Cyngor a Gwybodaeth am Covid-19 ar gyfer Hydref a Gaeaf 2020/21

gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe a Chynghorau Abertawe a CnPT

Dyw Cronafeirws ddim wedi diflannu. Diolch am amddiffyn y bobl yr ydych yn gofalu amdanynt, ac ymuno â'r ymdrech genedlaethol i Gadw Cymru'n Ddiogel.

Cadwch y daflen hon wrth law – mae'n cynnwys gwybodaeth bwysig i'ch helpu i gadw'n ddiogel.

Diogelu Cymru – gwarchod eich hunan, eraill a'r GIG rhag ail don

Golchi dwylo'n aml

Yn enwedig os ydych chi wedi bod yn siopa, wedi codi pecyn neu ar fin trin bwyd

Cadw pellter cymdeithasol

Cadwch bellter diogel rhyngoch chi a phobl eraill sydd ddim yn eich cartref estynedig

Gwisgo gorchudd wyneb

Pan fo gofyn neu pan fo cadw pellter cymdeithasol yn anodd

Profi, Olrhain, Diogelu er mwyn osgoi ail don

Y Bwrdd Iechyd a'r Cynghorau sy'n rhedeg gwasanaeth profi ac olrhain cysylltiadau Covid-19.

1 **Profi** Os oes gennych symptomau Covid-19 (peswch newydd, parhaus, colli synnwyr blas neu arogl, tymheredd uchel), ewch i www.sbuhb.nhs.wales a dilyn y ddolen Covid-19 i gael prawf. Neu ffoniwch 01639 862757 (9am - 8pm) i fwcio prawf, neu Rhadffôn 119 i gael pecyn profi yn y cartref. Gall pobl sydd ag anawsterau clywed neu siarad ffonio 18001 119.

2 **Olrhain** Os byddwch yn profi'n bositif bydd ein tîm olrhain cyswllt yn eich ffonio.

3 **Diogelu** Os bydd olrheiniwr cyswllt yn cysylltu â chi, dilynwch eu cyngor i gadw Cymru'n ddiogel.

Byddwch yn ymwybodol o sgamiau – ni fydd swyddog olrhain cysylltiadau yn gofyn i chi:

- ddeialu rhif cyfradd premiwm
- wneud unrhyw fath o daliad
- am fanylion banc
- am fanylion mewngofnodi neu rifau PIN
- ddatgelu gwybodaeth bersonol neu feddygol
- lawrlwytho unrhyw feddalwedd

Ble i gael gwybodaeth a help

Cyngor Abertawe: 01792 636000
Cyngor CnPT: 01639 686868

www.sbuhb.nhs.wales
www.swansea.gov.uk
www.npt.gov.uk

@BaeAbertaweGIG
@Cyngorabertawe1
@CyngorCnPT

@BaeAbertaweGIG
@Cyngorabertawe
@CyngorCnPT

Cofiwch edrych a gwrando am ein negeseuon: Pan fydd angen i ni rannu gwybodaeth bwysig byddwn ni'n defnyddio: The Wave (96.4FM & DAB), Greatest Hits Radio - South Wales (1170MW & DAB), Swansea Bay Radio (102.1FM & DAB), Nation Radio (107.3FM & DAB), y South Wales Evening Post a'r Western Mail.

I gael y daflen hon mewn fformat arall ffoniwch eich cyngor lleol (gweler uchod) neu e-bostiwch marketing@npt.gov.uk (CnPT) neu accesstoservices@swansea.gov.uk (Abertawe).

Mae gwybodaeth am Covid ar gael mewn dros 30 iaith ar y gwefannau (uchod).