



UK Government

CORONAFEIRWS
AROS GARTREF
DIOGELU'R GIG
ACHUB BYWYDAU



Arhoswch gartref

Yr peth pwysicaf y gallwch chi ei wneud yw aros gartref er mwyn diogelu'r Gwasanaeth Iechyd ac achub bywydau.

Peidiwch â gadael y tŷ heblaw am resymau cyfyngedig iawn, sef:

- ✓ **Siopa am bethau angenrheidiol**, er enghraifft bwyd a moddion, a hynny mor anaml â phosibl.
- ✓ **Un math o ymarfer corff y dydd**, er enghraifft rhedeg, cerdded neu seiclo – ar ben eich hun neu gyda phobl sy'n byw gyda chi.
- ✓ **Unrhyw angen meddygol**, gan gynnwys rhoi gwaed, osgoi perygl o niwed, rhoi gofal neu helpu rhywun bregus.
- ✓ **Teithio i'ch gwaith**, ond dim ond os yw'n amhosibl ichi weithio gartref.

Eithriadau yw'r rhain – a phan fyddwch yn gwneud y pethau hyn, dylech dreulio cyn lleied o amser â phosibl tu allan i'ch cartref a sicrhau eich bod yn cadw dau fetr i ffwrdd oddi wrth unrhyw un nad ydych yn byw gyda nhw.

Caiff gweithwyr hanfodol a rhieni plant sy'n agored i niwed adael y tŷ i fynd â'u plant i'r ysgol neu eu lleoliad gofal plant, ac i'w casglu. Mae mwy o fanylion am hyn ar-lein. Caiff plant symud rhwng cartrefi os yw eu rhieni'n byw ar wahân.

Helpwch i rwystro'r haint rhag lledaenu a chefnogwch eich gilydd

- Golchwch eich dwylo yn aml gyda dŵr a sebon – am o leiaf 20 eiliad.
- Gorchuddiwch eich ceg a'ch trwyn gyda hances bapur neu gyda'ch llawes (nid eich dwylo) pan fyddwch yn peswch neu'n tisian.
- Rhwch hancesi papur yn y bin ar unwaith ar ôl eu defnyddio a golchwch eich dwylo wedyn.
- Peidiwch â chyffwrdd eich llygaid, trwyn neu geg os nad yw eich dwylo'n lân.
- Glanhewch a diheintiwch arwynebau a gwrthrychau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn y cartref, fel handlenni drws a thapiau.
- Siopwch yn gyfrifol a dilynwch gyfarwyddiadau'r siopau, gan brynu dim ond yr hyn sydd ei angen arnoch chi a'ch teulu a'r rhai rydych yn eu cefnogi.



Cledr at gledd



Cefn y dwylo



Rhwng y bysedd



Cefn y bysedd



Y bodiau



Pen y bysedd

Symptomau

Mae'n bosibl eich bod wedi dal y coronafeirws os oes gennych un o'r symptomau canlynol, neu'r ddau – hyd yn oed os nad ydynt yn ddifrifol:

- tymheredd uchel.
- peswch newydd, parhaus.

Rhaid i unrhyw un sydd â'r symptomau hyn aros gartref hyd nes y bydd y symptomau'n gorffen, ac am 14 diwrnod bob tro. Rhaid i bawb arall yn y tŷ aros gartref am o leiaf 14 diwrnod ar ôl i symptomau'r person cyntaf ymddangos, hyd yn oed os nad oes ganddynt symptomau. Os yw unigolyn arall yn y cartref yn datblygu symptomau yn ystod y cyfnod hwnnw, rhaid iddo aros gartref am saith diwrnod ychwanegol o'r diwrnod y datblygodd y symptomau.

Peidiwch â mynd i'r feddygfa, fferyllfa neu ysbyty.

Defnyddiwch wasanaethau ar-lein y Gwasanaeth Iechyd. Peidiwch â ffonio **111** oni bai eich bod yn methu mynd ar-lein, eich bod wedi cael cyfarwyddyd i ffonio, neu bod eich symptomau'n gwaethygu.

Ffoniwch **999** os oes argyfwng difrifol neu os yw bywyd mewn perygl, a dywedwch bod symptomau'r coronafeirws arnoch.



DYDD	PERSON A	PERSON B	PERSON C	PERSON D			
01	Symptomau, felly ynysu'r claf am 7 diwrnod ac ynysu pawb arall yn y tŷ am 14 diwrnod	Symptomau felly dechrau cyfrif 7 diwrnod					
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08	Gorffen ynysu os yw'r symptomau wedi mynd						
09							
10					Gorffen ynysu os yw'r symptomau wedi mynd		
11							
12							
13							
14							
15			Dim symptomau, gorffen ynysu	Symptomau felly dechrau cyfrif 7 diwrnod			
16							
17							
18							
19							
20				Gorffen ynysu os yw'r symptomau wedi mynd			

Cyngor i'r rhai sy'n 70 oed neu'n hŷn, â chyflwr iechyd arall neu'n feichiog

Mae pobl sydd dros 70 oed neu â chyflwr iechyd arall yn fwy tebygol o fynd yn sâl iawn gyda'r coronafeirws. Mae hyd yn oed yn fwy pwysig eich bod chi'n amddiffyn eich hunan yn awr trwy ddilyn y cyngor uchod.

