



I gael rhagor o wybodaeth ewch i:
www.nhs.uk/coronavirus

Cadwch at unrhyw amodau sy'n gysylltiedig â'ch
trwydded a holwch staff yr
Adeilad Cymeradwy neu eich Rheolwr
Troseddwr am yr amodau.



HM Prison &
Probation Service

Coronafeirws

Cyngor a chyfarwyddyd i chi

Fersiwn ar gyfer adeiladau cymeradwy
Mehafin 2020



Cadw'n iach mewn adeiladau cymeradwy

I gadw'n iach pan fo pobl yn rhannu llety, mae'n rhaid i bawb gymryd cyfrifoldeb dros hylendid.

Mae hylendid da yn gallu gwarchod pawb ohonom rhag y coronafeirws (COVID-19).

Er mwyn ein cadw ni a phawb arall yn iach dylem wneud y pethau hyn:

- **Golchi dwylo yn aml gyda dŵr a sebon am 20 eiliad**
- **Gorchuddio'r ceg a'r trwyn gyda hances bapur neu eich llewys (nid eich dwylo) pan fyddwch yn pesychu neu disian**
- **Rhoi hancesi papur yn y bin yn syth ar ôl eu defnyddio a golchi eich dwylo wedyn**
- **Golchi eich dwylo ar ôl chwythu eich trwyn, tisian neu besychu, a phan fyddwch yn bwyta neu'n paratoi bwyd**
- **Defnyddio hylif golchi dwylo os nad oes dŵr a sebon ar gael**
- **Peidio â chyffwrth eich llygaid, eich trwyn na'ch ceg gyda dwylo budr**
- **Osgoi cyswllt agos gyda phobl sâl**
- **Osgoi cyswllt gydag eraill pan nad yw hynny'n hanfodol a pheidio â theithio os nad yw hynny'n hanfodol**
- **Osgoi tafarndai, clybiau, theatrau a llefydd eraill lle mae llawer o bobl yn ymgynnull**

Os byddwch yn teimlo'n sâl

Mae'r tîm sy'n gweithio yn eich adeilad cymeradwy yn ymboeni am eich iechyd a'ch lles. Dylech ddweud wrthym yn syth os oes gennych unrhyw bryderon.

Dyma'r symptomau:

- **Peswch newydd neu barhaus**
- **Tymheredd uchel**
- **Colli synnwyr arogli neu flasau**

Nid yw'r symptomau hyn o reidrwydd yn golygu eich bod yn dioddef o'r coronafeirws, ond mae angen ichi ddweud wrth reolwr yr Adeilad Cymeradwy am y symptomau hyn. Os nad yw'r rheolwr ar gael, gallwch siarad ag unrhyw aelod o staff.

Dylech ddweud wrth reolwr yr Adeilad Cymeradwy (neu aelod o staff) os byddwch yn sylwi bod rhywun arall yn sâl. Dywedwch wrth yr unigolyn y byddai'n well iddo osgoi cyswllt agos â phobl eraill, rhag ofn.

Hunanynysu

Rhaid ichi hunanynysu am 7 diwrnod:

- **Os oes gennych dymheredd uchel**
- **Os oes gennych beswch newydd parhaus**
- **Os ydych wedi colli eich synnwyr arogli neu flasau**
- **Os bydd meddyg yn eich cyngori i wneud hynny**

Mae hunanynysu am y rhesymau a restrir uchod yn golygu aros yn eich ystafell ac osgoi cyswllt gyda phobl eraill am 7 diwrnod. Os cewch gyngor i wneud hynny, bydd staff yr Adeilad Cymeradwy yn eich cynorthwyo gyda'r trefniadau.

Peidiwch â mynd i feddygfa, fferyllfa nac ysbyty. Defnyddiwch wasanaeth coronafeirws ar-lein y

Gwasanaeth Iechyd:

- **Os ydych yn teimlo nad ydych yn gallu ymdopi â'r symptomau yn yr Adeilad Cymeradwy**
- **Os bydd eich cyflwr yn gwaethygu**
- **Os na fydd eich symptomau'n gwella ar ôl 7 diwrnod**
- **Os oes preswylwr arall angen help gennych i gysylltu â NHS111 – ond cofiwch fod yn ddiogel a pheidio â mynd yn rhy agos ato.**

Nid oes angen ichi ffonio 111 i ddweud eich bod yn ynysu mewn Adeilad Cymeradwy.

Pobl dros 70 oed, pobl fregus neu feichiog

Os ydych dros 70 oed ac / neu os oes gennych gyflwr iechyd cymhleth neu ddifrifol, neu os ydych yn feichiog, dylech:

- **Osgoi cyswllt gydag unrhyw un sy'n arddangos symptomau o'r coronafeirws**
- **Osgoi defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn ddiangen**
- **Osgoi cynulladau mawr o bobl, a mynd i dafarndai, sinemâu, bwytai, theatrau, bariau a chlybiau**
- **Osgoi cyfarfod â theulu a ffrindiau**
- **Defnyddio technoleg fel ffôn, y we a chyfryngau cymdeithasol i gadw mewn cysylltiad â phobl***
- **Defnyddio ffôn neu wasanaethau ar-lein i gysylltu â'ch meddyg neu wasanaethau hanfodol eraill***

* Dylech gydymffurfio ag amodau eich trwydded a gwirio hynny gyda staff yr Adeilad Cymeradwy neu eich Rheolwr Troseddwy.