



## **Hyrddiad Gwybodaeth Arbennig – Coronafeirws wedi'i ddiweddaru**

### **Rheolau Newydd ar gyfer aros gartref, ac i ffwrdd o phobl eraill**

Yr unig rhesymau i adael gartref yw:

- ✓ I siopa am angenrheidiau sylfaenol neu i nol meddyginiaeth
- ✓ I wneud ymarfer corff unwaith y dydd, ar ben eich hun neu gyda aelodau eich teulu
- ✓ I deithio yn ôl ac ymlaen i'r gwaith, pan does dim posibilrwydd i weithio o'ch cartref
- ✗ Peidiwch â chwrdd a phobl eraill, hyd yn oed os ydyn nhw'n ffrindiau a theulu

Lle mae rhieni ddim yn byw yn yr un cartref, mae plant o dan 18 yn gallu cael ei symud rhwng cartrefi rhieni

### **Gwiriwr Symptomau Coronafeirws**

Mae'r symptomau yn cynnwys:

- Tymheredd uchel, ble chi'n teimlo'n dwym i'ch cyffwrdd ar eich frest neu cefn
- Peswch newydd sydd yn barhaus. Mae hyn yn golygu pesychu llawer am fwy na awr, neu tair neu fwy o benodau o beswchu o fewn 24 awr. Os ydych chi fel arfer gyda peswch, gall fod yn waeth nag arfer.

Peidiwch â mynd i ffeddygfa, fferyllfa neu ysbyty. Am gymgor pellach, ymweld â [Galw Iechyd Cymru Gwiriwr Symptomau Coronafeirws](#).

Dim ond cysylltu â GIG 111 os ydych chi'n teimlo bod:

- Ni allech chi ymdopi gyda'ch symptomau yn eich gartref
- Mae eich cyflwr yn gwaethygu
- Nad ydy eich symptomau yn gwella ar ôl 7 diwrnod.

Mae llinellau 111 yn brysyr iawn, os gwelwch yn dda byddech yn amyneddgar, byddwch yn dod drwodd.

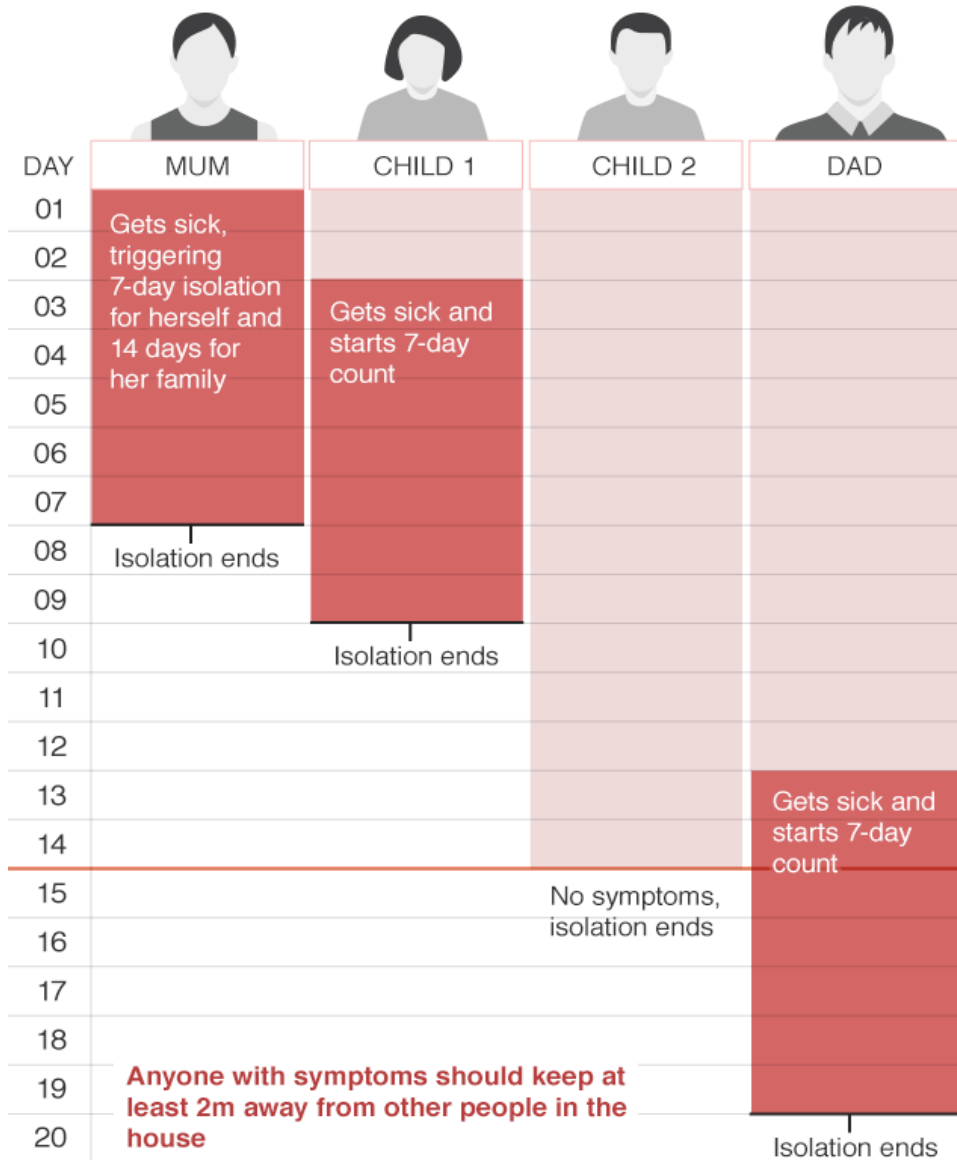
**Dim ond galw 999 os ydych chi'n profi argyfwng sydd yn bygwrth bywyd.**



