



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Coronafeirws (COVID-19)

Sut mae cadw eich hun a'ch teulu yn ddiogel



Dogfen Hawdd ei Darllen gan Lywodraeth Cymru

Sut mae cadw eich hun a'ch teulu yn ddiogel

Dyma'r pethau mae'n rhaid ichi wneud:



Rhaid golchi eich dwylo lawer o weithiau bob dydd.

Rhaid golchi eich dwylo:

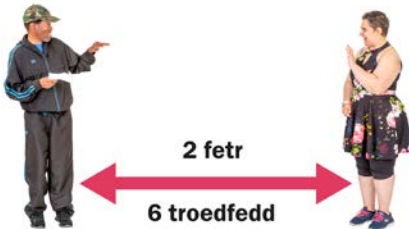


- ar ôl siopa



- ar ôl codi pecyn

- cyn cyffwrdd bwyd.



Arhoswch 2 fetr (3 cham) i ffwrdd o bobl sydd ddim yn byw gyda chi neu yn eich cartref estynedig.



Gallwch ddewis cwrdd dan do gyda phobl o un tŷ arall. 'Cartref estynedig' rydyn ni'n galw hyn.

Gwisgo gorchudd wyneb

Darn o ddefnydd sy'n mynd dros eich trwyn a'ch ceg yw gorchudd wyneb.



Rhaid ichi wisgo gorchudd wyneb os ydych chi ddim yn gallu aros 2 fetr (3 cham) i ffwrdd o bobl eraill.

Rhaid ichi wisgo gorchudd wyneb:

- ar y bws
- ar y trê'n
- mewn tacsî.



Os ydych chi, neu rywun sy'n byw gyda chi, yn cael arwyddion coronafeirws, dilynwch y **cyngor ar aros gartref**.

Dyma'r arwyddion coronafeirws:



- tymheredd uchel
- peswch newydd sy'n cario 'mlaen. Hynny yw, peswch llawer am fwy nag awr neu gael pwl o beswch dair gwaith neu fwy mewn diwrnod



- colli, neu newid, y gallu i aroglu neu flasau.

Rhaid aros gartref hefyd os yw rhywun agos atoch wedi cael gwybod bod ganddynt y coronafeirws.



Ac arhoswch gartref os yw'r Gwasanaeth Iechyd yn eich ffonio i ddweud bod rhywun buoch chi'n agos ato wedi dal y coronafeirws.

Cael prawf



Os oes gennych arwyddion coronafeirws, rhaid ichi gael prawf.

Dyma sut mae bwcio prawf:

- ffonio 119
- bwcio ar-lein ar wefan y Gwasanaeth Iechyd



I wybod mwy am gadw'n ddiogel, aros gartref a chael prawf, ewch i [llyw.cymru/coronafeirws](https://www.nhs.uk/coronavirus)