



Llywodraeth y DU

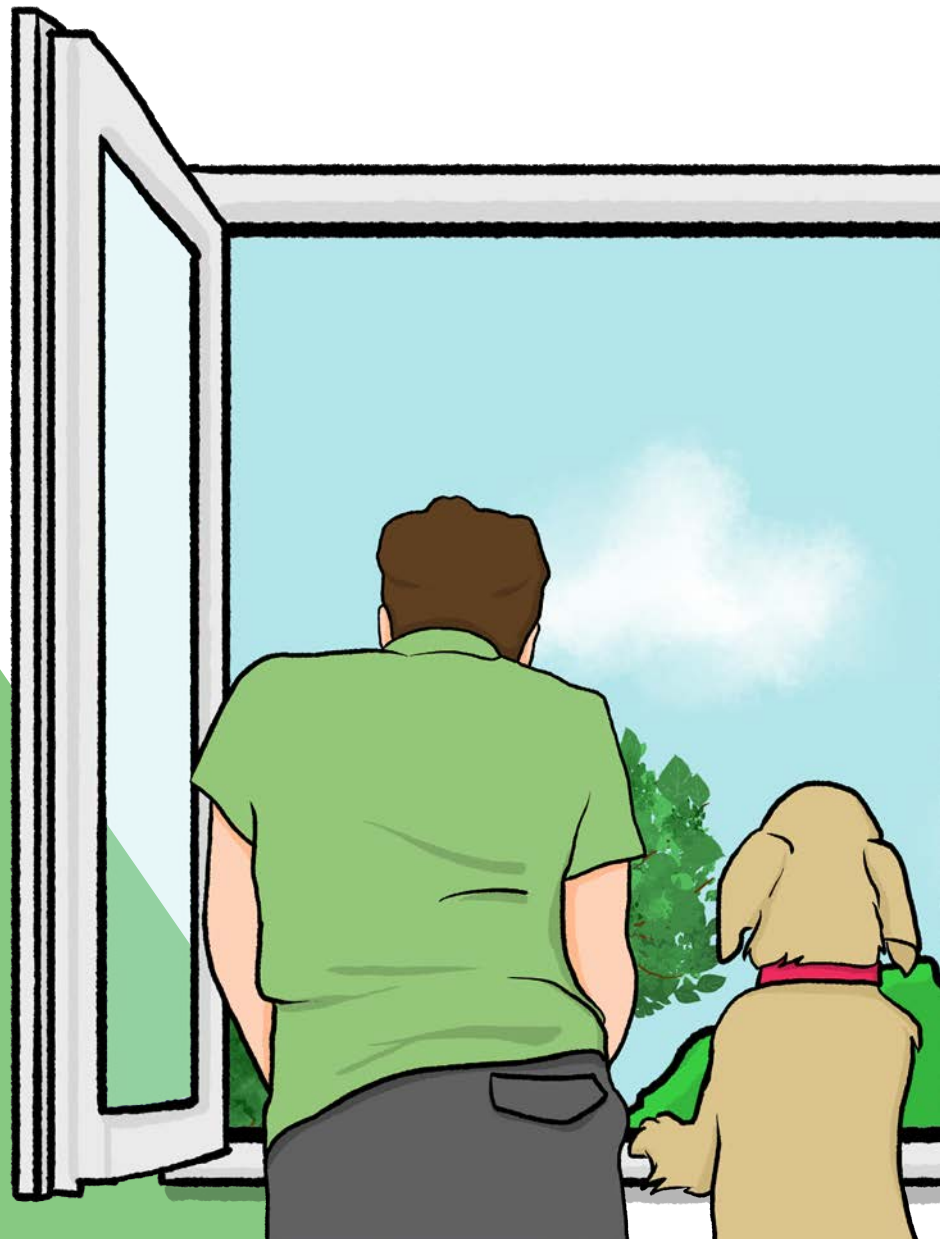
CORONAFEIRWS

Aros gartref

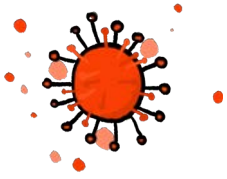
**Diogelu'r Gwasanaeth Iechyd
Achub Bywydau**



