Llywodraeth Cymru
Welsh Government

CANLLAWIAU

Profi, olrhain, diogelu: crynodeb o'r broses

Beth sydd angen i chi wneud i helpu olrhain cysylltiadau i reoli lledaenu'r coronafeirws.

Cyhoeddwyd gyntaf: 2 Mehefin 2020

Diweddarwyd ddiwethaf: 6 Ionawr 2021

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/profi-olrhain-amddiffyn-crynodeb-or-broses-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Cynnwys

[What do you need to do?](#)

What do you need to do?

Symptomau a hunanynysu

Os oes gennych o leiaf 1 symptom coronafeirws:

- peswch newydd, parhaus
- tymheredd uchel
- colled neu newid yn eich gallu i flasu neu arogli

rhaid i chi a phawb sy'n byw gyda chi **hunanynysu 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 hunanynysu.

Os bydd y prawf yn negatif cewch stopio hunanynysu. Os bydd y prawf yn bositif, bydd rhaid ichi barhau i hunanynysu am 10 diwrnod. Bydd pawb sy'n byw yn eich tŷ yn gorfod hunanynysu am 10 diwrnod hefyd.

Helpu'r swyddogion olrhain cysylltiadau

Os cewch ganlyniad bositif, bydd swyddog olrhain cysylltiadau yn cysylltu â chi.

Bydd y swyddog yn gofyn pwy rydych wedi bod yn agos atynt a ble rydych wedi

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/profi-olrhain-amddiffyn-crynodeb-or-broses-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

bod yn y ddau ddiwrnod cyn i'r 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 positif. Bydd yn cadw'ch enw'n gyfrinachol onibai eich bod chi'n rhoi caniatâd. Bydd yn dweud wrth y cysylltiadau i hunanynysu am 10 diwrnod o'r dydd y buont gyda chi. Fydd dim rhaid i'r bobl sy'n byw gyda nhw hunanynysu, ond dylent gadw pellter cymdeithasol ac osgoi cyswllt agos â'r person fydd yn hunanynysu gartref.

Dim ond os oes ganddynt symptomau y dylai'ch cysylltiadau gymryd prawf.

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 hunanynysu

Os oes arnoch angen cymorth yn ystod eich cyfnod hunanynysu, 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. **Rhagor o wybodaeth am y cymorth ariannol sydd ar gael**.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/profi-olrhain-amddiffyn-crynodeb-or-broses-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Ynghylch y ddogfen hon

Mae'r ddogfen hon yn gopi o'r dudalen we **Profi, olrhain, diogelu: crynodeb o'r broses** a lawrlwythwyd.

Ewch i **https://llyw.cymru/profi-olrhain-amddiffyn-crynodeb-or-broses-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch; darllenwch ein **datganiad hygyrchedd** i gael rhagor o wybodaeth.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/profi-olrhain-amddiffyn-crynodeb-or-broses-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.