Hawdd ei Ddeall

Hunanynysu – rhaid i chi aros gartref

Beth mae'n rhaid i chi ei wneud os oes gennych chi neu berson sydd yn byw gyda chi goronafeirws, neu os ydych chi yn meddwl bod ganddyn nhw neu chi goronafeirws

Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o **Iechyd Cyhoeddus Cymru: Canllaw aros gartref i bobl sydd gyda haint coronofeirws (COVID-1) posibl neu wedi ei gadarnhau**

17 Mawrth 2020

Cynnwys

Beth ydy hunanynysu? 3

Ddylwn i aros gartref? 4

Rydw i'n byw ar fy mhen fy hun...............................4

Rydw i'n byw gyda phobl eraill...............................5

Beth ddylwn i ei wneud os ydw i'n aros gartref? 6

Cadw'n hapus tra rydych chi'n aros gartref........................10

Beth os ydw i angen gofal neu gefnogaeth yn fy nghartref?..11

Beth ydw i'n gallu ei wneud i helpu fy hun i wella?............11

Beth ddylwn i ei wneud os nad ydw i'n teimlo'n well neu os ydw i'n teimlo'n waeth? 12

Beth ydy hunanynysu?

Weithiau mae aros gartref yn cael ei alw yn **hunanynysu**. **Mae hyn yn meddwl peidio mynd allan o'ch tŷ chi.** Rhaid i chi hefyd **aros i ffwrdd** oddi wrth bobl eraill.

Os oes gennych chi goronafeirws neu os ydych chi'n meddwl bod gennych chi goronafeirws **rhaid** i chi aros gartref.

Os oes gan rywun sydd yn byw gyda chi goronafeirws neu os ydyn nhw'n meddwl bod ganddyn nhw goronafeirws **rhaid** i chi aros gartref hyd yn oed os ydych chi yn teimlo'n iach.

Fe fydd aros gartref yn helpu i stopio pobl eraill rhag dal coronafeirws.

Ddylwn i aros gartref?

Rydw i'n byw ar fy mhen fy hun

Mae'r dudalen hon i chi os ydych chi yn byw ar eich pen eich hun.

Os ydych chi yn byw gyda phobl eraill ewch i **Rydw i'n byw gyda phobl eraill** ar dudalen 5.

Ydych chi'n meddwl bod gennych chi goronafeirws?

