



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

## **Coronafeirws Newydd - Cwestiynau a ofynnir yn aml (FAQs)**

### **1) 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 haint yw i osgoi dod ar draws y feirws.

Fodd bynnag mae yna egwyddorion cyffredinol y gallwch ddilyn i helpu atal lledaeniad feirysau anadlol. Mae'r rhain yn cynnwys:

- 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. Mae hyn yn arbennig o bwysig ar ôl bod ar drafnidiaeth cyhoeddus
- 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.

### **2) Pa symptomau y dylwn boeni amdanynt?**

Os ydych chi'n datblygu peswch, tymheredd uchel neu'n teimlo'n brin o anadl cyn pen 14 diwrnod ar ôl dychwelyd o:

- Tsieina
- Gwlad Thai
- Japan
- Gweriniaeth Korea
- Hong Kong
- Taiwan
- Singapore
- Malaysia
- Macau

Fe ddylech chi:

- aros y tu fewn ac osgoi dod i gysylltiad â phobl eraill
- ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu 111 Cymru, os yw ar gael yn eich ardal chi, i roi gwybod iddynt fod eich wedi teithio i'r ardal yn ddiweddar

Dilynwch y cyngor hwn, hyd yn oed os yw eich symptomau yn fân.

Os ydych wedi teithio o Wuhan neu talaith Hubei yn ystod y 14 diwrnod diwethaf, dylech ar unwaith:

- aros yn y tŷ gan osgoi cysylltiad a phobl eraill, fel y byddech yn gwneud petai'r fflw arnoch
- Ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu 111 Cymru, os yw ar gael yn eich ardal chi, gan roi gwybod iddynt am eich symptomau a'ch taith ddiweddar i'r ardal.

Dilynwch y cyngor hwn hyd yn oed os nad oes gennych symptomau o'r feirws.

### **3) Beth os fyddai'n anhwylyd tra mod i allan yn gyhoeddus neu mewn lleodd a rennir?**

Os byddwch yn anhwylyd peidiwch fynd yn uniongyrchol at eich meddyg teulu neu ysbyty. Yn hytrach, dylech gysylltu â Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu 111 Cymru, os yw ar gael yn eich ardal chi, neu ffonio 999 os yw'n sefyllfa frys.

Sicrhewch eich bod yn rhoi gwybod iddynt eich bod wedi dychwelyd o Wuhan a Thalaith Hubei, rhannau eraill o China neu'r ardaloedd penodedig eraill.

Fe ddylech chi:

- osgoi cyffwrdd gwrthrychau, arwynebau a phobl eraill gymaint â phosib.
- cuddio eich ceg a'ch trwyn gyda hances bapur pan fyddwch yn peswch neu disian ac yna taflwch yn y bin. Wedyn, golchi eich dwylo gyda dŵr a sebon.
- os nad oes hances ar gael, peswch a thisian i mewn i gam eich penelin.
- fe fydd angen i chi fynd i leoliad diogel i ynysu eich hunan os fyddwch yn anhwylyd mewn lle cyhoeddus.

### **4) Sut ddylwn i lanhau man cyhoeddus neu le a rennir lle mae person wedi bod yn sâl?**

Os yw person yn mynd yn sâl o fewn lleoliad â rennir, dylid glanhau gan ddefnyddio cadachau tafladwy a glanedyddion cartref. Rhaid osgoi defnyddio golchwyr carped mecanyddol a pheiriannau bwffio. Golchwch eich dwylo ar ôl glanhau.

### **5) Os ydw i mewn peryg o haint, oni ddylwn i fod yn yr ysbyty?**

Os ydych wedi dychwelyd o Tsieina, neu unrhyw un o'r ardaloedd penodedig eraill ond ddim yn anhwylyd, does dim angen i chi fod mewn ysbyty. Mae'n well i chi aros mewn amgylchedd cyfarwydd os gallwch.

