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 ffliw, 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 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 gweithgared-dau chwar-aeon
- Cyn coginio a bwyta
- Wrth gyrraedd unrhyw leoliad gofal plant neu addysgol (YSGOL, AC ATI.)
- 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 cwpanau a photeli

Os ydych yn anhwylus 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 yn teimlo'n anhwylus?

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 Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu GIG 111 os yw ar gael yn yr ardal, 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 rhai gwledydd penodol hunan-ynysu, a pheidio â mynychu addysg na gweithio am 14 diwrnod hyd yn oed os nad ydych yn cael unrhyw symptomau: **gov.uk/government/publications/covid-19-specified-countries-and-areas**

icc.gig.cymru/coronafeirws

Fersiwn 2. Cyhoeddwyd 26 Chwefror 2020