COVID-19. Gwnewch eich rhan – **Stopiwch y feirws rhag lledaenu**

Cadw Pellter Cymdeithasol

Wrth ollwng eich plant yn yr ysgol neu eu casglu:

- ✔ Cyrhaeddwch yn brydlon i'ch slot dynodedig
- ✔ Sefwch 2 fetr oddi wrth deuluoedd eraill
- ✔ Gadewch yn brydlon a symudwch i ffwrdd o'r ysgol cyn gynted ag y byddwch wedi gollwng eich plentyn
- ✔ Peidiwch â chrynhoi'r tu allan i gatiau'r ysgol
- ✔ Atgoffwch eich plant i gadw eu pellter

Hylendid da

- ✔ Golchwch eich dwylo'n aml
- ✔ Bydd plant yn golchi eu dwylo wrth gyrraedd yr ysgol, cyn / ar ôl amser egwyl, os byddant yn newid ystafelloedd, cyn ac ar ôl bwyta, ac ar ôl defnyddio'r toiled
- ✔ Ei Ddal, Ei Daflu, Ei Ddifa - pesychwch a thisian i hances bapur a'i rhoi mewn bin

Gorchuddion wyneb

- ✔ Gwisgwch orchudd wyneb wrth ollwng / casglu eich plant o'r ysgol neu wrth ymweld ag ysgol
- ✔ Mae'n rhaid i blant 11 oed a hŷn wisgo gorchuddion wyneb ar gludiant ysgol
- ✔ Mae'n rhaid i disgyblion ysgolion uwchradd wisgo gorchudd wyneb ym mhob man tu allan i'r ystafell ddosbarth

⚠ Symptomau Covid-19

Os byddwch chi / eich plentyn / rhywun ar eich aelwyd yn datblygu unrhyw un o'r symptomau canlynol:

- ✔ gwres uchel: mae hyn yn golygu eich bod yn teimlo'n dwym pan fydd rhywun yn cyffwrdd â chi ar eich brest neu'ch cefn (nid oes angen i chi fesur eich tymheredd)
- ✔ peswch parhaus newydd: mae hyn yn golygu pesychu llawer am fwy nag awr, neu 3 pwl o beswch neu fwy mewn 24 awr (os oes gennych beswch fel arfer, gallai fod yn waeth nag arfer)
- ✔ colli eich gallu i arogli neu flasu neu hynny'n newid: mae hyn yn golygu eich bod wedi sylwi na allwch arogli na blasu unrhyw beth, neu fod pethau'n arogli neu'n blasu'n wahanol i'r arfer

Dylai'r aelwyd gyfan hunanynysu ar unwaith a dylech drefnu prawf.

Rhowch wybod i'ch ysgol - neu'r tu allan i oriau ysgol ffoniwch:
0300 333 2222
TTP@deltawellbeing.org.uk

sirgar.llyw.cymru/cadwchsirgarynddiogel

DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

Cyngor **Sir Gâr**
Carmarthenshire
County Council

A oes **symptomau** gennych?

1. **Dechreuwch hunanynysu**
   Rhaid i chi hunanynysu am **10 diwrnod**
   Rhaid i weddill yr aelwyd hunanynysu am **10 diwrnod**
2. **Trefnu prawf**
   llyw.cymru/coronafeirws
   neu ffoniwch **119**
3. **Prawf Covid-19 positif**
   Rhannwch eich cysylltiadau drwy raglen Profi, Olrhain, Diogelu y GIG
4. **Prawf Covid-19 negatif**
   Gall pawb yn yr aelwyd roi'r gorau i hunanynysu cyn belled nad oes symptomau

Cofiwch fod yn rhaid i chi hunanynysu:

- ✔ os oes gennych symptomau COVID-19 ac nad ydych wedi cael prawf, neu os ydych yn aros am ganlyniadau prawf
- ✔ os ydych wedi cael prawf positif am COVID-19
- ✔ os ydych yn byw gyda rhywun sydd â symptomau COVID-19, neu sydd wedi cael prawf positif am COVID-19 (hyd yn oed os oedd canlyniad eich prawf chi'n negatif)
- ✔ os oes gennych symptomau COVID-19, waeth pa mor ysgafn ydynt, mae'n rhaid i chi hunanynysu gartref am o leiaf 10 diwrnod o'r adeg y dechreuodd eich symptomau
- ✔ os oes gan unrhyw un yn eich aelwyd symptomau COVID-19, waeth pa mor ysgafn ydynt, mae'n rhaid i chi hunanynysu gartref am o leiaf 10 diwrnod o'r adeg y dechreuodd y symptomau

Os yw eich prawf yn negatif, gall pawb roi'r gorau i hunanynysu cyn belled nad oes neb arall yn yr aelwyd wedi datblygu symptomau.

! Efallai y gofynnir i chi hunanynysu gan swyddog olrhain cysylltiadau, hyd yn oed os nad oes gennych chi, neu'r bobl sy'n byw gyda chi, unrhyw symptomau – rhaid i chi wneud fel mae'r swyddog yn gofyn

Mae hunanynysu ac aros gartref yn golygu:

- ✘ Peidiwch â mynd i'r gwaith - gweithiwch gartref os oes modd
- ✘ Peidiwch â mynd i leoedd megis meddygfa, fferyllfa neu ysbyty
- ✘ Peidiwch â mynd i'r ysgol neu'r coleg
- ✘ Peidiwch â mynd i unrhyw fannau cyhoeddus, gan gynnwys tafarndai, bwytai a chaffis
- ✘ Peidiwch â mynd i siopa, hyd yn oed i brynu bwyd neu eitemau hanfodol eraill (dylech ofyn i rywun am gymorth, neu siopa ar-lein)
- ✘ Peidiwch â defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus
- ✘ Peidiwch â chaniatáu i ymwelwyr ddod i mewn i'ch cartref neu eich gardd
- ✘ Peidiwch â gwneud ymarfer corff unrhyw le y tu allan i'ch cartref neu eich gardd