Llywodraeth Cymru
Welsh Government

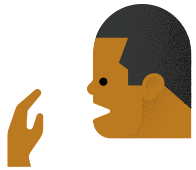
Profi. Olrhain. Diogelu.

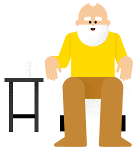
I ddiogelu Cymru.

Beth mae angen i chi ei wneud?

GIG Cymru NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru | Public Health Wales

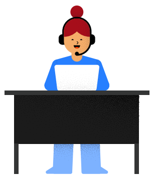
1 Os ydych yn cael o leiaf 1 symptom y coronafeirws: peswch newydd, parhaus; tymheredd uchel; methu arogli neu flasu.





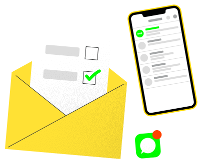
2 Dylech chi a phawb arall yn eich cartref ddilyn y canllawiau hunanynysu.

3 Dylech gymryd prawf o fewn y 5 diwrnod cyntaf wedi i'r symptomau ddechrau, gan mai dyma pryd mae fwyaf effeithiol. Gwnewch gais am brawf yma.



4 Os bydd y prawf yn negatif ni fydd raid i chi na neb yn eich cartref gymryd camau pellach nac hunanynysu. Os bydd y prawf yn bositif, bydd swyddog olrhain cysylltiadau yn cysylltu â chi ar ran gwasanaeth Profi, Olrhain, Diogelu GIG Cymru. Dim ond ar ôl i chi gael prawf positif y bydd swyddog olrhain cysylltiadau yn cysylltu â chi.

5 Bydd gofyn i chi rannu gwybodaeth. Byddwn eisiau gwybod gyda phwy rydych wedi bod mewn cysylltiad â nhw a lle rydych wedi bod yn y ddau ddiwrnod cyn i'ch symptomau ddechrau tan nawr.

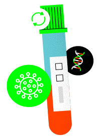


!

Rhaid i chi roi gwybod i ni am unrhyw un rydych wedi bod o fewn 1m iddyn nhw am 1 funud neu fwy, neu o fewn 2m am 15 munud neu fwy. Rhaid i chi hefyd roi gwybod i ni am unrhyw un rydych wedi teithio mewn cerbyd gydag ef/hi, neu rywun sydd wedi eistedd yn agos atoch ar drafnidiaeth gyhoeddus.

Byddwch yn wyliadwrus o alwadau twyllodrus. Ni wnawn fyth ofyn am wybodaeth ariannol, manylion banc, neu gyfrineiriau. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, peidiwch â rhannu'r wybodaeth. Bydd y negeseuon testun yn dod gan +447775106686, e-bost gan olrhain@wales.nhs.uk / tracing@wales.nhs.uk, a galwadau ffôn gan 02921 961133. Ni fydd unrhyw ffynonellau eraill yn cael eu defnyddio gan dîm Profi, Olrhain, Diogelu GIG Cymru.

6 Bydd swyddog olrhain cysylltiadau yn cysylltu â'r rhai y buoch mewn cysylltiad â nhw. Bydd yn dweud wrthynt eu bod wedi bod mewn cysylltiad â rhywun sydd wedi cael prawf positif am y coronafeirws. Ni fydd yn datgelu eich enw oni bai eich bod wedi rhoi caniatâd. Bydd y bobl hyn yn cael cefnogaeth a chyngor i hunanynysu am 14 diwrnod gan ddechrau o'u cyswllt diweddaraf â chi. Ni fydd gofyn i aelodau eu cartref hunanynysu, ond dylent ddilyn y cyngor cadw pellter ac osgoi cysylltu â'r unigolyn sy'n hunanynysu gartref.



7 Dim ond os bydd yn dangos symptomau bydd yr unigolyn y buoch mewn cysylltiad ag ef/hi yn cael cyngor i gymryd prawf. Nid yw cymryd prawf heb ddangos symptomau (asymptomatig) yn cael ei argymell oherwydd y gall roi canlyniadau negatif anghywir. Os bydd yn cael canlyniad positif, bydd y broses yn cael ei hailadrodd ar gyfer yr unigolyn yma, aelodau o'i gartref a'i gysylltiadau.

OLRHAIN EICH SYMUDIADAU. ATAL LLEDAENIAD.
DIOGELU CYMRU GYDA'N GILYDD.

Ewch i llyw.cymru/coronafeirws

DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE