Hawdd ei Ddeall

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Hawdd ei Ddeall Cymru
Easy Read Wales

Gwneud prawf coronafeirws

Ar gyfer pobl sy'n gadael yr ysbyty ac yn mynd i gartref gofal neu gartref byw gyda chefnogaeth.

Mae'r wybodaeth hawdd ei deall hon ar gyfer pobl sy'n:

- **mynd yn ôl i gartref gofal neu gartref byw gyda chefnogaeth**
- **neu'n mynd i gartref gofal neu gartref byw gyda chefnogaeth am y tro cyntaf.**

10 Mehefin 2020

Cyflwyniad

Os ydych chi wedi bod yn yr ysbyty ac yn:

- mynd yn ôl i gartref gofal neu gartref byw gyda chefnogaeth
- neu'n mynd i gartref gofal neu gartref byw gyda chefnogaeth am y tro cyntaf

bydd arnoch chi angen cael prawf coronafeirws yn gyntaf.

Bydd yn rhaid i **bawb** gael prawf coronafeirws cyn gadael yr ysbyty pan fyddan nhw'n mynd i gartref gofal neu gartref byw gyda chefnogaeth.

Chewch chi ddim mynd i'ch cartref gofal nac i'ch cartref byw gyda chefnogaeth os bydd y prawf yn dangos bod y coronafeirws arnoch chi.

Bydd hyn yn ein helpu i rwystro'r coronafeirws rhag mynd i mewn i'r cartrefi gofal a'r cartrefi byw gyda chefnogaeth. Ac i gadw pobl yn ddiogel a'ch cefnogi chi yn y ffordd orau.

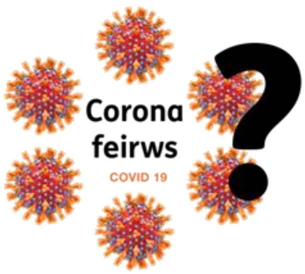
Os nad yw'r coronafeirws arnoch chi

Os bydd eich prawf yn dangos **nad yw'r** coronafeirws arnoch chi, mae rhai rheolau o hyd y bydd arnon ni angen eu dilyn.

Cewch fynd i'ch cartref gofal neu i'ch cartref byw gyda chefnogaeth. Ond bydd yn rhaid i chi **gadw o'r neilltu** am **14 diwrnod**.

Mae **cadw o'r neilltu** yn meddwl:

- y bydd yn rhaid i chi aros yn eich ystafell
- chewch chi ddim mynd yn agos at bobl eraill
- chewch chi ddim mynd allan.



Mae hyn oherwydd y gallai'r coronafeirws fod arnoch chi o hyd. Hyd yn oed os yw'r prawf yn dweud nad yw. Neu fe allech chi ddal y coronafeirws **ar ôl** i chi gael eich prawf.

Hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n iawn neu does gennych chi ddim symptomau efallai bod y coronafeirws arnoch chi. Felly mae'n rhaid i chi o hyd gadw o'r neilltu am 14 diwrnod.

Os byddwch chi'n cael symptomau bydd yn rhaid i chi aros ar wahân am **14 diwrnod** neu nes bydd y symptomau wedi mynd. Pa un bynnag yw'r **hiraf**.

Y **symptomau** yw:

- gwres uchel
- peswch
- newid i flas neu arogl neu eu colli'n llwyr
- teimlo'n flinedig
- cur yn y pen
- cyhyrau'n brifo
- ddim eisiau bwyd.

Os oes coronafeirws arnoch chi

Os yw eich prawf yn dangos **bod** y coronafeirws arnoch chi fyddwch chi ddim yn gallu mynd yn ôl i'ch cartref gofal.

Fyddwch chi ddim yn gallu mynd i'ch cartref gofal nes y cewch chi brawf negyddol. Mae prawf negyddol yn meddwl nad oes coronafeirws arnoch chi.

Os yw'r coronafeirws arnoch chi bydd:

- arnoch chi angen aros yn yr ysbyty nes bod prawf yn dangos nad yw'r coronafeirws arnoch chi bellach.

- neu symud i le arall sy'n cael ei alw'n **gyfleuster cam-i-lawr**.

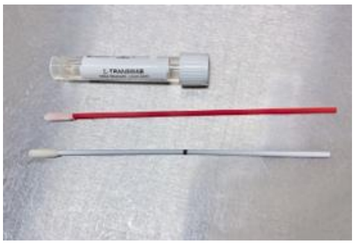
Mae **cyfleusterau cam-i-lawr** yn fannau tebyg i ysbyty, ble gallwch chi gael gofal a chefnogaeth nes gallwch chi fynd gartref.

Gallai **cyfleuster cam-i-lawr** fod yn ystafelloedd ar wahân mewn cartref gofal arbenigol. Neu ganolfannau triniaeth llai difrifol yn y gymuned.

Mae'n rhaid i chi gadw o'r neilltu am 14 diwrnod neu nes y bydd eich symptomau wedi mynd. Pa un bynnag yw'r hiraf.

Cael prawf coronafeirws

I wneud y prawf byddan nhw’n cymryd sampl o’r poer yng nghefn eich gwddf.



Bydd y nyrs neu’r meddyg yn defnyddio ffon gotwm fawr neu swab i sychu cefn eich gwddf.

Fydd y prawf ddim yn brifo a bydd yn gyflym.

Byddan nhw’n mynd â’r sampl i ffwrdd a’i brofi i weld a oes coronafeirws arnoch chi.