



Darllenwch y canllaw yn ofalus cyn i chi ddarparu eich sampl.

# Eich canllaw cam wrth gam i ddarparu sampl poer ar gyfer prawf COVID-19



1 awr

Dylech osgoi bwyta neu yfed am o leiaf 1 awr cyn casglu eich sampl i leihau'r risg o sbwylio'r prawf.

Mae'r canllaw hwn yn esbonio sut i brofi eich hun neu unigolyn arall am COVID-19 yn defnyddio'r pecyn casglu sampl poer. Mae'n esbonio i chi sut i gasglu eich sampl, sut i bacio eich sampl yn ddiogel i'w gludo i'r labordy a sut fyddwch chi'n derbyn eich canlyniadau.

Mae fersiynau ar gael mewn ieithoedd eraill, ynghyd ag arddangosiadau fideo ar: [www.gov.uk/covid-19-saliva-test](http://www.gov.uk/covid-19-saliva-test)

# Beth sydd angen i chi ei wneud

## Cynnwys y canllaw hwn

Rhan	Teitl	Tudalen
<b>1</b>	Ar gyfer pwy mae'r prawf yma'n addas	3
<b>2</b>	Gwirio cynnwys y pecyn	4
<b>3</b>	Sut i gasglu eich sampl poer	5
<b>4</b>	Cofrestru eich sampl	9
<b>5</b>	Cael eich canlyniadau	10
<b>6</b>	Help a manylion cyswllt	11

## Defnydd bwriadedig

Bwriad y pecyn casglu sampl poer yw casglu poer dynol i'w brofi ar gyfer COVID-19. Mae'r sampl yn cael ei brofi mewn labordy yn defnyddio technoleg LAMP (mwyhau isothermol dolen-gyfyngol).

# 1. Ar gyfer pwy mae'r prawf yma'n addas

Mae'r prawf poer LAMP ar gyfer pobl nad oes ganddynt symptomau COVID-19 (asymptomatig). Mae'n addas ar gyfer:



## Oedolion 18+ oed

Hunan-sampl, gyda chymorth os oes angen.



## Pobl ifanc rhwng 12 a 17 oed

Hunan-sampl, gyda chymorth oedolyn os oes angen.



## Plant dan 11

Rhaid i'r sampl gael ei ddarparu gyda goruchwyliaeth oedolyn.



### RHYBUDD

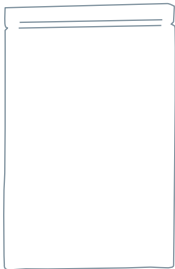
Cadwch allan o gyrraedd plant. Mae'r pecyn yn cynnwys darnau mân allai fod yn berygl tagu.

## 2. Gwirio cynnwys y pecyn

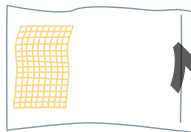
Yn eich pecyn profi, fe ddylech weld:

### RHYBUDD

Peidiwch â chyffwrdd na thynnu'r pad amsugol o'r bag diddos.



Bag polygrip



Bag diddos gyda phad amsugol



Tiwb plastig gyda chaead



Cod bar pecyn prawf sbâr

### Byddwch hefyd angen:

- llwy de lân i gasglu eich poer
- sebon, dŵr poeth, a thywel, neu hylif diheintio dwylo

### Cyngor

**Beth i'w wneud os yw rhywbeth wedi ei ddifrodi, torri neu ar goll**

Os byddwch yn sylwi bod unrhyw beth wedi ei ddifrodi, torri neu ar goll, peidiwch â defnyddio'r pecyn profi. Gallwch roi adborth trwy ffonio'r ganolfan gyswllt i gwsmeriaid. Mae llinellau ar agor bob dydd, rhwng 7am ac 11pm. Ffoniwch: **119** (am ddim o ffonau symudol a llinellau tir). Rydym yn cynnig cefnogaeth mewn 200 o ieithoedd, yn ogystal ag Iaith Arwyddion Prydain.

# 3. Sut i gasglu eich sampl poer

## Pwysig

Un awr cyn casglu eich sampl:

- peidiwch ag yfed (yn cynnwys dŵr)
- peidiwch â bwyta
- peidiwch â brwsio nac edafu eich dannedd, na ddefnyddio cegolch

1  
awr



1

Golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr poeth am 20 eiliad, yna eu rinsio a sychu, neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo.