Os ydych chi'n wynebu risg uchel am fod cyflwr iechyd difrifol arall gennych, dylech fod wedi cael llythyr gan y GIG yn rhoi canllawiau penodol i chi.

Os oes angen bwyd neu foddion arnoch, gofynnwch i'ch teulu, ffrindiau neu gymdogion ei adael ar eich stepen drws, neu archebwch ar-lein os yn bosibl. Defnyddiwch wasanaethau ar-lein neu ap y Gwasanaeth Iechyd i drefnu apwyntiadau ac i archebu presgripsiwn amlroddadwy – dim ond os nad yw hyn yn bosibl y dylech ffonio.

Dylech siarad â'ch Meddyg Teulu ar y ffôn neu ar-lein i leihau'r risg i'ch hunan ac i gleifion eraill. Mae'n bosibl y bydd meddygfeydd yn gohirio archwiliadau iechyd neu apwyntiadau arferol.

Ceir gwybodaeth a chyngor defnyddiol i fenywod beichiog am y coronafeirws ar wefan Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr.

Cefnogaeth i fusnesau a gweithwyr

Mae'r Llywodraeth yn gwybod bod yr holl fesurau hyn yn cael effaith anferthol ar fusnesau, cartrefi a phobl ar draws y wlad, ac mae wedi cymryd camau i ddiogelu bywydau ac incwm pobl.

I fusnesau:

- Mae dros £330 biliwn yn cael ei gynnig trwy fenthyciadau a gwarantau.
- Rhoddir £20 biliwn arall i fusnesau drwy ryddhad treth a grantiau arian parod.
- Mae Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi yn gohirio taliadau TAW am y chwarter nesaf.

I weithwyr a theuluoedd:

- Mae'r Cynllun Cadw Swyddi Coronafeirws yn sicrhau bod gweithwyr yn cael 80 y cant o'u cyflog hyd at uchafswm o £2,500 y mis.
- Bydd y Cynllun Cymorth Incwm Coronafeirws i'r Hunangyflogedig yn rhoi grant i'r rhan fwyaf o unigolion neu bartneriaethau hunangyflogedig, fydd werth 80% o'u helw, hyd at uchafswm o £2,500 y mis.
- Cymorth ychwanegol i'r di-waith a'r bobl sydd ar incwm isel trwy'r Credyd Cynhwysol a Chredydau Treth, werth hyd at £1,040.
- Bron i £1 biliwn o gymorth ychwanegol i bobl sy'n rhentu.
- Tri mis o wyliau morgais i unrhyw un sydd mewn anhawster oherwydd y coronafeirws, gan gynnwys perchnogion prynu i osod.

Dyma ddim ond rhai enghreifftiau o'r cymorth sydd ar gael i fusnesau a gweithwyr. Mae rhagor o wybodaeth ar-lein.



Mynd i'r gwaith

Dim ond os yw'n gwbl amhosibl ichi weithio gartref y cewch deithio i'r gwaith.

Dylai cyflogwyr a gweithwyr drafod trefniadau gwaith a dylai'r cyflogwyr wneud popeth bosibl i alluogi eu gweithwyr i weithio gartref.

Ar gyfer rhai swyddi, bydd rhaid i bobl deithio i'r gweithle.

Os nad ydych yn gallu gweithio gartref, rydych yn dal yn cael teithio i'r gwaith, cyn belled nad oes symptomau'r coronafeirws gennych chi nac unrhyw yn sy'n byw gyda chi. Mae hyn yn gyson â chyngor y Prif Swyddog Meddygol.

Rhagor o wybodaeth am hyn a mwy ar-lein

Os ydych yn byw yng Nghymru, ewch i llyw.cymru/coronafeirws

Os ydych yn byw yn Lloegr, gov.uk/coronavirus

Os ydych yn byw yn yr Alban, ewch i gov.scot/coronavirus

Os ydych yn byw yng Ngogledd Iwerddon, ewch i nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19

I gael yr wybodaeth hon mewn ieithoedd neu fformatau eraill, ewch i gov.uk/coronavirus

Os oes gennych broblemau cyfathrebu neu glywed, ffoniwch **18001 111** ar ffôn testun neu defnyddiwch wasanaeth laith Arwyddion Prydain y **GIG 111** ar www.nhs.uk/111.

AROS GARTREF. DIOGELU'R GIG. ACHUB BYWYDAU.