**easy
read**



Cynnwys



3

Coronafeirws



6

Aros gartref



10

Dyma sut mae helpu
i stopio'r Coronafeirws



12

Golchi eich dwylo'n iawn



13

Dal y Coronafeirws



16

Pobl sy'n fwy tebygol o
fynd yn sâl iawn



18

Mynd i'r gwaith



19

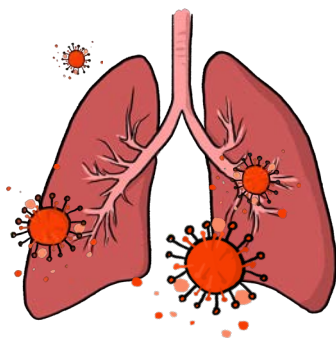
Mwy o wybodaeth

Coronafeirws

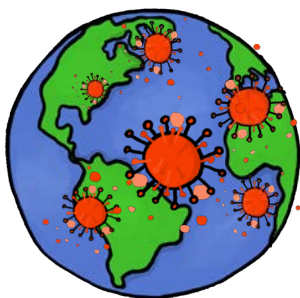


Llywodraeth y DU

Mae'r wybodaeth hon yn dod o'r Llywodraeth.



Mae'n sôn am y Coronafeirws (Covid-19), sef salwch newydd sy'n effeithio ar yr ysgyfaint ac ar anadlu.



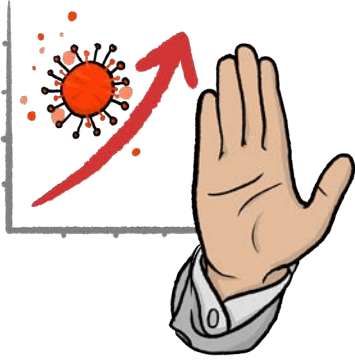
Mae'r coronafeirws yn symud yn gyflym dros y byd i gyd.



Dydy'r rhan fwyaf o bobl ddim yn mynd yn sâl iawn gyda'r feirws hwn.



Ond bydd rhai pobl yn marw os ydyn nhw'n dal y feirws.



Rhaid i bawb helpu

Rhaid i bawb helpu i stopio'r coronafeirws symud mor gyflym rhwng pobl.



Bydd hyn yn cadw llawer mwy o bobl yn fyw.



Aros gartref

Rhaid i gymaint o bobl â phosibl aros i mewn.



Rhaid ichi gadw i ffwrdd o bobl eraill.

Bydd hyn yn arafu'r coronafeirws.



Diogelu'r Gwasanaeth Iechyd

Bydd y Gwasanaeth Iechyd yn helpu pobl sy'n mynd yn sâl iawn gyda'r coronafeirws.



Ond os bydd gormod o bobl yn mynd yn sâl gyda'i gilydd, bydd yn fwy anodd i'r Gwasanaeth Iechyd helpu pawb, a gallai mwy o bobl farw.

Aros gartref



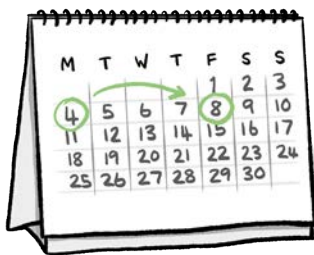
Y peth pwysicaf gallwch chi ei wneud i helpu'r Gwasanaeth Iechyd ac achub bywydau yw aros gartref.

Peidiwch â gadael y tŷ, heblaw am un o'r rhesymau hyn:



1. Siopa am bethau rydych chi angen

Er enghraifft, bwyd neu foddion.



Ceisiwch aros ychydig ddyddiau bob tro cyn mynd i siopa eto.



2. Ymarfer corff unwaith y dydd

Gwnewch un math o ymarfer corff yn unig, fel rhedeg, cerdded neu seiclo.

Dim ond ar ben eich hun neu gyda phobl sy'n byw gyda chi.



3. Anghenion meddygol Er enghraifft:

- Casglu moddion.



- Os ydych chi'n sâl iawn.



- Rhoi gwaed.



- Helpu rhywun **bregus**.



