



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Coronafeirws Newydd - Cwestiynau a ofynnir yn aml (FAQs)

Fersiwn 2 - Cyhoeddwyd 18 Chwefror 2020

1) Beth yw symptomau Coronafeirws Newydd?

Mae Coronafeirws Newydd yn achosi symptomau tebyg i firysau anadlol eraill fel y fflw. Gall y rhain gynnwys:

- Peswch
- Teimlo'n brin o anadl
- Tymheredd uchel

2) Sut allwch chi gael eich heintio â coronafeirws newydd?

Fel yr annwyd cyffredin, mae'r haint Coronafeirws Newydd fel arfer yn digwydd trwy gyswllt agos â pherson sydd â'r haint.

Mae cyswllt agos yn golygu bod llai na 2 fetr i ffwrdd oddi wrth berson sydd â'r feirws am fwy na 15 munud.

Gall rhywun hefyd gael ei heintio trwy gyffwrdd ag arwynebau halogedig os nad ydyn nhw'n golchi eu dwylo.

3) Sut alla i helpu i atal lledaeniad Coronafeirws Newydd?

Ar hyn o bryd does dim brechlyn i atal Coronafeirws Newydd. Y ffordd orau i atal yr haint yw osgoi dod ar draws y feirws trwy hylendid da.

Fodd bynnag mae yna egwyddorion cyffredinol y gallwch ddilyn i helpu atal lledaeniad feirysau anadlol, gan gynnwys:

Golchi eich dwylo yn aml gyda dŵr a sebon am o leia 20 eiliad. Defnyddiwch lanweithydd dwylo sy'n cynnwys canran alcohol sydd o leia 60% os nad oes dŵr a sebon ar gael

- Osgoi cyffwrdd a'ch llygaid, trwyn a'r ceg gyda dwylo heb ei golchi
- Osgoi cyswllt agos gyda pobl sy'n sâl

- Os ydych yn teimlo'n anhwylyd, arhoswch adre, peidiwch mynd i'r gwaith nac i'r ysgol
- Daliwch eich peswch neu disian mewn hances bapur, biniwch yr hances a golchwch eich dwylo gyda dŵr a sebon
- Bydd angen glanhau a diheintio gwrthrychau ac arwynebau a gyffyrddir yn aml yn amgylchedd y cartref a'r gwaith

4) Beth yw'r risg i'r cyhoedd?

Mae'r risg i'r cyhoedd yn isel iawn, oni bai eich bod wedi dychwelyd yn ddiweddar o Wuhan, Talaith Hubei, tir mawr Tsieina, Gwlad Thai, Japan, Gweriniaeth Korea, Hong Kong, Taiwan, Singapore, Malaysia neu Macau, neu os ydych wedi bod mewn cysylltiad agos ag unigolyn â Coronafeirws Newydd wedi'i gadarnhau.

5) Rwyf wedi teithio i wlad y tu allan i China gydag achosion o Coronafeirws Newydd, beth ddylwn i'w wneud?

Os ydych wedi teithio i dir mawr Tsieina, Gwlad Thai, Japan, Gweriniaeth Korea, Hong Kong, Taiwan, Singapore, Malaysia neu Macau, dylech gadw llygad allan am unrhyw un o'r symptomau canlynol yn y 14 diwrnod ar ôl dychwelyd:

- Peswch
- Teimlo'n brin o anadl
- Tymheredd uchel

Os ydych yn datblygu unrhyw un o'r symptomau hyn cyn pen 14 diwrnod ar ôl dychwelyd o unrhyw un o'r ardaloedd hyn, dylech:

- aros y tu fewn ac osgoi dod i gysylltiad â phobl eraill
- ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu 111 Cymru, os yw ar gael yn eich ardal chi, i roi gwybod iddynt fod eich wedi teithio i'r ardal yn ddiweddar

Dilynwch y cyngor hwn, hyd yn oed os nad yw eich symptomau yn ddifrifol.

Os ydych wedi teithio o Wuhan neu Dalaith Hubei yn ystod y 14 diwrnod diwethaf, dylech ar unwaith:

- aros yn y tŷ gan osgoi cysylltiad a phobl eraill, fel y byddech yn gwneud petai'r ffliw arnoch
- Ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu 111 Cymru, os yw ar gael yn eich ardal chi, gan roi gwybod iddynt am eich symptomau a'ch taith ddiweddar i'r ardal.

Dilynwch y cyngor hwn hyd yn oed os nad oes gennych symptomau o'r feirws.

6) Os ydych chi i mewn peryg o haint, oni ddylwn i fod yn yr ysbyty?

Os ydych chi wedi dychwelyd o dir mawr Tsieina, Gwlad Thai, Japan, Gweriniaeth Korea, Hong Kong, Taiwan, Singapore, Malaysia neu Macau, ond nid ydych chi yn anhwylyd, does dim angen i chi fod mewn ysbyty.

Os byddwch chi yn mynd yn sâl, ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu 111 Cymru, os ydych chi yn eich ardal chi, yn syth er mwyn i chi gael eich asesu gan arbenigwr, mor fuan â phosib.