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Ymddiriedolaeth GIG  
Gwasanaethau Ambiwylans Cymru  
Welsh Ambulance Services  
NHS Trust

## Beth sy'n digwydd os mae rhywun yn eich teulu yn sâl?



### Cofiwch:

**Lleihau yr amser a dreulir y thu allan o'ch gartref.**

**Sicrhewch bod yn cady 2 medr (6 troedfedd) i ffwrdd o phobl y tu allan o'ch cartref.**

**Golchwch eich dwylo mor fuan â chi'n cyraedd gartref**



## **Grwpiau eithriadol o fregus**

Yn dilyn cyhoeddiad gan Llywodraeth Cymru, bydd y phobl sydd yn eithriadol o fregus i Coronafeirws oherwydd chyflwr iechyd presennol yn dderbyn llythyr oddi wrth Prif Swyddog Meddygol Cymru. Byddant yn cael ei chynghori i ddilyn arweiniad cysgodi. Am rhagor o wybodaeth, ymweld â [Llywodraeth Cymru](#)

## **Mae Llywodraeth yn lansio Wasanaeth Gwybodaeth Coronafeirws ar WhatsApp**

Mae'r gwasanaeth newydd ac am ddim yn anelu i ddarparu gwybodaeth a chynghor sydd yn swyddogol, dibynadwy ac amserol am Coronafeirws (COVID-19). Fydd y wasaneth hefyd yn helpu atal y lledaeniad o wybodaeth anghywir yn y Ddeyrnas Unedig, ac i sicrhau bod pobl yn aros gartref, amddiffyn y GIG ac achub bywydau. Am rhagor o wybodaeth am y [Wasanaeth Gwybodaeth Coronafeirws ar WhatsApp Llywodraeth Cymru](#). I ddefnyddio y wasaneth, ychwanegwch 07860 064422 yn eich chysylltiadau ffôn ac anfon neges testun WhatsApp gyda'r gair 'hi' i ddechrau.

## **Edrych ar ôl eich iechyd a'ch lles**

I helpu eich hyn i aros yn iach pan yn gartref:

- Aros yn chysylltiad gyda theulu a ffrindiau dros y ffôn neu trwy cyfryngau cymdeithasol
- Triwch i cadw eich hun yn brysyr – fe allech chi trio gweithgareddau fel coginio, ddarllen, dysgu ar-lein a gwyllo ffilmiau
- Wneud ymarfer corff ysgafn yn eich gartref, neu y thu allan unwaith y dydd

Cadw eich hun yn gyfredol trwy ymweld â: [www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

**Fe allech chi lledaenu'r firws hyd yn oed os nad oes gennych chi symptomau**