



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 dal wrth eich wyneb pan fyddwch yn peswch neu'n tisian.
- Rhowch yr hances yn y bin, ac i ladd y germau golchwch ei dwylo â dŵr a sebon, neu ddefnyddio hylif diheintio.

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

Os ydych chi wedi cyrraedd yn ôl o Tsieina neu wledydd penodedig eraill yn ystod yr 14 diwrnod diwethaf, dilynwch y cyngor i deithwyr sy'n dychwelyd.

I weld rhestr o'r gwledydd a rhagor o wybodaeth ewch i [icc.gig.cymru](https://www.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.

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

If you have arrived back from China or specified countries within the last 14 days, follow the returning traveller advice.

Check the list of countries and find out more at [phw.nhs.wales](https://www.phw.nhs.wales)