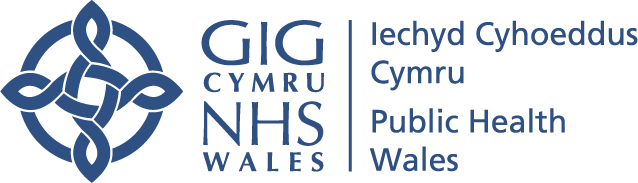
****

**Cwestiynau Cyffredin am y Coronafeirws Newydd**

**Fersiwn 3 – Cyhoeddwyd ar 28 Chwefror 2020**

1) **Beth yw symptomau'r Coronafeirws Newydd?**

Mae'r Coronafeirws Newydd yn achosi symptomau sy'n debyg i feirysau anadlol eraill fel ffliw. Gallai’r rhain gynnwys:

* Peswch
* Prinder anadl
* Twymyn

**2) Sut y gallwch gael eich heintio gan y Coronafeirws Newydd?**

Fel annwyd, mae haint y Coronafeirws Newydd fel arfer yn digwydd drwy gysylltiad agos â pherson sydd â'r haint.

Mae cysylltiad agos yn golygu bod yn llai na 2 fetr i ffwrdd o berson sydd â'r feirws am fwy na 15 munud.

Gellir heintio person hefyd drwy gyffwrdd arwynebau wedi'u heintio os nad yw'n golchi ei ddwylo.

**3) Sut y gallaf atal y Coronafeirws Newydd rhag lledaenu?**

Nid oes brechlyn ar gael i atal y Coronafeirws Newydd ar hyn o bryd. Y ffordd orau o atal cael eich heintio yw drwy osgoi dod i gysylltiad â'r feirws drwy hylendid da.

Mae egwyddorion cyffredinol y gallwch eu dilyn er mwyn helpu i atal feirysau anadlol fel y Coronafeirws Newydd rhag lledaenu. Mae’r rhain yn cynnwys:

* Golchi eich dwylo yn aml â sebon a dŵr am o leiaf 20 eiliad. Defnyddio diheintydd dwylo sy'n cynnwys o leiaf 60% o alcohol os nad oes sebon a dŵr ar gael
* Osgoi cyffwrdd â'ch llygaid, trwyn, a'ch ceg â dwylo heb eu golchi
* Osgoi cysylltiad agos â phobl sy'n sâl
* Os ydych yn teimlo'n sâl, arhoswch gartref a pheidio â mynd i'r gwaith neu'r ysgol
* Gorchuddiwch eich peswch neu disian â hances bapur ac yna taflwch yr hances bapur i'r bin, ac yna golchi eich dwylo ar unwaith
* Glanhewch a diheintiwch wrthrychau ac arwynebau sydd wedi'u cyffwrdd yn aml yn y cartref a'r amgylchedd gwaith

**4) Beth yw'r risg i'r cyhoedd?**

Mae'r risg i'r cyhoedd yn isel, oni bai eich bod wedi dychwelyd o wlad neu ranbarth ar y [rhestr hon](https://phw.nhs.wales/news/public-health-wales-statement-on-novel-coronavirus-outbreak-in-china/) yn ddiweddar, neu wedi bod mewn cysylltiad agos ag unigolyn sydd â'r Coronafeirws Newydd wedi'i gadarnhau.

**5) A allaf ddal Coronafeirws Newydd o'r post/pecynnau a dderbyniwyd o Tsieina?**

Nid yw'r feirws yn goroesi'n dda y tu allan i'r corff ac felly mae'n annhebygol iawn y gellir lledaenu'r Coronafeirws Newydd drwy'r post neu becynnau.

**6) A allaf gael y Coronafeirws Newydd o fwyd/siopau cludfwyd?**

Mae'n annhebygol iawn y gellir lledaenu'r Coronafeirws Newydd drwy fwyd gan nad yw'r feirws yn goroesi ar arwynebau nac mewn bwyd.

Fodd bynnag, mae'n arfer hylendid da i sicrhau eich bod bob amser yn golchi eich dwylo neu ddefnyddio diheintydd llaw cyn i chi fwyta.

**7) A oes angen i mi wisgo masg wyneb?**

Nid oes angen gwisgo masg wyneb os ydych yn iach.

**8) Mae rhywun yn ysgol/prifysgol fy mhlentyn sydd wedi dychwelyd o Tsieina neu un o'r ardaloedd penodedig eraill, beth ddylwn i ei wneud?**

Os oes achos wedi'i gadarnhau yn digwydd mewn lleoliad addysgol bydd y Tîm Diogelu Iechyd lleol yn rhoi cyngor i chi ac yn gweithio gyda'r pennaeth, y prifathro a/neu'r tîm rheoli yn y lleoliad hwnnw. Y tu allan i'r rhai a ddiffinnir fel cysylltiadau agos, nid oes angen i weddill yr ysgol gymryd unrhyw ragofalon na gwneud unrhyw newidiadau i'w gweithgareddau eu hunain gan fynychu sefydliadau addysgol neu'r gwaith fel arfer, oni bai eu bod yn mynd yn sâl. Os byddant yn mynd yn sâl byddant yn cael eu hasesu fel achos a amheuir yn dibynnu ar eu symptomau.

Mae'r cyngor hwn yn berthnasol i staff addysgu a phlant yng ngweddill y dosbarth nad ydynt mewn grŵp cyfeillgarwch agos neu blant sy'n gwneud gwaith mewn grwpiau bach. Caiff y penderfyniad ynghylch a fydd disgyblion, myfyrwyr a staff yn syrthio i'r grŵp cysylltiad hwn neu'r grŵp cysylltiad agosach ei wneud rhwng y Tîm Diogelu Iechyd, y lleoliad addysgol ac (os ydynt yn ddigon hen) y myfyriwr.

Dylid rhoi cyngor fel a ganlyn:

* Os byddant yn mynd yn sâl gyda pheswch, twymyn neu brinder anadl gofynnir iddynt hunanynysu a dylent geisio cyngor meddygol gan Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 neu ffonio 111 os yw ar gael yn eich ardal (Hywel Dda, Powys, Aneurin Bevan a Bae Abertawe)
* Os ydynt yn sâl ar unrhyw adeg o fewn y 14 diwrnod o gysylltiad byddant yn cael eu profi ac os byddant yn profi'n bositif ar gyfer COVID-19 byddant yn dod yn achos a gadarnhawyd ac yn cael eu trin felly.

**9) A allaf fynd i ddigwyddiadau lle ceir torfeydd?**

Oni bai eich bod wedi dychwelyd o wlad neu ranbarth ar y [rhestr hon](https://phw.nhs.wales/news/public-health-wales-statement-on-novel-coronavirus-outbreak-in-china/) yn ddiweddar, neu wedi bod mewn cysylltiad agos ag unigolyn sydd â'r Coronafeirws Newydd wedi'i gadarnhau, gallwch fynd i ddigwyddiadau lle ceir torfeydd.

Mae unrhyw unigolion sydd wedi cael cyfarwyddyd i hunanynysu wedi cael canllawiau, sy'n cynnwys cyngor i beidio â mynd i ddigwyddiadau cyhoeddus.

Mae'r wybodaeth ddiweddaraf a chyngor ar deithio ar gael o'r canlynol:

* [Yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol ac Iechyd Cyhoeddus Lloegr (PHE)](https://www.gov.uk/guidance/wuhan-novel-coronavirus-information-for-the-public)
* [Y Swyddfa Dramor a Chymanwlad (FCO)](https://www.gov.uk/foreign-travel-advice/china)
* [Llywodraeth Cymru](https://gov.wales/coronavirus)