



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Coronafeirws

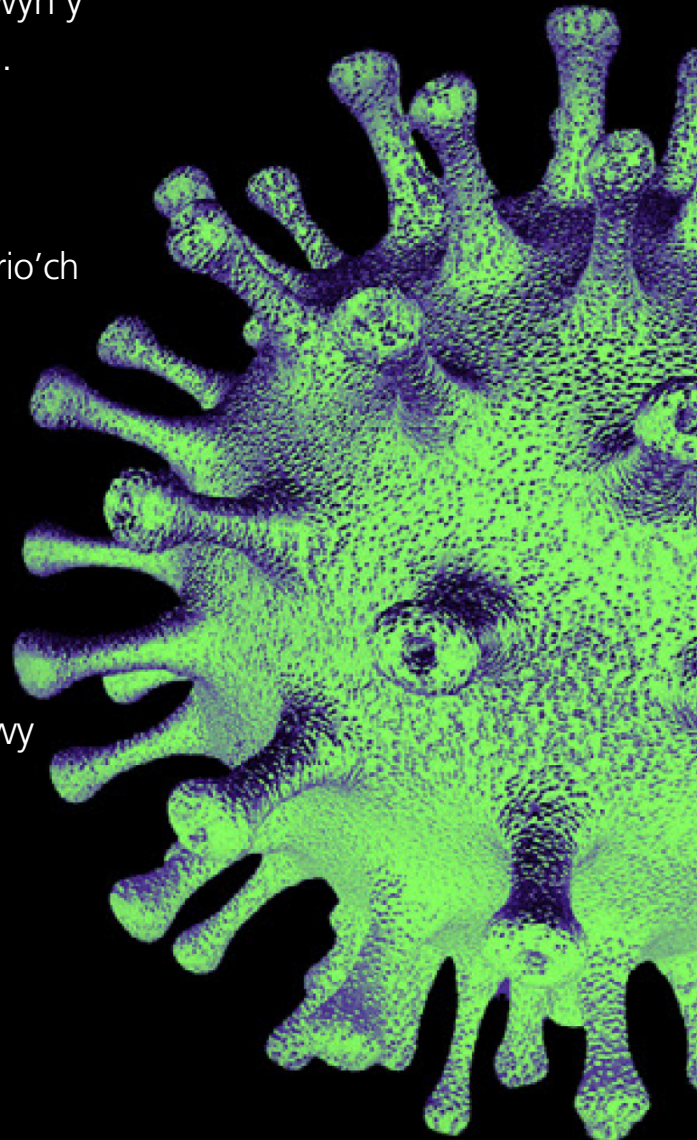
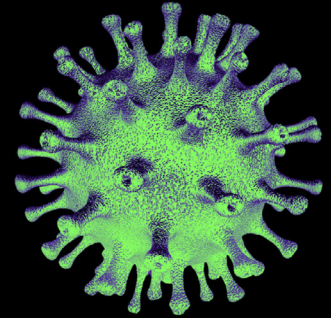
## Ynyswch eich hun

## Arhoswch gartref

Os oes gennych dymheredd uchel neu beswch newydd a pharhaus – hyd yn oed os yw'n ysgafn

- ✔ **Arhoswch gartref** am 7 diwrnod ers cychwyn y symptom cyntaf a chadwch draw rhag eraill.
- ✘ **PEIDIWCH** â mynd at eich meddyg teulu, fferyllfa, nac i'r ysbyty.
- ✔ **Ewch i [nhsdirect.wales.nhs.uk](https://nhsdirect.wales.nhs.uk)** er mwyn gwirio'ch symptomau a dilynwch y cyngor meddygol arbenigol. Dim ond os na allwch fynd ar lein neu os bydd eich symptomau'n gwaethygu y dylech ffonio GIG 111.
- ✔ **Diogelwch** bobl hŷn a'r rhai sydd â chyflyrau iechyd presennol trwy osgoi cyswllt â nhw.

Darganfyddwch sut mae ynysu'ch hun gartref trwy ymweld ag [icc.gig.cymru/coronafeirws](https://icc.gig.cymru/coronafeirws)



**CORONAFEIRWS**

**AMDDIFFYN  
EICH HUN  
ERAILL  
A'R NHS**