7) Ydy fy nheulu mewn peryg?

Os nad ydych chi yn sâl, neu os nad ydych chi yn profi unrhyw un o'r symptomau sy'n gysylltiedig â'r feirws, nid oes angen i'ch teulu gymryd unrhyw ragofalon na gwneud unrhyw newidiadau i'w gweithgareddau arferol.

Os byddwch chi yn mynd yn sâl, dilynwch gyngor gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ar unrhyw ragofalon y dylid eu cymryd.

8) Beth os fyddai'n anhwylyd tra mod i allan yn gyhoeddus neu mewn lleodd a rennir?

Peidiwch chi â mynd yn uniongyrchol at eich meddyg teulu neu ysbyty.

Yn hytrach, dylech chi gysylltu â Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu 111 Cymru, os ydych chi yn eich ardal chi, neu ffonio 999 os ydych chi'n sefyllfa brys.

Sicrhewch chi bod yn rhoi gwybod iddynt eich bod wedi dychwelyd o Wuhan neu Dalaith Hubei, dir mawr Tsieina, Gwlad Thai, Japan, Gweriniaeth Korea, Hong Kong, Taiwan, Singapore, Malaysia neu Macau.

9) Beth am y bobl sydd gyda fi pan os byddaf chi yn mynd yn sâl?

Mae'n bwysig peidio mynd yn rhy agos at bobl eraill, os ydych chi yn mynd yn sâl. Ceisiwch gadw 2 fetr o bellter rhyngddoch chi ac eraill er mwyn lleihau'r risg o ledaenu haint.

10) A ellir dal Coronafeirws Newydd oddi wrth bost/ pecynnau o Tsieina?

Nid ydych chi'n feirws yn goroesi'n dda y tu allan i'r corff, ac felly mae'n annhebygol iawn y gallir lleadaenu Coronafeirws Newydd drwy bost neu becynnau.

11) A ellir dal Coronafeirws Newydd oddi wrth fwyd/prydau parod?

Mae'n annhebygol iawn y gallir lleadaenu Coronafeirws Newydd trwy fwyd gan nad ydych chi'n feirws yn goroesi ar arwynebau nac mewn bwyd.

Serch hynny, mae'n arfer hylendid da bob amser golchi'ch dwylo neu ddefnyddio glanweithydd dwylo cyn i chi fwyta.

12) Oes angen gwisgo mwgwd wyneb?

Nid oes angen gwisgo mwgwd wyneb os ydych chi'n iach.

13) Mae rhywun yn ysgol / prifysgol fy mhlentyn newydd ddychwelyd o Tsieina neu un o'r ardaloedd penodedig eraill – beth ddylwn i wneud?

Dylai pobl sydd wedi dychwelyd o Wuhan neu Dalaith Hubei yn ystod y 14 diwrnod diwethaf osgoi mynychu'r ysgol, gwaith neu'r brifysgol.

Cynghorir pobl sydd wedi dychwelyd o dir mawr Tsieina, Gwlad Thai, Japan, Gweriniaeth Korea, Hong Kong, Taiwan, Singapore, Malaysia neu Macau yn ystod y 14 diwrnod diwethaf i aros gartref os ydynt yn datblygu symptomau.

Dylai pob myfyriwr arall barhau i fynychu'r ysgol/prifysgol.

14) Mae fy mherthynas wedi bod i Tsieina neu un o'r meysydd penodedig eraill - dylai pobl eraill yn y cartref arhosiad i ffwrdd o'r gwaith neu'r ysgol?

Does yna ddim cyfyngiad ar gysylltiadau pobl sydd wedi bod i dir mawr Tsieina, Gwlad Thai, Japan, Gweriniaeth Korea, Hong Kong, Taiwan, Singapore, Malaysia neu Macau ac sydd yn iach.

Os oes rhywun yn anhwylyd ar eich catref ac maen nhw wedi dychwelyd o Tsieina yn ddiweddar, ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu 111 Cymru, os yw ar gael yn eich ardal chi, am gyngor pellach.

15) A allaf fynd i ddigwyddiadau cymdeithasol mawr?

Dim ond y rhai sydd wedi dychwelyd o Wuhan neu Dalaith Hubei yn ystod y 14 diwrnod diwethaf a ddylai osgoi digwyddiadau cymdeithasol mawr. Mae'r risg i'r cyhoedd sy'n mynychu digwyddiadau o'r fath yn isel iawn.

Mwy o wybodaeth ar Coronafeirws Newydd:

Mae'r Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol ac Iechyd Cyhoeddus Lloegr wedi cyhoeddi [mwy o wybodaeth am Coronafeirws Newydd Wuhan gan gynnwys ei epidemioleg, firoleg a'i nodweddion clinigol.](#)

Gweler [y wybodaeth a'r gweithredoedd diweddaraf i'r cyhoedd ar yr achosion o Coronafeirws Newydd](#), gan gynnwys [cyngor i deithwyr.](#)

Bydd yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn cyhoeddi [data wedi'i ddiweddarau yn y DU yn ddyddiol am 2pm](#) nes bydd rhybudd pellach.