeth Iechyd os ydych yn sâl

Dim ond os ydych yn sâl iawn y dych
ffonio 999.



Os ydych chi ddim yn teimlo'n dda,
ond ddim yn sâl iawn, gallwch:

Edrych ar-lein <https://111.wales.nhs.uk>



ffonio 111 i gael help

neu ffonio eich

Doctor

Fferyllydd

Deintydd

Optegydd

I gael yr wybodaeth ddiweddaraf am
y Coronafeirws yng Nghymru, ewch i
wefan Llywodraeth Cymru
llyw.cymru/coronafeirws.