



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Coronafeirws Newydd - Cwestiynau a ofynnir yn aml (FAQs)

Fersiwn 3 - Cyhoeddwyd 28 Chwefror 2020

1) Beth yw symptomau Coronafeirws Newydd?

Mae Coronafeirws Newydd yn achosi symptomau tebyg i firysau anadlol eraill fel y fflw. Gall y rhain gynnwys:

- Peswch
- Teimlo'n brin o anadl
- Tymheredd uchel

2) Sut allwch chi gael eich heintio â coronafeirws newydd?

Fel yr annwyd cyffredin, mae'r haint Coronafeirws Newydd fel arfer yn digwydd trwy gyswllt agos â pherson sydd â'r haint.

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

Gall rhywun hefyd gael ei heintio trwy gyffwrdd ag arwynebau halogedig os nad ydyn nhw'n golchi eu dwylo.

3) Sut alla i helpu i atal lledaeniad Coronafeirws Newydd?

Ar hyn o bryd does dim brechlyn i atal Coronafeirws Newydd. Y ffordd orau i atal yr haint yw osgoi dod ar draws y feirws trwy hylendid da.

Fodd bynnag mae yna egwyddorion cyffredinol y gallwch ddilyn i helpu atal lledaeniad feirysau anadlol, gan gynnwys:

Golchi eich dwylo yn aml gyda dŵr a sebon am o leia 20 eiliad. Defnyddiwch lanweithydd dwylo sy'n cynnwys canran alcohol sydd o leia 60% os nad oes dŵr a sebon ar gael

- Osgoi cyffwrdd a'ch llygaid, trwyn a'r ceg gyda dwylo heb ei golchi
- Osgoi cyswllt agos gyda pobl sy'n sâl

- Os ydych yn teimlo'n anhwylyd, arhoswch adre, peidiwch mynd i'r gwaith nac i'r ysgol
- Daliwch eich peswch neu disian mewn hances bapur, biniwch yr hances a golchwch eich dwylo gyda dŵr a sebon
- Bydd angen glanhau a diheintio gwrthrychau ac arwynebau a gyffyrddir yn aml yn amgylchedd y cartref a'r gwaith

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

Mae'r risg i'r cyhoedd yn isel iawn, oni bai eich bod wedi dychwelyd yn ddiweddar o Wuhan, Talaith Hubei, tir mawr Tsieina, Gwlad Thai, Japan, Gweriniaeth Korea, Hong Kong, Taiwan, Singapore, Malaysia neu Macau, neu os ydych wedi bod mewn cysylltiad agos ag unigolyn â Coronafeirws Newydd wedi'i gadarnhau.

5) A ellir dal Coronafeirws Newydd oddi wrth bost/ pecynnau 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 Coronafeirws Newydd drwy bost neu becynnau.

6) A ellir dal Coronafeirws Newydd oddi wrth fwyd/prydau parod?

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

Serch hynny, mae'n arfer hylendid da bob amser golchi'ch dwylo neu ddefnyddio glanweithydd dwylo cyn i chi fwyta.

7) Oes angen gwisgo mwgwd wyneb?

Nid oes angen gwisgo mwgwd wyneb os ydych chi'n iach.

8) Mae rhywun yn ysgol / prifysgol fy mhientyn newydd ddychwelyd o Tsieina neu un o'r ardaloedd penodedig eraill – beth ddylwn i wneud?

Dylai pobl sydd wedi dychwelyd o Wuhan neu Dalaith Hubei yn ystod y 14 diwrnod diwethaf osgoi mynychu'r ysgol, gwaith neu'r brifysgol.

Cynghorir pobl sydd wedi dychwelyd o dir mawr Tsieina, Gwlad Thai, Japan, Gweriniaeth Korea, Hong Kong, Taiwan, Singapore, Malaysia neu Macau yn ystod y 14 diwrnod diwethaf i aros gartref os ydynt yn datblygu symptomau.

Dylai pob myfyriwr arall barhau i fynychu'r ysgol/prifysgol.

9) A allaf fynd i ddiwyddiadau cymdeithasol mawr?

Dim ond y rhai sydd wedi dychwelyd o Wuhan neu Dalaith Hubei yn ystod y 14 diwrnod diwethaf a ddylai osgoi digwyddiadau cymdeithasol mawr. Mae'r risg i'r cyhoedd sy'n mynychu digwyddiadau o'r fath yn isel iawn.

Mae'r wybodaeth ddiweddaraf a chyingor ar deithio ar gael o:

- [Yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Iechyd Cyhoeddus Lloegr \(PHE\)](#) [Saesneg yn unig]
- [Y Swyddfa Dramor a Chymanwlad \(FCO\)](#) [Saesneg yn unig]
- [Llywodraeth Cymru](#)