



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

# CORONAFEIRWS

## GWYBODAETH I'R CYHOEDD

Mae'r Llywodraeth a'r GIG wedi paratoi'n dda ar gyfer delio â'r feirws hwn.

Fe allwch chi helpu hefyd.

**Mae germau'n gallu byw ar rai arwynebau am oriau. I warchod eich hun ac eraill:**

- Ewch â hancesi papur gyda chi i bob man a'u defnyddio i ddal eich peswch neu i'w rhoi dros eich wyneb pan fyddwch yn tisian.
- Rhowch yr hancesi yn y bin, ac i ladd y germau golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr neu ddefnyddio jel diheintio.
- Os ydych chi wedi cyrraedd yn ôl o Tsieina yn ystod yr 14 diwrnod diwethaf, dilynwch y cyngor penodol i deithwyr sy'n dychwelyd.

Dyma'r ffordd orau i arafu ymlediad y rhan fwyaf o germau, gan gynnwys Coronafeirws.

Mwy o wybodaeth yn [icc.gig.cymru](http://icc.gig.cymru)

# CORONAVIRUS

## PUBLIC INFORMATION

The Government and NHS are well prepared to deal with this virus.

You can help too.

**Germs can live on some surfaces for hours. To protect yourself and others:**

- Always carry tissues with you and use them to catch your cough or sneeze.
- Bin the tissue, and to kill the germs, wash your hands with soap and water, or use a sanitiser gel.
- If you have arrived back from China within 14 days follow the specific advice for returning travellers.

This is the best way to slow the spread of almost any germs, including Coronavirus.

Find out more at [phw.nhs.wales](http://phw.nhs.wales)