



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Cyngor ar Coronafirws Newydd (COVID-19) ar gyfer aelodau'r cyhoedd

Pa mor ddifrifol yw'r coronafeirws?

- Gall achosi symptomau sy'n debyg i'r fflui, gan gynnwys twymyn, peswch ac anhawster anadlu
- nid yw'r haint yn ddifrifol i'r rhan fwyaf o bobl, gan gynnwys plant
- nid oes brechlyn ar gael ar hyn o bryd
- mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwella gyda digon o orffwys, dŵr i'w yfed a meddyginiaeth ar gyfer poen

Pa mor debygol ydych chi o ddal y feirws?

- gallwch ei ddal dim ond os ydych chi wedi bod yn agos at berson sydd â'r feirws
- mae'r siawns o ddod i gysylltiad â'r feirws yn isel yn y DU ar hyn o bryd
- os ydych chi wedi teithio i ardaloedd lle mae llawer o bobl wedi'u heintio, mae eich siawns o ddal y feirws yn uwch, h.y. Tsieina ac unrhyw ardaloedd yr effeithir arnynt

Sut y gallwch atal achosion o'r coronafeirws rhag lledaenu?

Os oes angen i chi beswch neu disian



Dylech ei ddal
â hances bapur



Ei daflu
i'r bin



Ei ddifa
drwy olchi eich dwylo
â sebon a dŵr neu
ddiheintydd dwylo

Dylech olchi'ch dwylo â sebon a dŵr neu ddiheintydd dwylo



Ar ôl eg-
wyliau a
gweithgareddau chwaraeon



Cyn
coginio a
bwyta



YSGOL,
AC ATI.
Wrth gyrraedd
unrhyw leoliad
gofal plant
neu addysgol



Ar ôl
defnyddio'r
toiled



Cyn
gadael
eich
cartref



Ceisiwch beidio â
chyffwrdd eich llygaid,
trwyn, a'ch ceg â dwylo
heb eu golchi



Peidiwch â rhannu
eitemau sy'n dod i
gysylltiad â'ch ceg fel
cwpnanu a photeli



Os ydych chi yn anhwylyd
peidiwch â rhannu
eitemau fel dillad
gwely, llestri, pensiliau
a thywelion



Dylech atal germau rhag lledaenu drwy ddefnyddio'r adnoddau e-Bug ar hylendid y dwylo a resbiradol sydd ar gael drwy e-bug.eu

Beth ddylech ei wneud os ydych chi yn teimlo'n anhwylyd?

Cadwch draw oddi wrth eraill ac arhoswch gartref i atal yr haint rhag lledaenu. Osgowch gludiant cyhoeddus os credwch fod gennych symptomau coronafeirws.

Os credwch fod gennych symptomau coronafirws, ffoniwch GIG 111 i gael cyngor. Dilynwch gyngor Llywodraeth Cymru ar gyfer lleoliadau gofal plant neu addysgol: <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-covid-19-ar-gyfer-lleoliadau-addysgol>.

Dylai staff, myfyrwyr a disgyblion sydd wedi dychwelyd o'r gwledydd penodol hunan-ynysu, a pheidio â mynychu addysg na gweithio am 14 diwrnod.

icc.gig.cymru/coronafeirws