

Coronavirus (COVID-19)

Cadwch Gymru'n ddiogel Profi. Olrhain. Diogelu

Mae'r gwasanaeth yng Ngwent nawr yn fyw.

Bydd dilyn y cyngor yn y llyfryn hwn yn helpu i arafu lledaeniad corona-feirws (COVID-19) ac yn eich cadw chi, eich ffrindiau, eich teulu, a'ch cymuned yn ddiogel.

Os cewch symptomau corona-feirws: colli blas neu arogl, peswch parhaus neu dwymyn (tymheredd uchel)



Rhaid i chi...

1. Hunan-ynysu am 7 diwrnod a rhaid i'ch aelwyd ynysu am 14 diwrnod.
2. Archebwch brawf ar ddiwrnod cyntaf eich symptomau.

Gallwch wneud cais am brawf ar-lein: www.gov.wales/apply-coronavirus-test



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Neu ffoniwch 119 am ddim rhwng 7am ac 11pm.

Gall pobl â nam ar eu clyw neu eu lleferydd ffonio **18001 119**

Ydych chi'n weithiwr allweddol?

Os oes gennych symptomau, bydd archebu prawf yn eich galluogi i wybod pryd mae'n ddiogel i ddychwelyd i'r gwaith. Siaradwch â'ch rheolwr neu archebwch brawf gan ddefnyddio'r manylion uchod

Darganfyddwch pwy sy'n weithiwr allweddol: www.gov.wales/coronaviruscritical-key-workers-test-eligibility

Bydd profion yn cael eu cynnal yn y canolfannau profi yrru drwy neu caiff eu postio i'ch cartref.



Gwybodaeth yn y llyfryn hwn (f1) gywir ar 22/6/2020.

Am y wybodaeth ddiweddaraf ewch i:

www.gov.wales/coronavirus



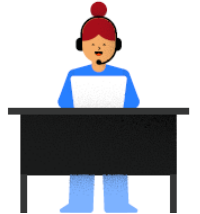
DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE



Coronavirus (COVID-19)

Os yw eich prawf yn **negyddol**, nid oes angen cymryd unrhyw gamau pellach a gallwch chi a'ch aelwyd roi'r gorau i ynysu, ar yr amod nad oes unrhyw symptomau newydd o coronafeirws.

Os byddwch yn profi'n **bositif** bydd swyddog yn cysylltu â chi o'r Gwasanaeth Profi, Olrhain, Diogelu GIG Cymru.



Bydd gofyn i chi rannu manylion y bobl rydych wedi bod mewn cysylltiad agos â nhw hyd at 2 ddiwrnod cyn i'ch symptomau ddechrau.

Bydd gofyn i chi am eu henwau, dyddiadau geni, cyfeiriadau, rhifau ffôn a chyfeiriadau e-bost, os oes gennych y wybodaeth hon.

Bydd y Swyddog yn rhoi cyngor i chi ar beth i'w wneud nesaf.

- Bydd y Swyddog yn cysylltu wedyn â'ch cysylltiadau agos. Byddant yn cael gwybod eu bod wedi bod mewn cysylltiad â rhywun sydd wedi cael prawf cadarnhaol ar gyfer coronafeirws, ond ni fydd eich hunaniaeth yn cael ei datgelu oni bai eich bod wedi rhoi eich caniatâd.
- Byddant yn cael cymorth ac yn cael eu cynghori i hunan-ynysu am 14 diwrnod o'u cyswllt diwethaf â chi, a chynnig prawf os oes ganddynt symptomau.



Nid yw swyddogion yn monitro ble rydych chi wedi bod na beth rydych chi wedi bod yn ei wneud. Ni chewch eich adrodd wrth roi gwybodaeth am eich cysylltiadau a'ch symudiadau.

Rydym ond yn defnyddio'r wybodaeth i atal y feirws rhag lledu.

Bydd eich data'n cael ei drin yn gyfrinachol ac ni fydd yn cael ei rannu ag unrhyw un arall oni bai eich bod yn rhoi eich caniatâd.