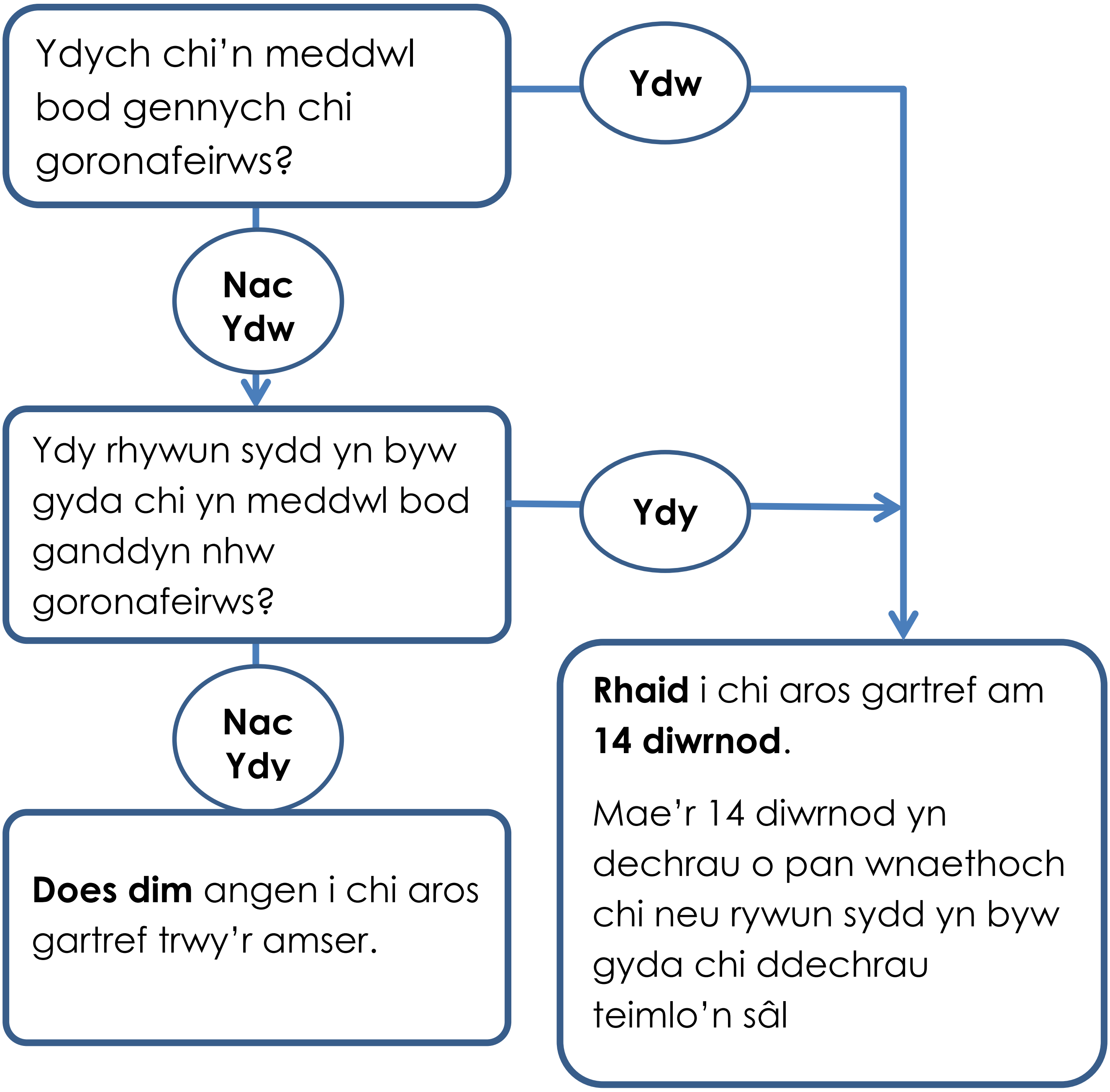
Ydw → **Rhaid** i chi aros gartref am **7 diwrnod**.

Mae'r 7 diwrnod yn dechrau o pan wnaethoch chi ddechrau teimlo'n sâl.

Nac Ydw → **Does dim** angen i chi aros gartref trwy'r amser

Rydw i'n byw gyda phobl eraill

Mae'r dudalen yma i chi os ydych chi'n byw gyda phobl eraill.



Os ydych chi'n cael coronafeirws o fewn yr 14 diwrnod o aros gartref, mae angen i chi barhau i aros gartref am **7 diwrnod** o pan wnaethoch chi ddechrau teimlo'n sâl.

Efallai bod hyn yn meddwl bod rhaid i chi aros gartref am hirach na 14 diwrnod i gyd.

Beth ddylwn i ei wneud os ydw i'n aros gartref?

Rhaid i chi a phawb sydd yn byw gyda chi aros gartref.

Peidiwch â mynd i'r gwaith nac i leoedd cyhoeddus. Mae bariau, clybiau, bwytai a lleoedd hamdden wedi cau nawr.

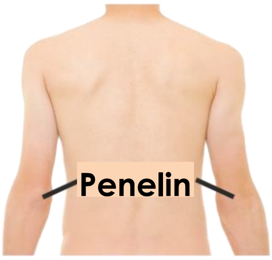
Peidiwch â defnyddio bysus, trenau neu dacsis.

Os ydych chi angen bwyd o'r siopau neu feddyginiaeth:

- gofynnwch i ffrind, aelod o'r teulu neu weithiwr cefnogi helpu
- archebwch fwyd neu feddyginiaeth ar-lein neu ar y ffôn.