Bregus yw pan mae'n anodd cadw eich hun yn ddiogel.



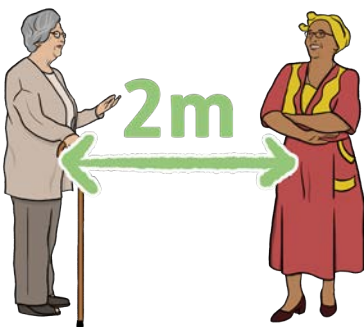
4. Teithio i'r gwaith

Dim ond os yw'n amhosibl ichi weithio gartref.



Os oes rhaid ichi adael y tŷ:

- Treuliwch cyn lleied o amser â phosibl tu allan.



- Cofiwch aros o leiaf 2 fetr neu 6 troedfedd oddi wrth bobl eraill.



Mae'n iawn ichi aros yn agos at bobl sy'n byw gyda chi.



Plant

Mae rhai plant a rhieni yn cael gadael y tŷ a mynd i'r ysgol.

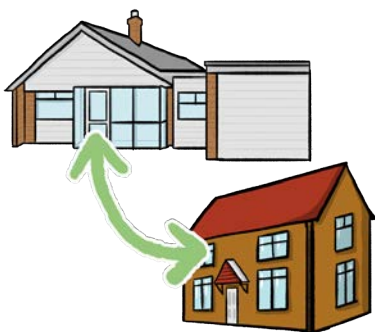


Dyma pwy sy'n cael gadael y tŷ:

- Plant pobl sy'n gweithio mewn iechyd, gofal neu swyddi pwysig eraill.



- Plant a allai gael niwed.



Mae plant yn cael symud rhwng cartrefi os yw eu rhieni wedi gwahanu.

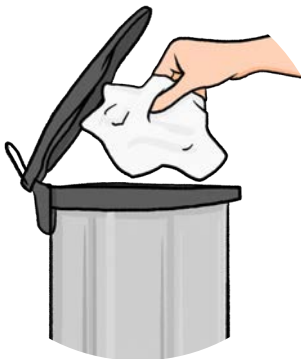
Dyma sut mae helpu i stopio'r Coronafeirws:



- Golchi eich dwylo yn aml gyda dŵr a sebon.



- Rhowch hances bapur neu eich llawes dros eich ceg a'ch trwyn wrth beswch neu disian. Peidiwch â pheswch na thisian i mewn i'ch llaw.



- Rhowch hancesi papur yn y bin yn syth a golchwch eich dwylo wedyn.



- Peidiwch â chyffwrdd eich llygaid, trwyn neu eich ceg os nad yw eich dwylo'n lân.



- Defnyddiwch eich hylif glanhau arferol ar y pethau mae pobl yn eu cyffwrdd yn aml yn eich tŷ, fel handlen drws neu'r tapiau dŵr.



- Meddyliwch am bobl eraill wrth fynd i siopa. Peidiwch â phrynu gormod o bethau.



- Cofiwch ddilyn unrhyw gyngor a gewch chi yn y siop.

Golchi eich dwylo'n iawn



Golchwch eich dwylo am o leiaf 20 eiliad gyda dŵr a sebon.

Dilynwch y 6 cham hyn:



1. Rhwbiwch eich dwylo gyda'i gilydd, cledr at gledr.



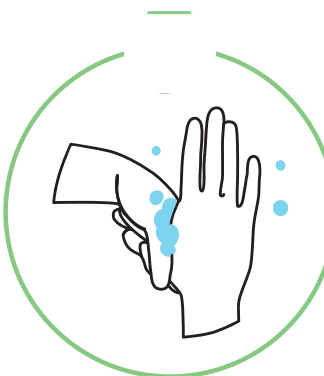
2. Golchwch gefn eich dwylo.



3. Golchwch rhwng y bysedd.



4. Golchwch gefn y bysedd.



5. Golchwch y bodiau.



6. Golchwch ben y bysedd.

Dal y Coronafeirws



Dyma arwyddion posibl eich bod wedi dal y Coronafeirws:

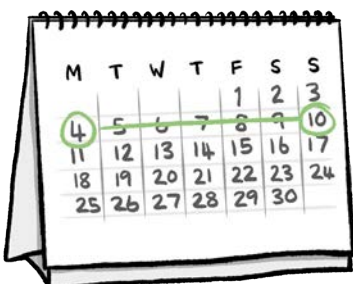
- Tymheredd uchel.



