

Strategaeth Profi, Olrhain, Diogelu Cymru: Canllawiau COVID-19 i Leoliadau Gofal Plant

Profi, Olrhain, Diogelu yw dull Llywodraeth Cymru o brofi ac olrhain cysylltiadau er mwyn ein helpu i fyw gyda COVID-19 (y coronafeirws) wrth i'r gwaith o ddod o hyd i driniaethau mwy effeithiol a brechlyn barhau. Bydd y strategaeth yn galluogi dinasyddion, sefydliadau addysg, lleoliadau gofal plant a busnesau yng Nghymru i ailddechrau gweithgarwch arferol yn raddol ac yn ddiogel. Mae'r strategaeth er budd diogelu iechyd pobl ac mae'n gweithio drwy wneud y canlynol:

Profi pobl â symptomau'r coronafeirws, gan ofyn iddynt hunanynysu oddi wrth deulu ehangach, ffrindiau a'u cymuned wrth iddynt aros am ganlyniad.

Olrhain pobl sydd wedi bod mewn cysylltiad agos ag unrhyw un sydd wedi cael prawf positif, gan olygu bod angen iddynt gymryd rhagofalon drwy hunanynysu am 14 diwrnod.

Diogelu pobl sy'n agored i niwed neu'n wynebu mwy o risg yn sgil y feirws, gan roi cyngor, arweiniad a chymorth, yn enwedig os byddant yn datblygu symptomau neu os byddant yn cael eu henwi fel cysylltiad drwy'r broses olrhain cysylltiadau.

Pa fathau o brofion sydd ar gael?

Mae dau fath o brawf ar gyfer COVID-19:

- **Y prawf antigenau (swab)** – bydd y prawf hwn yn dweud wrthy ch a yw'r feirws gennych ar hyn o bryd.
- **Y prawf gwrthgyrff (gwaed)** – bydd y prawf hwn yn dweud wrthy ch a ydych wedi cael y feirws o'r blaen.

Sut fedraf i gael rhagor o wybodaeth am Brofi ac Olrhain Cysylltiadau?
Ewch i llyw.cymru/pod i gael gwybodaeth am brofi ac olrhain cysylltiadau yng Nghymru.

Profion Antigenau

Beth yw'r prawf antigenau?

Nod y prawf hwn yw gweld a oes COVID-19 ar rywun sydd â symptomau. Caiff y math hwn o brawf ei ddefnyddio'n helaeth yng Nghymru bellach, ac mae'n cyflawni rôl bwysig wrth helpu'r broses o olrhain cysylltiadau a rheoli lledaeniad y feirws.

Gall unrhyw un sydd â symptomau ofyn am gael prawf. Yn dibynnu ar y lleoliad profi, bydd y prawf yn cynnwys naill ai:

- 'un swab sych' a gymerir o ben draw'r gwddf
- neu sampl 'dau swab gwlyb' o'r trwyn a'r gwddf.

Pryd y dylwn ofyn am brawf antigenau?

Rhaid ichi hunanynysu a gofyn am brawf yn syth os byddwch yn datblygu o leiaf un o'r symptomau canlynol:

- peswch cyson newydd
- tymheredd uchel
- colli'r gallu i arogleuo neu flasau, neu newid yn y gallu hwnnw.

Hyd yn oed os mai symptomau ysgafn sydd gennych, ni ddylech adael eich cartref. Gelwir hyn yn hunanynysu. Rhaid i unrhyw un â symptomau hunanynysu am 10 diwrnod o'r dyddiad y dechreuodd ei symptomau. Rhaid i unrhyw un ar eich aelwyd sydd heb symptomau hunanynysu am 14 diwrnod o'r dyddiad pan ddechreuodd y person cyntaf yn eich cartref gael symptomau. I ddiogelu pobl eraill, ni ddylech fynd i'r gwaith, nac i lefydd fel meddygfa, fferyllfa neu ysbyty os oes gennych unrhyw rai o'r symptomau hyn.

Sut mae gwneud cais am brawf antigenau?

Arhoswch gartref (hunanynysu) a gnewch gais am brawf antigenau cyn gynted ag y byddwch yn dechrau datblygu symptomau.

Mae'r holl weithwyr addysg a gofal plant (gan gynnwys staff cymorth sy'n gweithio yn y lleoliadau hyn) yn weithwyr hanfodol, felly dylech archebu pecyn profi gartref neu drefnu apwyntiad yn eich canolfan profi drwy ffenestr y car agosaf drwy ddilyn y llwybr i weithwyr hanfodol a ddisgrifir yma: llyw.cymru/gwneud-cais-i-gael-prawf-coronafeirws.