Peswch a thisian

Cuddiwch eich ceg a'ch trwyn chi gyda hances bapur pan rydych chi'n pesychu neu yn tisian.



Os nad oes gennych chi hances bapur, defnyddiwch y tu mewn i'ch penelin i disian.

Taflwch yr hances bapur cyn gynted â'ch bod wedi ei defnyddio. Yna golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr.

Glanhau tra rydw i'n aros gartref

Glanhewch unrhyw beth mae pobl yn ei gyffwrdd lawer o weithiau fel dolenni drws, rheiliau llaw, rheolydd pell a byrddau.

Rhaid i chi fod yn ofalus wrth daflu pethau i ffwrdd fel hancesi papur a chlytiau:

- Rhowch hancesi papur a chlytiau wedi'u defnyddio mewn bag sbwriel plastig.

- Clymwch y bag.

- Rhowch y bag y tu mewn i fag arall.

- Gadewch y bag yn rhywle am o leiaf **3 diwrnod**.

- Yna rhowch y bag allan gyda'ch casgliad sbwriel chi.

Rydych chi'n gallu cael gwared ar eich sbwriel arall a'ch ailgylchu chi fel rydych chi'n arfer gwneud.

Glanhau eich dillad chi

Os oes gennych chi beiriant golchi rydych chi yn gallu golchi eich dillad chi fel arfer.

Os ydych chi fel arfer yn mynd i rywle arall i olchi eich dillad:

- Cadwch eich dillad budr lle rydych chi fel arfer yn eu cadw.

- Arhoswch am **3 diwrnod** ar ôl i chi stopio aros gartref.

- Ewch â'ch dillad chi i le rydych chi fel arfer yn eu golchi.

Mwgwd wyneb

Does dim angen i chi wisgo mwgwd wyneb

Cadw'n hapus tra rydych chi'n aros gartref

Os oes rhaid i chi aros gartref efallai y byddwch chi'n teimlo'n drist, yn unig neu yn rhwystredig.

Ceisiwch wneud pethau fydd yn gwneud i chi deimlo yn fwy hapus.

Dyma rai syniadau i'ch helpu chi i gadw'n hapus os oes rhaid i chi aros gartref.

Siaradwch â'ch teulu a'ch ffrindiau chi ar y ffôn neu ar y cyfryngau cymdeithasol.

Cadwch yn brysur yn gwneud pethau rydych chi'n eu mwynhau fel coginio, darllen neu wylio teledu.

Gwnewch ymarferion yn y tŷ neu yn eich gardd chi os ydych chi'n gallu.

Beth os ydw i angen gofal neu gefnogaeth yn fy nghartref?

Os ydych chi neu rywun sydd yn byw gyda chi yn cael gofal neu gefnogaeth yn y cartref yna fe fydd hyn yn parhau.

Gofynnwch i'r gweithwyr gofal a chefnogi golchi eu dwylo cyn gynted ag y maen nhw'n dod i'ch cartref chi.

Beth ydw i'n gallu ei wneud i helpu fy hun i wella?

Yfed digon o ddŵr.

Cymryd paracetamol os oes gennych chi dymheredd neu os ydych chi mewn poen.

Darllen beth mae'n ddweud ar y paced paracetamol **cyn** eu cymryd nhw.

Os nad ydych chi’n deall beth mae’n ddweud gofynnwch i rywun am help.

Beth ddylwn i ei wneud os nad ydw i’n teimlo’n well neu os ydw i’n teimlo’n waeth?

Os ydych chi’n poeni **nad** ydych chi’n teimlo’n well rydych chi’n gallu mynd ar-lein a defnyddio **chwilio am symptomau coronafeirws**:

https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/SelfAssessments/symptomcheckers/?ScName=CoronaVirusCOVID19&SCTId=175

Os ydych chi’n methu mynd ar-lein rydych chi’n gallu ffonio **111.**

Os ydy e’n argyfwng ffoniwch **999** a dweud wrthyn nhw bod gennych chi neu rywun sydd yn byw gyda chi goronafeirws ac yn sâl iawn.