



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Coronafeirws

Gwybodaeth Bwysig i Fyfyrrwyr

DIOGELU EICH HUN AC ERAILL.
DIOGELU CYMRU GYDA'N GILYDD.

llyw.cymru/coronafeirws



Fersiwn 2
Medi 2020



Llety



Gorchuddion wyneb



Hylendid cyffredinol



Sut i ofalu am dy symptomau yn y cartref



Cymorth gyda iechyd a lles meddyliol



Hunanynysu



Beth i'w wneud os wyt ti'n meddwl dy fod ti'n sâl



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Llety

Rhaid cadw pellter cymdeithasol drwy aros 2 fetr oddi wrth bobl eraill sydd ddim yn rhan o dy “swigen deuluol”.



Rhaid glanhau mannau a rennir yn rheolaidd, a diheintio gwrthrychau ac arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml.



Defnyddia gwpanau, gwydrau, llestri a chytleri dy hun wrth fwyta ac yfed, a golcha nhw ar ôl eu defnyddio mewn peiriant golchi llestri neu gan ddefnyddio dŵr cynnes a sebon llestri.



Rhaid awyru mannau a rennir drwy agor ffenestri a drysau os oes modd.

Paid â rhannu dy dywel, dy wlanen na dy frwsh dannedd. Cynllunia ymlaen llaw: Dewis “gyfaill hunanynysu” a all gadw llygad arnat yn rheolaidd a siopa ar dy ran os wyt ti'n sâl.



Os oes unrhyw un o aelodau dy fflat neu dy gymdogion mewn neuadd breswyl yn hunanynysu, cadw lygad arnyn nhw'n rheolaidd. Os wyt ti'n poeni amdanyn nhw, gofyn am help ar unwaith. Os oes bygythiad i fywyd unrhyw un, ffonia am ambiwlans.



DIOGELU EICH HUN AC ERAILL.
DIOGELU CYMRU GYDA'N GILYDD.

llyw.cymru/coronafeirws



Medi 2020



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Gorchuddion wyneb

Y ffordd orau i bawb atal coronafeirws rhag lledaenu yw cadw pellter cymdeithasol a dilyn mesurau hylendid da.



Gallai gorchuddion wyneb hefyd helpu i leihau trosglwyddiad y coronafeirws o un person i'r llall ac meant yn ofyniad cyfreithiol ym mhob man cyhoeddus dan do.



Dylai gorchuddion wyneb ffitio'n gyfforddus acyn gadarn, ac yn ddelfrydol dylid cael o leiaf dair haen o ddefnydd. Paid â gwisgo gorchudd wyneb o amgylch dy wddf neu dalcen. Golcha dy ddwylo cyn ac ar ôl ei wisgo. Bydd hyn yn lleihau'r potensial ar gyfer halogiad. Dylid glanhau gorchuddion wyneb yn rheolaidd a chael gwared â nhw mewn ffordd briodol.



Hyd yn oed os wyt ti'n gwisgo gorchudd wyneb, bydd angen i ti gadw pellter cymdeithasol a dilyn mesurau hylendid da beth bynnag.



Sgania'r cod QR i gael rhagor o wybodaeth.



DIOGELU EICH HUN AC ERAILL.
DIOGELU CYMRU GYDA'N GILYDD.

llyw.cymru/coronafeirws



Medi 2020



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

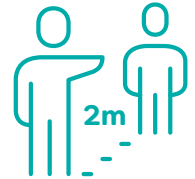


GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Hylendid cyffredinol

Cadw 2 fetr oddi wrth bobl sydd ddim yn rhan o dy aelwyd.



Golchi dy ddwylo yn rheolaidd gyda dŵr a sebon am o leiaf 20 eiliad neu ddefnyddio hylif gwrthfacterol wrth adael neu fynd i mewn i adeilad, ar ôl defnyddio'r toiled, cyn ac ar ôl bwyta neu drin bwyd, ac wrth chwythu trwyn, tisian neu besychu.



Osgoi cyffwrdd dy lygaid, dy drwyn a dy geg heb olchi dy ddwylo.



Parhau i orchuddio dy geg â hances wrth beswch neu disian, neu ddefnyddio ochr fewn dy benelin os nad oes hances wrth law.



Drwy wneud hyn gallwn ddiogelu ein hunain, ein ffrindiau a'n teuluoedd, a gwasanaethau'r GIG, a gostwng y perygl o ail don.