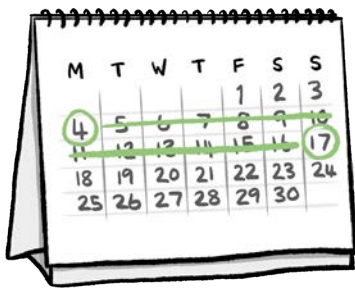
- Rydych yn dechrau peswch yn aml.



Os oes gennych un o'r rhain, neu'r ddau, arhoswch gartref tan eich bod yn teimlo'n well.



Rhaid gwneud hyn am 7 diwrnod o leiaf.



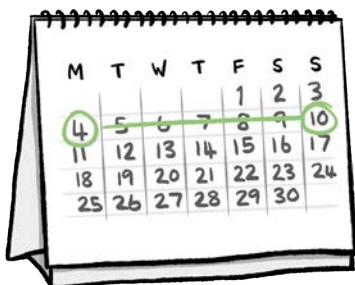
Rhaid i'r bobl eraill yn y tŷ aros i mewn am o leiaf 14 diwrnod, a dim mynd allan.



Oherwydd mae'n gallu cymryd peth amser i bobl ddechrau teimlo'n sâl gyda'r feirws.



Os yw pobl yn dechrau teimlo'n sâl rhaid iddynt aros i mewn tan eu bod yn teimlo'n well.



Rhaid iddynt aros i mewn am o leiaf 7 diwrnod ar ôl dechrau teimlo'n sâl.



Peidiwch â mynd at y doctor, i'r fferyllfa nac i'r ysbyty

I fynd ar 111, ewch i:
www.111.nhs.uk



Os nad ydych yn gallu mynd ar-lein, ffoniwch **111**.



Os oes argyfwng difrifol, ffoniwch **999** a dywedwch eich bod chi'n meddwl bod y Coronafeirws arnoch.



Ar ddiwedd y 7 diwrnod

Os ydych yn teimlo'n well ar ôl 7 diwrnod, cewch fynd allan i'r siop neu i ymarfer corff.

Pobl sy'n fwy tebygol o fynd yn sâl iawn



Mae rhai pobl yn fwy tebygol o fynd yn sâl iawn gyda'r Coronafeirws.

Dyma nhw:

- Pobl sydd dros 70 oed.



- Pobl sydd â phroblemau iechyd eraill.



Dylai'r bobl yma aros gartref a dim mynd allan.



Os oes arnoch angen siopa neu foddion, dylech:

- Archebu nhw ar-lein i gael eu delifro.



- Gofyn i'ch teulu, ffrindiau neu gymdogion brynu pethau ichi a'u gadael tu allan i'r drws.



Os oes rhaid ichi siarad gyda'ch doctor, ffoniwch.

Mynd i'r gwaith



Mae'r Llywodraeth yn gwneud llawer i helpu busnesau a gweithwyr yn yr amser anodd hwn.



Dylai busnesau wneud popeth maen nhw'n gallu i helpu gweithwyr i weithio gartref.



Cewch deithio i'r gwaith, ond dim ond:

- Os ydych chi ddim yn gallu gweithio gartref.



- Os oes neb yn eich cartref gyda Coronafeirws.

Mwy o wybodaeth



- Os ydych yn byw yng Nghymru, ewch i:

www.llyw.cymru/coronafeirws



- Os ydych yn byw yn yr Alban, ewch i:

www.gov.scot/coronavirus-covid-19



- Os ydych yn byw yn Lloegr, ewch i:

www.gov.uk/coronavirus



- Os ydych yn byw yng Ngogledd Iwerddon, ewch i:

www.nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19



- Os ydych yn disgwyl babi ac eisiau gwybodaeth am sut mae'r Coronafeirws yn effeithio arnoch chi, ewch i:

www.rcog.org.uk