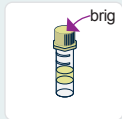


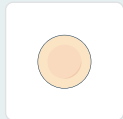
Cyfarwyddiadau

Gwylwch ein fideo cyfarwyddiadau
www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample

Beth sydd yn eich pecyn?



Tiwb casglu



Plastr x2
DI-HAINT



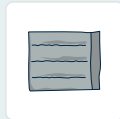
Clwt alcohol



Clwt glanhau
DI-HAINT



Lawnsed x3
DI-HAINT



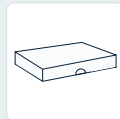
Amlen ragdal



Label tiwb
(ar y ffurflen
ddychwelyd)



Bag plastig clir



Blwch cardfwrdd



Ffurflen ddychwelyd

Cydiwch mewn powlen o ddŵr cynnes a hances bapur lân cyn i chi gychwyn

PARATOI A GOSOD

Cyn cychwyn, gwnewch yn siŵr eich bod yn...

✓ Darllen y cyfarwyddiadau hyn yn llawn

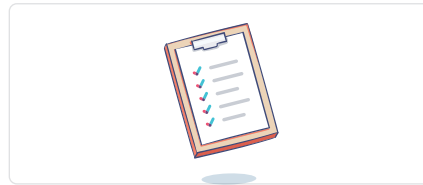
✓ Gwylwch sut i wneud eich prawf
Ewch i www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample

✓ Yfwch ddigon o ddŵr
Bod wedi'ch hydradu yw'r peth gorau y gallwch chi ei wneud i baratoi — yfwch 2 wydrn o ddŵr o leiaf 30 munud cyn eich prawf.

✓ Gadewch ddigon o amser
Gwnewch yn siŵr bod gennych chi tua 30 munud i baratoi, rhoi trefn ar bopeth, a chasglu eich sampl — yn arbennig os mai dyma eich tro cyntaf.

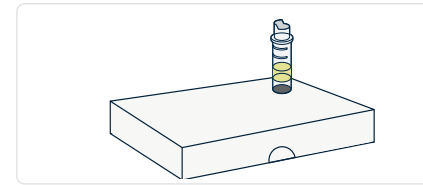
✓ Gwnewch rywfaint o ymarfer corff ysgafn
Gwnewch neidiau sêr, neu chwifio eich braich a chlenio eich dwrn am funud (os yw'n ddiogel i chi wneud hyn) — mae hyn yn helpu cael y gwaed i symud.

Peidiwch â gwneud eich prawf, na phostio eich prawf, ar ddydd Sadwrn – efallai y bydd yn eistedd yn y post yn rhy hir. Mae unrhyw ddiwrnod arall yn iawn.



1. Paratoi

1. Gwiriwch fod y pecyn wedi ei **gyfeirio i chi** cyn cychwyn.
2. Gosodwch eich pecyn ar fwrdd isel.
3. Cydiwch mewn hances bapur lân a phowlen o ddŵr cynnes.
4. Golchwch eich dwylo gyda sebon am 20 eiliad a'u sychu â thywel glân.



2. Gosod allan

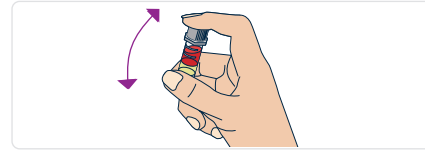
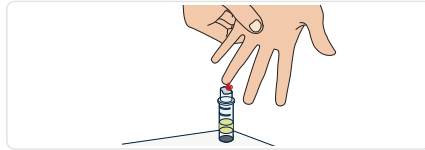
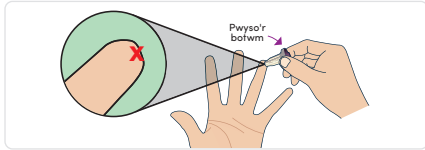
1. Tynnu'r caead oddi ar y tiwb.
2. Sefwch y tiwb i fyny yn defnyddio'r twll ar **ben y blwch cardfwrdd**.
3. Paratowch y plastr fel ei fod yn barod i'w roi ar eich bys.



3. Cael y gwaed i lifo

1. Rhowch eich **llaw gyfan mewn powlen o ddŵr cynnes** (tua'r un tymheredd â bath) am 2 funud. Yna sychwch eich llaw gyda hances bapur lân.
2. Sefwch i fyny trwy gydol y broses (ond os byddwch yn teimlo'n llesg, eisteddwch i lawr - ac os ydych chi'n byw gyda rhywun, gofynnwch am ei help). Rhaid i'ch llaw fod yn is na'ch penelin i gadw'r gwaed i lifo.

CASGLU EICH SAMPL



1. Defnyddiwch y lawnsed

1. Golchwch eich bys gyda'r clwt alcohol — argymhellwn ddefnyddio eich bys modrwy ar y llaw na fyddwch yn ei defnyddio cymaint.
2. I dynnu'r blaen amddiffynnol ar waelod y lawnsed: **rhowch dro i'r blaen (un tro llawn)** ac yna **ei dynnu'r holl ffordd** allan.
3. Rhowch eich llaw wyneb i fyny ar arwyneb caled (fel bwrdd).
4. Rhowch y lawnsed i lawr ar ymyl canol blaen eich bys.
5. **Gwasgwch i lawr yn gadarn** ar y botwm porffor **nes eich bod yn clywed clic**. Dim ond unwaith y gallwch ddefnyddio pob lawnsed.