Pryd y bydd y prawf antigenau ar ei fwyaf effeithiol?

Dim ond i bobl sydd â symptomau'r coronafeirws y bydd y prawf antigenau'n effeithiol. Mae angen cael y prawf yn ystod pum diwrnod cyntaf y symptomau. Dylech drefnu prawf yn ddi-oed ar ôl i chi ddechrau cael symptomau. Dim ond gweld a yw'r coronafeirws arnoch ar hyn o bryd y mae'r prawf yn ei wneud, ac nid gweld a ydych wedi cael y feirws yn barod.

Dim ond mewn achosion eithriadol y caiff unigolion heb symptomau eu profi, fel preswylwyr a staff mewn cartrefi gofal a chleifion (cyn cael llawdriniaeth) yn y sector gofal iechyd. Un eithriad arall yw os bydd achosion mewn gweithle neu leoliad, lle y gellir profi unigolion heb symptomau yn y lleoliad hwnnw er mwyn helpu i ddeall i ba raddau y mae'r feirws wedi lledaenu. Nid yw prawf negyddol yn eithrio rhywun heb symptomau rhag hunanynysu am y cyfnod gofynnol o 14 diwrnod os cafodd ei enwi fel rhywun ddaeth i gysylltiad â'r feirws drwy'r broses olrhain cysylltiadau.

Profion Gwrthgyrff

Beth yw'r prawf gwrthgyrff?

Nod y prawf hwn yw gweld a yw rhywun wedi cael y feirws yn y gorffennol. Mae'r prawf yn gweithio drwy gymryd sampl gwaed a phrofi am bresenoldeb gwrthgyrff, i weld a ydych wedi datblygu rhywfaint o imiwnedd i'r feirws. Caiff gwrthgyrff eu cynhyrchu gan y corff mewn ymateb i haint (ymateb imiwn). Fer arfer, gellir eu canfod yn y gwaed tua phythefnos ar ôl haint diweddar.

Gan mai haint newydd yw COVID-19, mae ein dealltwriaeth o ymateb imiwn y corff i'r feirws yn gyfyngedig ar hyn o bryd. Nid ydym yn gwybod pa mor hir y bydd gwrthgyrff y feirws hwn yn para na pha mor effeithiol y byddant wrth niwtraleiddio'r feirws, a fyddant yn eich amddiffyn rhag dal y feirws eto, neu a fydd cael gwrthgyrff yn golygu na allwch drosglwyddo'r feirws i bobl eraill. Wrth i'r dystiolaeth wyddonol dyfu, rydym yn gobeithio canfod yr atebion i'r cwestiynau hyn.

A yw'r prawf gwrthgyrff ar gael yn eang?

Dim ond drwy raglen brofi sampl cychwynnol mewn rhai lleoliadau addysg a gofal iechyd y mae'r prawf gwrthgyrff ar gael ar hyn o bryd.

Pam mae profion gwrthgyrff yn cael eu cynnig?

Diben y rhaglen profion gwrthgyrff bresennol yw gweld a yw'r unigolion a gaiff eu profion wedi cael eu heintio â COVID-19 a gwella ein dealltwriaeth o'r ffordd y caiff y feirws ei drosglwyddo.

Os nad ydych yn perthyn i un o'r grwpiau blaenoriaeth hyn ac nad ydych wedi cael eich gwahodd i gael prawf, peidiwch â chysylltu â'ch Bwrdd Iechyd Lleol i ofyn am brawf gwrthgyrff ar hyn o bryd.

Beth yw diben olrhain cysylltiadau?

Mae olrhain cysylltiadau yn ddull dibynadwy o reoli lledaeniad clefydau heintus. Bydd hefyd yn ein helpu i ddeall sut y caiff y clefyd ei drosglwyddo o un person i'r llall. Gwnaethom ddefnyddio proses olrhain cysylltiadau yn ystod cam 'cyfyngu' ein hymateb i'r coronafeirws. Mae olrhain cysylltiadau bellach yn rhan hanfodol o'n strategaeth Profi, Olrhain, Diogelu.

Ers dechrau mis Mehefin, mae proses olrhain cysylltiadau wedi bod ar waith ledled Cymru, a bydd angen ei chynnal ar lefel sylweddol, a hynny o bosibl am y flwyddyn nesaf neu nes bod brechlyn wedi cael ei ddarganfod.

Beth fydd yn digwydd os cewch gadarnhad eich bod wedi dod i gysylltiad â'r feirws?

