



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Profi
Olrhain
Diogelu

Test
Trace
Protect



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Profi, Olrhain, Diogelu: i ddiogelu Cymru

Beth sydd angen i chi ei wneud?



Symptomau a hunanyysu

Os oes gennych o leiaf 1 symptom coronafeirws: peswch newydd, parhaus; tymheredd uchel; neu golled neu newid yn eich gallu i flasau neu arogl:

Rhaid i chi a phawb sy'n byw gyda chi hunanyysu ar unwaith.



Cael prawf

Dylech gael prawf cyn gynted â phosibl ar ôl datblygu symptomau. Gwnewch gais am brawf [ar-lein](#) neu **ffoniwch 119**. Peidiwch ag aros am ganlyniad eich prawf cyn hunanyysu.

Os bydd y prawf yn negatiff ceuwch stopio hunanyysu. Os bydd y prawf yn bositiff, bydd rhaid ichi barhau i hunanyysu am **10 diwrnod**. Bydd pawb sy'n byw yn eich tŷ yn gorfod hunanyysu am 10 diwrnod hefyd.



Helpu'r swyddogion olrhain cysylltiadau

Os ceuwch ganlyniad positiff, bydd swyddog olrhain cysylltiadau yn cysylltu â chi.

Bydd y swyddog yn gofyn pwy rydych wedi bod yn agos atynt a ble rydych wedi bod yn ystod cyfnod o hyd at 14 diwrnod cyn i'ch symptomau ddechrau. Bydd eisiau gwybod pwy sydd wedi bod o fewn 1 metr i chi am 1 munud neu ragor neu o fewn 2 fetr i chi am 15 munud neu ragor.



Bydd y swyddog olrhain yn ffonio pawb sydd ddim wedi clywed am eich canlyniad positiff. Bydd yn cadw'ch enw'n gyfrinachol onibai eich bod chi'n rhoi caniatâd. Bydd yn dweud wrth y cysylltiadau am hunanyysu am 10 diwrnod o'r dydd y buont gyda chi. Fydd dim rhaid i'r bobl sy'n byw gyda nhw hunanyysu, ond dylent gadw pellter cymdeithasol ac osgoi cyswllt agos â'r person fydd yn hunanyysu gartref.

Bydd eich cysylltiadau yn cael eu cynghori i archebu prawf pan fyddant yn dechrau hunanyysu, ac eto ar ddiwrnod 8. Os yw'r profion yn negatiff, bydd angen iddynt hunanyysu o hyd am y cyfnod llawn o 10 diwrnod.

Bydd y swyddog olrhain cysylltiadau yn eich ffonio o **02921 961133** fel arfer, neu fydd y rhif ddim yn cael ei ddangos. Fydd y swyddog byth yn gofyn am unrhyw wybodaeth ariannol, manylion banc na chyfrineiriau.

Mae'n bwysig eich bod yn siarad â nhw fel y gallwn atal lledaeniad coronafeirws.



Cymorth pan fo rhaid i chi hunanyysu

Os oes arnoch angen cymorth yn ystod eich cyfnod hunanyysu, bydd y swyddog olrhain yn eich cyfeirio chi at yr Awdurdod Lleol, sy'n gallu helpu. Gallech fod yn gymwys i gael taliad o £500 hefyd i'ch helpu os ydych yn colli incwm a methu gweithio gartref. Mae rhagor o wybodaeth am y cymorth ariannol sydd ar gael yma: llyw.cymru/cymorth-ariannol-i-unigolion



Diogelu Cymru gyda'n gilydd

llyw.cymru/coronafeirws