



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Beth yw Coronafeirws?

Mae Coronafeirws yn salwch newydd fel y ffliw



- Mae gan bobl â Coronafeirws wres uchel. Mae hyn yn golygu eu bod yn teimlo'n boeth.
- Mae gan bobl â Coronafeirws beswch.
- Mae pobl â Coronafeirws yn cael problemau yn anadlu.



Rydych yn dal Coronafeirws

- Trwy fod yn agos at bobl â'r feirws
- Trwy fod mewn mannau lle mae pobl â'r feirws wedi bod.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Sut i leihau'r siawns o gael Coronafeirws



Golchwch eich dwylo â sebon a dŵr bob amser

- Pan fyddwch yn cyrraedd gartref
- Cyn coginio
- Cyn bwyta
- Ar ôl defnyddio'r toiled
- Cyn gadael eich cartref
- Pan fyddwch yn cyrraedd y gwaith neu'r coleg neu'r ysgol
- Ar ôl gwneud chwaraeon



Golchwch eich dwylo cyn cyffwrdd

- Eich llygaid
- Eich trwyn
- Eich ceg



Peidiwch â rhannu pethau yr ydych yn eu rhoi yn eich ceg

- Cwpanau
- Poteli
- Gwellt yfed, ffyrc a chyllyll



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Os ydych yn teimlo'n sâl



- Pan fyddwch yn peswch gorchuddiwch eich ceg â hances bapur
- Pan fyddwch yn tisian gorchuddiwch eich ceg â hances bapur



- Rhowch yr hances bapur yn y bin



- Golchwch eich dwylo gyda dŵr a sebon



Peidiwch â rhannu

- Tywelion
- Dillad gwely
- Llestri



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Os ydych yn credu bod gennych y coronafeirws, neu rydych yn byw gyda phobl sy'n credu bod ganddynt y coronafeirws



- Mae'n rhaid i chi i gyd aros gartref.
- Dylech osgoi dod i gysylltiad â phobl eraill gymaint ag sy'n bosibl.
- Gwnewch hyn am 14 diwrnod.



**Os ydych yn teimlo'n sâl iawn,
Neu,
Os ydych yn dal i deimlo'n
sâl ar ôl 7 diwrnod,
ffoniwch 111**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Nid yw Coronafeirws yn ddifrifol i bawb

Gall pobl wella trwy:



- Orffwys



- Cymryd tabledi ar gyfer y boen - os dywedir wrthynt am wneud hynny



- Yfed digon o ddŵr



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Dod o hyd i Fwy o Wybodaeth



Gallwch gael diweddariadau dyddiol

- <https://icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-ddiweddaraaf-am-coronavirus-newydd-covid-19/>
- <https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-information-for-the-public>
- Gall fod angen cymorth arnoch yn darllen y wybodaeth yma