DIOGELU EICH HUN AC ERAILL.
DIOGELU CYMRU GYDA'N GILYDD.

llyw.cymru/coronafeirws



Medi 2020



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Sut i ofalu am dy symptomau yn y cartref

Gorffwys ac yfed digonedd o ddŵr.

Cymryd paracetamol yn unol â'r cyfarwyddiadau ar y pecyn, oni bai bod gen ti gyflwr iechyd arall eisoes sy'n dy atal rhag gwneud hynny.



Parhau i orchuddio dy geg â hances wrth beswch neu disian, neu ddefnyddio ochr fewn dy benelin os nad oes hances wrth law.



Rhoi hancesi ac unrhyw ddeunyddiau glanhau a ddefnyddiwyd mewn bag bin ar wahân am 72 awr cyn ei waredu gyda'r sbwriel arferol.



Parhau i olchi dwylo yn rheolaidd â dŵr cynnes a sebon am 20 eiliad o leiaf neu ddefnyddio hylif gwrthfacterol.



DIOGELU EICH HUN AC ERAILL.
DIOGELU CYMRU GYDA'N GILYDD.

llyw.cymru/coronafeirws



Medi 2020



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Cymorth gyda iechyd a lles meddyliol

Mae gofalu am dy hunan yn flaenoriaeth bwysig. Cysyllta gyda dy wasanaeth cymorth i fyfyrwyr. Hefyd mae nifer o sefydliadau yn cynnig cyngor a chanllawiau i dy helpu.



Sgania'r codau QR i gael rhagor o wybodaeth.

YoungMinds



**Y Sefydliad Iechyd
Meddwl**



Iechyd Cyhoeddus Cymru



Student Space



Mind Cymru



**DIOGELU EICH HUN AC ERAILL.
DIOGELU CYMRU GYDA'N GILYDD.**

llyw.cymru/coronafeirws



Medi 2020



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Hunanynysu

Os oes gen ti symptomau coronafeirws, os wyt ti wedi cael prawf positif neu wedi cael gorchymyn i hunanynysu gan y gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu:

- Gwna'n siŵr dy fod ti'n hunanynysu am y cyfnod priodol.
- Ceisia osgoi mannau a rennir fel ceginau, ystafelloedd ymolchi ac ystafelloedd byw cymaint â phosibl. Dylid eu glanhau yn drylwyr ar ôl eu defnyddio.



Mae hunanynysu yn golygu aros gartref. Rhaid i ti beidio gadael dy gartref, hyd yn oed i gael bwyd neu nwyddau hanfodol, na chael ymwelwyr i'r tŷ. Rhaid i ti beidio â mynd i'r brifysgol, digwyddiadau cymdeithasol na'r gwaith.



Drwy hunanynysu, hyd yn oed os nad oes gen ti symptomau, rwyd ti'n helpu i gyfyngu ar ledaeniad y coronafeirws ac yn diogelu pobl eraill.



DIOGELU EICH HUN AC ERAILL.
DIOGELU CYMRU GYDA'N GILYDD.

llyw.cymru/coronafeirws



Medi 2020



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Beth i'w wneud os wyt ti'n meddwl dy fod ti'n sâl

Aros gartref ac edrych ar **www.111.wales.nhs.uk** neu fffonia **119** os byddi'n datblygu unrhyw un o symptomau coronafeirws:

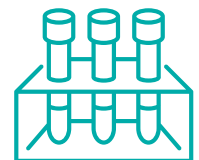
- Tymheredd uchel (gwres)
- Peswch cyson newydd
- Colli synnwyr arogl neu flasau (anosmia)



Edrych ar y gwiriwr symptomau i gael rhagor o wybodaeth a chyngor drwy sganio'r cod QR.



Os wyt ti'n byw mewn aelwyd a rennir, rhaid i ti ddweud wrth y rhai sy'n byw gyda ti os wyt ti'n teimlo'n sâl ac yn meddwl efallai bod gen ti'r coronafeirws, neu os wyt ti wedi cael cyngor i hunanynysu.



Mae pawb sydd â symptomau yng Nghymru yn gymwys i gael prawf am coronafeirws.

Paid â mynd i'r feddygfa, y fferyllfa na'r adran ddamweiniau ac achosion brys. Os oes argyfwng lle mae bywyd yn y fantol, fffonia **999**.



DIOGELU EICH HUN AC ERAILL.
DIOGELU CYMRU GYDA'N GILYDD.

llyw.cymru/coronafeirws



Medi 2020

DIOGELU EICH HUN AC ERAILL.
DIOGELU CYMRU GYDA’N GILYDD.

llyw.cymru/coronafeirws

ISBN Digidol 978-1-80082-123-1

