

# 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 gatiâu'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

- ✓ Bydd yn rhaid i blant 11 oed a hŷn wisgo gorchuddion wyneb ar gludiant ysgol.
- ✓ Bydd yn rhaid i bob disgybl ysgol uwchradd wisgo gorchuddion wyneb mewn manau cymunedol, lle nad yw'n bosibl cadw pellter cymdeithasol.



## 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 aroglu neu flasau neu hynny'n newid: mae hyn yn golygu eich bod wedi sylwi na allwch aroglu na blasu unrhyw beth, neu fod pethau'n aroglu neu'n blasu'n wahanol i'r arfer

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

**Rhowch wybod i'ch ysgol.**

GD6601



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board



[gov.wales/coronavirus](https://gov.wales/coronavirus)

Wedi'i gynhyrchu gan Gyngor Sir Gâr a'i rannu â phartneriaid rhanbarthol  
Produced by Carmarthenshire County Council and shared with regional partners

# A oes symptomau gennych?

## 1 Dechreuwch hunanynysu

Rhaid i chi hunanynysu am **10 diwrnod**  
Rhaid i weddill yr aelwyd hunanynysu am **14 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 14 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 trafndiaeth 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

GD6601



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board



Cyngor Sir Gâr  
Carmarthenshire  
County Council



gov.wales/coronavirus

Wedi'i gynhyrchu gan Gyngor Sir Gâr a'i rannu â phartneriaid rhanbarthol  
Produced by Carmarthenshire County Council and shared with regional partners