2. Llenwi'r tiwb

1. Sychwch y diferyn cyntaf o waed i fwrdd gyda hances poced lân.
2. **Tylinwch eich llaw yn gadarn** tuag at i lawr pob 3 i 4 eiliad. Dechreuwch o gledd eich llaw a gweithio i lawr at eich bys. Ond **peidiwch â gwasgu'r man rydych wedi ei dyllu** neu fe allai ddifetha eich sampl.
3. Os yw'r gwaed yn stopio llifo, defnyddiwch wasgedd i sychu'r bys sydd wedi ei bricio i ysgogi llif y gwaed. Os nad yw hyn yn gweithio, a'ch bod wedi **aros mwy na 2 funud, cynheswch eich llaw eto** a phricio bys arall yn defnyddio lawnsed newydd.

3. Cymysgu'r tiwb

Llenwch y tiwb hyd at y **llinell 600**. Os mai dim ond ar y llinell 400 fyddwch chi'n llenwi, mae hynny'n iawn. Rhowch y caead yn ôl ar y tiwb. Gwasgwch i lawr **nes bydd yn clicio**.

1. **Trowch y tiwb ben i waered** yn ofalus **o leiaf 10 o weithiau**. Gnewch yn siŵr fod y gwaed yn cyffwrdd ymylon y tiwb.
2. Peidiwch â phoeni os yw'r gwaed yn caledu wrth ei gymysgu. Dyma ddylai ddigwydd.
3. Rhowch wasgedd ar y bys i stopio'r gwaedu, glanhewch gyda chlwt glanhau, a rhoi plastr drosto.
4. Glanhewch unrhyw arllwysiadau gwaed ar unwaith a diheintio'r ardal gyfagos.

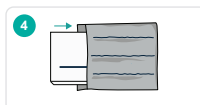
LABELU A PHOSTIO

1. **Piliwch label eich tiwb** o'r ffurflen ddychwelyd a'i **lapio** o amgylch eich tiwb. Gnewch yn siŵr bod y cod a argraffwyd yn weladwy.
2. Estynnwch y bag plastig clir sydd wedi ei labelu 95 kPa Specimen transport. Rhowch **y tiwb a'r lawnsedi a ddefnyddiwyd a'r rhai na ddefnyddiwyd trwy'r bwch**



— rhwng y sticer melyn. Gyda rhan uchaf y bag yn fflat, **tynnwch y sticer a phlygu'r llabed** ar y cefn gludiog. **Seliwch yn dda** trwy wasgu o'r canol i'r tu allan.

3. Llenwch y **dyddiad a'r amser ar eich ffurflen ddychwelyd**. Rhowch y ffurflen a'r bag plastig clir (yn cynnwys y tiwb) yn y



blwch y cyrhaeddodd eich pecyn ynddo a'i gau.

4. **Rhowch y blwch yn yr amlen ragdaledig**.
5. **Postiwch eich sampl mewn blwch post blaenoriaeth** gyda logo'r GIG. Chwiliwch am eich blwch post blaenoriaeth agosaf ar www.royalmail.com/services-near-you. Os na allwch chi gyrraedd blwch post blaenoriaeth yn ddiogel, defnyddiwch eich blwch post lleol.

Symbolau

	Cadwch oddi wrth olau haul		Gweler y cyfarwyddiadau ar gyfer defnydd
	Cadwch oddi wrth y glaw		Cydymffurfiaid Ewropeaidd
	Peidiwch â'i aildefnyddio		Gwneuthurwr
	Cyfyngiad tymheredd 25°C		Cod Swp
	Dyfais feddygol ddiagnostig in vitro		Dyddiad defnyddio erbyn
	Di-haint		

- 1. Dyfais feddygol ddiagnostig in vitro yw hon.
- Defnyddiwch yr offer a ddarparwyd yn eich pecyn yn unig.
- Rhaid mai'r sawl sydd wedi archebu'r prawf sy'n cyflawni'r prawf a'i labelu.
- Cadwch lygad am arwyddion o haint. Os yw safle eich clwyf yn cochi, yn teimlo'n boeth neu wedi chwyddo ceisiwch gyngor meddygol.
- Mae'r pecyn hwn ar gyfer pobl 18 oed a hŷn.
- Pwyswch yn gadarn a chodi eich llaw os nad yw'r gwaedu'n stopio. Os na fydd hyn yn gweithio, ceisiwch gyngor meddygol.
- Os ydych chi'n teimlo'n llesg, gorweddwch i lawr a chodi eich coesau. Os byddwch yn dal i deimlo'n sâl, ceisiwch gyngor meddygol.
- Mae'r risg o waedu cynyddol yn fwy os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth gwrthgeulo.
- Cadwch y pecyn i fwrdd o blant, anifeiliaid, golau haul, tân a mwg ysmygu.
- Peidiwch â phostio eich sampl os yw'r tymheredd dros 25°C ar y tu allan.
- Mae'n hynod annhebygol, ond ceir risg fechan o gymhlethdodau — yn cynnwys creithio, hematoma (casgliad gwaed), niwed i nerfau, a necrosis (celloedd croen yn marw'n gynamserol).
- Peidiwch â defnyddio os yw'ch bys yn boeth, yn goch neu wedi chwyddo.
- Peidiwch â defnyddio eich bys bach ac osgowch eich bawd os yn bosibl.
- Os ydych chi wedi cael llawdriniaeth i gael gwared ar nodau lymff (e.e. mastectomi), ceisiwch osgoi pricio eich bys ar yr ochr yma.
- Mae'r lawnsedi wedi eu cynllunio i'w defnyddio unwaith yn unig, peidiwch â cheisio ail-ddefnyddio'r lawnsed.

! Methu cael digon o waed?

Am help ewch i www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample. Os ydych chi angen cael gwared ar sampl rhannol, defnyddiwch y cyfarwyddiadau i'w bacio i fyny fel y bydddech gyda sampl arferol (yn cynnwys yr amlen). Yna dylech waredu'r cyfan yn sbwriel y cartref.