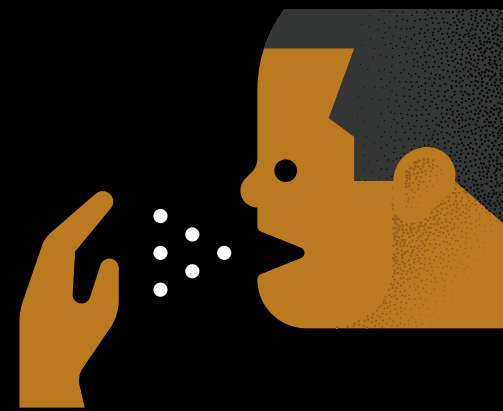


# Profi. Orlhain. Amddiffyn. I ddiogelu Cymru.

Beth mae angen i chi ei wneud?

1

Rydych yn cael o leiaf 1 symptom y coronafeirws: peswch newydd, parhaus; tymheredd uchel; methu aroglu neu flasau.

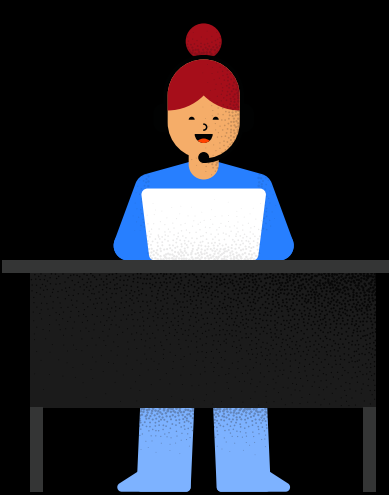


2

Byddwch chi a phawb yn eich cartref yn dilyn y canllawiau hunanynysu.

3

Cymerwch prawf o fewn y 5 diwrnod cyntaf i'r symptomau ddechrau, dyma pryd mae fwyaf effeithiol. Gwnewch gais am prawf yma.

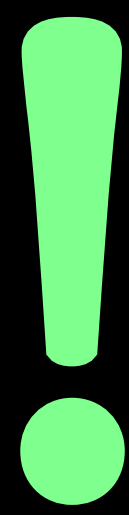


4

Os bydd y prawf yn negyddol ni fydd raid i chi na neb yn eich cartref gymryd camau pellach na hunanynysu. Os bydd y prawf yn positif, bydd swyddog olrhain cysylltiadau yn cysylltu â chi ar ran gwasanaeth Profi, Orlhain, 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 eisieu gwybod gyda phwy rydych wedi bod mewn cysylltiad â nhw a ble rydych wedi bod ers i'ch symptomau ddechrau.

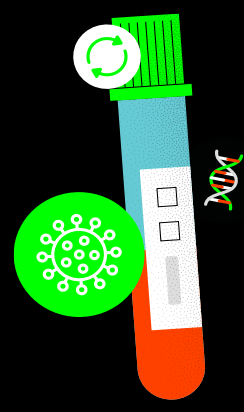


Rhaid i chi roi gwybod i ni am unrhyw un rydych wedi bod o fewn 1m iddyn nhw am 1 funud neu fwy neu o fewn 2m am 15 munud neu fwy. Rhaid i chi hefyd roi gwybod i ni am unrhyw un rydych wedi teithio mewn cerbyd gydag ef/hi, neu rywun sydd wedi eistedd yn agos atoch ar drafnidiaeth gyhoeddus.

Byddwch yn wliadwrus o alwadau twyllodrus. Ni wnawn fyth ofyn am wybodaeth ariannol, manylion banc, neu gyfrineiriau. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, peidiwch â rhannu'r wybodaeth.

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 chynghor i hunanynysu am 14 diwrnod gan ddechrau o'u cyswllt diweddaraf â chi. Ni fydd gofyn i aelodau eu teulu hunanynysu, ond dylent ddilyn y cynghor aros gartref cyffredinol 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 cynghor i gymryd prawf. Nid yw cymryd prawf heb ddangos symptomau (asymptomatig) yn cael ei argymhell oherwydd y gall roi canlyniadau negyddol 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.

Bwriad olrhain cysylltiadau yw lleihau nifer y bobl sy'n dod i gysylltiad â'r feirws.

Mae olrhain cysylltiadau yn help i amddiffyn eich cymuned a chyfyngu ar ledaeiniad y feirws.

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

Ewch i [llyw.cymru/coronafeirws](https://llyw.cymru/coronafeirws)