Os byddwch yn mynd yn sâl, ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu 111 Cymru, os yw ar gael yn eich ardal chi, yn syth er mwyn i chi gael eich asesu gan arbenigwr, mor fuan â phosib

### **6) Ydy fy nheulu mewn pergyl?**

Os nad ydych yn sâl, neu os nad ydych yn profi unrhyw un o'r symptomau sy'n gysylltiedig â'r feirws, nid oes angen i'ch teulu gymryd unrhyw ragofalon na gwneud unrhyw newidiadau i'w gweithgareddau.

Os byddwch yn mynd yn sâl, dilynwch gyngor gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ar unrhyw ragofalon y dylid eu cymryd.

### **7) Beth am y bobl sydd gyda fi pan os byddaf yn mynd yn sâl?**

Mae'n bwysig peidio mynd yn rhy agos i bobl eraill, os ydych yn mynd yn sâl. Ceisiwch gadw 2 fetr o bellter rhyngddoch chi ac eraill er mwyn lleihau'r risg o ledaenu haint.

### **8) Oes angen gwisgo masg-wyneb?**

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

### **9) 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 anhebygol iawn y gellir lledaenu Coronafeirws Newydd drwy'r post neu becynnau.

### **10) A ellir dal Coronafeirws Newydd oddi wrth fwyd/prydau parod?**

Mae'n anhebygol iawn y gellir lledaenu Coronafeirws Newydd drwy fwyd / prydau parod.

### **11) Rwyf wedi teithio i wlad y tu allan i Tsieina sydd wedi cael achosion o Coronafeirws Newydd, beth ddylwn wneud?**

Os ydych chi'n datblygu peswch, tymheredd uchel neu'n teimlo'n brin o anadl cyn pen 14 diwrnod ar ôl dychwelyd o:

- Tsieina
- Gwlad Thai

- Japan
- Gweriniaeth Korea
- Hong Kong
- Taiwan
- Singapore
- Malaysia
- Macau

Fe ddylech chi:

- aros y tu fewn ac osgoi dod i gysylltiad â phobl eraill
- ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu 111 Cymru, os yw ar gael yn eich ardal chi, i roi gwybod iddynt fod eich wedi teithio i'r ardal yn ddiweddar

Dilynwch y cyngor hwn, hyd yn oed os yw eich symptomau yn fân.

Os ydych chi'n ymwybodol eich bod wedi cael cysylltiad agos ag achos wedi'i gadarnhau o Coronafeirws Newydd, dylech gysylltu â Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu 111 Cymru, os yw ar gael yn eich ardal chi, i gael cyngor pellach.

## **12) Mae rhywun yn ysgol / prifysgol fy mhlentyn 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 Tsieina neu un o'r meysydd penodedig eraill yn ystod y 14 diwrnod diwethaf i aros gartref os ydynt yn datblygu symptomau.

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

## **14) Mae fy mherthynas wedi bod i Tsieina neu un o'r meysydd penodedig eraill - dylai pobl eraill yn y cartref arhosiad i ffwrdd o'r gwaith neu'r ysgol?**

Does yna ddim cyfyngiad ar gysylltiadau pobl sydd wedi bod i Tsieina, neu un o'r meysydd penodedig eraill ac sydd yn iach.

Os oes rhywun yn anhwylyd ar eich catref ac maen nhw wedi dychwelyd o Tsieina yn ddiweddar, ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu 111 Cymru, os yw ar gael yn eich ardal chi, am gyngor pellach.

## **Mwy o wybodaeth ar Coronafeirws Newydd:**

Mae'r Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol ac Iechyd Cyhoeddus Lloegr wedi cyhoeddi [mwy o wybodaeth am Coronafeirws Newydd Wuhan gan gynnwys ei epidemioleg, firoleg a'i nodweddion clinigol.](#)

Gweler [y wybodaeth a'r gweithredoedd diweddaraf i'r cyhoedd ar yr achosion o Coronafeirws Newydd](#), gan gynnwys [cyngor i deithwyr](#).

Bydd yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn cyhoeddi [data wedi'i ddiweddarau yn y DU yn ddyddiol am 2pm](#) nes bydd rhybudd pellach.