Coronavirus (COVID-19)

**Bod yn ymwybodol
o alwyr sgâm**



Os oes gennych unrhyw amheuaeth, diweddwch y galwad.

Peidiwch:

- X** - gwneud unrhyw fath o daliad neu brynu cynnyrch. (Mae profion coronafeirws **am ddim**)
- X** - Rhoi unrhyw fanylion cyfrif banc.
- X** - Rhoi unrhyw gyfrineiriau neu binnau, neu sefydlu un dros y ffôn.
- X** - lawrlwytho unrhyw feddalwedd i'ch cyfrifiadur neu'ch tabled.
- X** - deialu rhif cyfradd premiwm i siarad â neb.

Bydd cyswllt o'r Gwasanaeth Profi, Olrhain, Diogelu o sianelau swyddogol yn unig.

Bydd testunau'n cael eu hanfon o:
+ 447775 106684

Caiff galwadau eu gwneud o:
02921 961133

Bydd negeseuon e-bost yn cael eu hanfon o:

tracing@wales.nhs.uk /
olrhain@wales.nhs.uk

Pam fod tracio olrhain yn cael ei chynnal?

Mae tracio olrhain yn ein galluogi i ddarganfod yn gyflym pwy sydd â COVID-19 ac sydd mewn perygl o fod wedi ei ddal er mwyn iddynt allu hunanynysu ac atal ei ledaenu i bobl eraill.

Bydd hyn yn lleihau lledaeniad y firws yn y gymuned, ac mae ganddo rôl bwysig yn ein helpu i ailgychwyn gweithgareddau o ddydd i ddydd.

Sut y bydd y data a ddarparwn yn cael ei gadw'n ddiogel?



Bydd yr holl wybodaeth y byddwch yn ei darparu, o'r profion i gysylltu ag olrhain, yn cael ei thrin yn ddiogel gan staff hyfforddedig yn yr un modd â data iechyd arall.

Bydd eich data yn cael ei drin yn gwbl gyfrinachol ac ni fydd yn cael ei rannu ag unrhyw un arall.

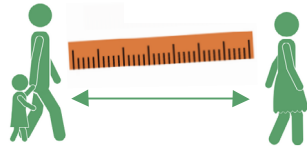
Coronavirus (COVID-19)

Cadw'n ddiogel



Dim ond un ffordd o atal y feirws rhag lledaenu yw profi a chyswllt olrhain. Mae'n hanfodol ein bod ni i gyd yn parhau i:

Aros o **leiaf 2 fetr** ar wahân i bobl nad ydych yn byw gyda nhw. Mae hyn hefyd yn berthnasol yn y gweithle: seibiannau, cyfarfodydd a theithio i'r gwaith ac oddi yno.



Dal peswch neu disian mewn meinweoedd, eu gwaredu a glanhau eich dwylo cyn gynted ag y bo modd

Golchwch eich dwylo'n rheolaidd am o leiaf 20 eiliad gyda sebon a dŵr, neu defnyddiwch ddiheintydd llaw

Peidiwch â chyffwrdd â'ch wyneb oni bai eich bod wedi glanhau eich dwylo'n drylwyr

Diheintio arwynebau a gwrthrychau gartref ac yn y gwaith yn rheolaidd.

Y ffordd fwyaf effeithiol o amddiffyn eich hun ac eraill rhag Coronafeirws yw dilyn y camau hyn.

Fodd bynnag, mae Llywodraeth Cymru'n cynghori pobl Cymru i wisgo gorchuddion wyneb tair haen mewn sefyllfaoedd lle nad yw phellterau cymdeithasol yn bosibl neu'n fwy anodd. Mae hyn ond yn berthnasol i bobl heb unrhyw symptomau o coronafeirws.



Ni ddylai unrhyw un sydd â symptomau fynd allan, hyd yn oed os ydynt yn gwisgo gorchudd wyneb.

Gwybodaeth yn y llyfryn hwn (f1) gywir ar 22/6/2020.

Am y wybodaeth ddiweddaraf ewch i: www.gov.wales/coronavirus



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

