



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Beth sy'n digwydd pan gewch chi brawf am y Coronafeirws (COVID-19)



Dogfen **Hawdd ei Darllen** gan Lywodraeth Cymru yw hon

Mae COVID-19 yn salwch newydd. Mae llawer o bobl yn ei alw'n coronafeirws. Mae'n gallu effeithio ar yr ysgyfaint ac ar anadlu.

1. Symptomau'r coronafeirws



- tymheredd uchel
- dechrau peswch yn barhaus – sef peswch llawer am fwy nag awr neu beswch am 3 chyfnod neu fwy y dydd
- colli neu newid yn y gallu i aroglu neu flasau.

2. Beth i'w wneud os oes gennych symptomau



Os oes unrhyw symptomau arnoch chi neu rywun arall yn y tŷ, rhaid ichi aros gartref a dilyn y [canllawiau Aros Gartref](#).

3. Cymryd prawf



Rhaid [cymryd prawf](#) PCR yn y 5 diwrnod cyntaf ar ôl cael symptomau. Dyna pryd mae'r prawf yn gweithio orau.

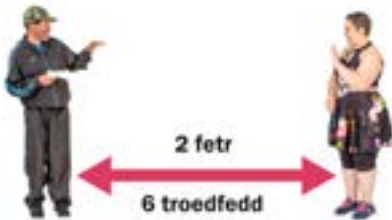
4. Canlyniad y prawf



Cewch wybod canlyniad eich prawf mewn galwad ffôn/tecst neu lythyr.

- Os yw'r prawf yn **negatif**, does dim rhaid i chi aros gartref.
- Os yw'r prawf yn **bositif**, bydd rhywun o wasanaeth Profi Orlhain Diogelu y Gwasanaeth Iechyd yn cysylltu â chi. DIM OND os yw eich prawf yn bositif byddan nhw'n cysylltu.

5. Pa gwestiynau fydd y gwasanaeth Profi Orlhain Diogelu yn ofyn?



Byddant yn gofyn am y wybodaeth yma:

- Pwy ydych chi wedi bod gyda nhw, a lle ydych chi wedi bod ers i chi ddechrau cael symptomau, ac yn ystod y cyfnod hyd at 14 diwrnod cyn i'ch symptomau ddechrau.



Mae hyn yn golygu:

- Pobl rydych chi wedi bod yn agosach nag un metr (neu un cam) atynt am funud neu fwy, neu
- pobl rydych chi wedi bod yn agosach na dau fetr (3 cham) atynt am 15 munud neu fwy.



- Pobl sydd wedi teithio gyda chi mewn cerbyd e.e. car.
- Pobl rydych chi wedi eistedd wrth eu hymyl mewn bws neu drên.



Byddwch yn ofalus! Efallai bydd pobl yn ffonio gan ddweud celwydd eu bod yn gweithio i'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu. Fydd y gwasanaeth hwnnw **byth** yn gofyn am:

- Eich manylion banc neu wybodaeth arall am eich arian.
- Unrhyw gyfrinair (password).

Os ydych chi ddim yn siŵr, peidiwch â rhoi'r wybodaeth a rhowch y ffôn i lawr.

Dyma sut bydd y gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu yn cysylltu â chi:

Tecst o +447775106684

Ebost o olrhain@wales.nhs.uk /
tracing@wales.nhs.uk

Ffôn - fel arfer o 02921 961133.

6. Cysylltu â phobl



Bydd rhywun o dîm Profi, Orlhain, Diogelu GIG Cymru yn cysylltu â'r bobl rydych wedi dod i gysylltiad â hwy.

Bydd yn rhoi gwybod iddynt bod rhywun y maent wedi dod i gysylltiad ag ef wedi cael prawf positif ar gyfer y coronafeirws.

Ni fydd yn rhoi eich enw iddynt oni bai eich bod wedi rhoi caniatâd ar gyfer hynny.

Bydd y person y daethoch i gysylltiad ag ef yn cael cyngor ar p'un a oes angen iddo hunanyngysu ai peidio.

Os ydynt wedi cael eu brechu'n llawn, neu os ydynt dan 18 oed ni fydd yn rhaid iddynt hunanyngysu. Ond byddant yn cael eu cynghori i wneud prawf PCR ar ddiwrnod 2 ac eto ar ddiwrnod 8.

Os ydynt yn oedolyn sydd heb gael ei frechu'n llawn, bydd yn rhaid iddynt hunanyngysu am 10 diwrnod a gwneud prawf PCR ar ddiwrnod 2 ac eto ar ddiwrnod 8.