Os byddwch wedi cael prawf antigenau positif (sy'n cadarnhau bod y feirws arnoch ar y pryd), bydd gwasanaeth Profi, Olrhain, Diogelu GIG Cymru yn cysylltu â chi. Bydd y swyddog olrhain cysylltiadau'n gofyn ichi am fanylion eich cysylltiadau agos diweddar, yn esbonio beth mae hyn yn ei olygu ac yn eich tywys drwy'r broses. Ystyr cysylltiad agos yw:

- rhywun sydd wedi bod o fewn 1 metr i chi ac sydd wedi cael sgwrs wyneb yn wyneb neu gyswllt corfforol croen wrth groen â chi, rhywun rydych wedi pesychu arno, neu rywun sydd wedi bod mewn mathau eraill o gysylltiad â chi o fewn 1 metr am 1 munud neu fwy
- rhywun sydd wedi bod o fewn 2 fetr ichi am fwy na 15 munud
- rhywun sydd wedi teithio yn yr un cerbyd â chi – neu wedi eistedd yn agos atoch ar drafnidiaeth gyhoeddus.

Beth fydd yn digwydd os cewch gadarnhad eich bod wedi dod i gysylltiad â'r feirws?

Os cewch gadarnhad eich bod wedi dod i gysylltiad â'r feirws, byddwch yn wynebu mwy o risg o ddal y clefyd a'i drosglwyddo i bobl eraill. Bydd y swyddog olrhain cysylltiadau'n cysylltu â chi ac yn gofyn ichi hunanynysu am 14 diwrnod.

Nid oes angen i aelodau o'ch teulu hunanynysu, ond dylent ddilyn y canllawiau cyffredinol ar gadw pellter cymdeithasol ac osgoi cysylltiad â chi tra byddwch yn hunanynysu gartref.

Gofynnir ichi hefyd fonitro eich symptomau er mwyn ichi gael prawf cyn gynted â phosibl os bydd angen.

Mae amrywiaeth o gymorth ar gael i unigolion y gofynnir iddynt hunanynysu fel rhan o'r broses olrhain cysylltiadau, yn arbennig os ydynt yn agored i niwed, ac i gyflogwyr lle mae olrhain cysylltiadau'n effeithio ar barhad busnes.

Wrth i'r cyfyngiadau symud gael eu llacio'n raddol, bydd yn hanfodol gweithredu'n gyflym i adnabod achosion o'r coronafeirws ac ynysu'r rhai a allai fod wedi'u heintio er mwyn atal y clefyd rhag lledaenu ac osgoi ail don.

Nid gorfodi na chadw llygad yw nod y broses olrhain cysylltiadau – y bwriad yw diogelu eich iechyd ac iechyd y bobl a ddaw i gysylltiad â chi.

Beth fydd yn digwydd os bydd clwstwr o achosion?

Os bydd un achos positif o COVID-19 ymhlith y plant a/neu staff yna bydd y broses olrhain cysylltiadau leol yn dechrau er mwyn cyfyngu ar ledaeniad y feirws cymaint â phosibl.

Diffinnir clwstwr yn y cyd-destun hwn fel dau neu fwy o achosion o COVID-19 mewn un lleoliad. Os bydd clwstwr o achosion mewn lleoliad, caiff cymorth ymateb cyflym ei roi i ddechrau gan eich tîm Profi, Orlhain, Diogelu a fydd yn casglu gwybodaeth am yr achosion.

Bydd cyfarfod brys dan arweiniad Tîm Rheoli Achosion yn debyg o gael ei alw i reoli'r achosion a helpu'r lleoliad. Bydd unigolion allweddol sydd eu hangen i ymchwilio a rheoli'r sefyllfa yn cael eu gwahodd i'r cyfarfod er mwyn ystyried pa addasiadau a chamau gweithredu, megis ynysu neu brofion ehangach, y dylid eu hystyried. Bydd profi grŵp ehangach yn dibynnu ar y dadansoddiad risg a'r mesurau diogelwch cysylltiedig a roddir ar waith yn yr amgylchedd dan sylw.

Bydd gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu GIG Cymru, mewn partneriaeth â Byrddau Iechyd Lleol, yn cyflwyno profion antigenau yn gyflym er mwyn helpu gydag achosion mewn lleoliadau. Gallai hyn fod drwy ddefnyddio Unedau Profi Symudol neu unedau profi ategol a llwybrau gollwng a chasglu dros dro.

Ewch i llyw.cymru/pod i gael amrywiaeth o wybodaeth am brofi ac olrhain cysylltiadau yng Nghymru