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 GIG 111 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'r gwledydd penodol hunan-ynysu, a pheidio â mynychu addysg na gweithio am 14 diwrnod.

icc.gig.cymru/coronafeirws

Fersiwn 3. Cyhoeddwyd 4 Mawrth 2020