20  
eiliad



2

Glanhewch a sychu arwyneb ac yna rhoi cynnwys y pecyn profi arno.



- 3** Agorwch gaead y tiwb.  
Dim ond un tiwb fydd angen i chi  
gyflwyno ar gyfer pob prawf.



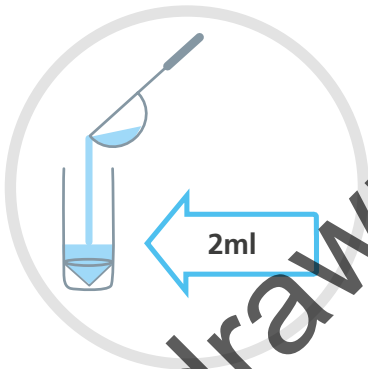
- 4** I'ch helpu i greu digon o boer  
ar gyfer y prawf, dychmygwch  
eich bod yn bwyta a symudwch  
eich ceg fel petaech yn cnoi.  
Gall meddwl eich hoff fwydydd  
hefyd helpu i greu poer.



- 5** Plygwch eich pen am ymlaen  
i ganiatáu i'ch poer gasglu  
ym mlaen eich ceg.



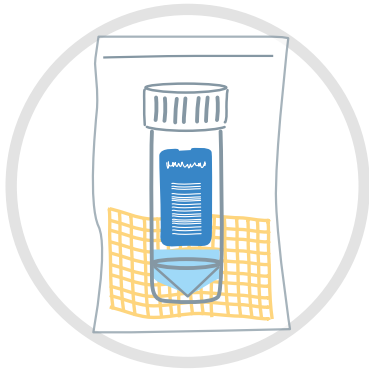
- 6** Gollyngwch eich poer ar llwy de ian. Rydyn ni angen 2ml o boer sydd tua hanner llwy de. Os gwelwch chi waed neu fwyd ar eich llwy de, peidiwch â defnyddio'r sampl hwn, golchwch eich llwy de a chasglu sampl arall.



- 7** Arllwyswch y poer yn ofalus i'r tiwb a ddarparwyd. Rhaid llenwi'r tiwb hyd at y marc 2ml.



- 8** Rhowch y caead yn ei ôl ar y tiwb gan sicrhau ei fod yn ffithio'n iawn.



- 9 Rhowch y tiwb tu fewn i'r bag diddos ynghyd â'r pad amsugol. Caewch y sêl gwasgu, fel nad oes yna unrhyw aer ynddo. Peidiwch â chyffwrdd y pad amsugol a pheidiwch â'i dynnu oddi yno.



- 10 Rhowch y bag diddos gyda'r pad amsugol a'r tiwb sy'n cynnwys eich sampl yn y bag polygrip. Caewch y sêl gwasgu, fel nad oes yna unrhyw aer ynddo.



20  
eiliad

- 11 Golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr am 20 eiliad, yna eu rinsio a sychu.

### Pwysig

Wedi i chi gasglu eich sampl, dylech ei gadw ar dymheredd ystafell (15-25°C) oddi wrth olau haul a gwres uniongyrchol. Peidiwch â rhoi eich sampl mewn oergell neu rewgell.



## 4. Cofrestru eich

- 12** Mae angen i chi gofrestru pob sampl i gael canlyniad eich prawf. Os ydych chi'n cofrestru eich hun, ewch ar-lein i [gov.uk/register-your-test](https://gov.uk/register-your-test). Byddwch angen rhif cod bar eich pecyn profi.

Os yw eich sefydliad yn cofrestru'r sampl yma ar eich rhan, efalla y byddant yn gofyn i chi am y cod bar pecyn prawf sbâr. Bydd hyn yn eich paru chi gyda'ch sampl. Peidiwch â rhoi'r cod bar pecyn prawf sbâr yn y bag sampl.



Os nad oes gennych chi fynediad i rif ffôn symudol neu gyfeiriad e-bost, bydd angen i chi ffonio **119** i gofrestru eich sampl. Byddwch angen rhif cod bar unigryw y pecyn profi.

### Cyngor

Tynnwch lun neu nodi rhif y cod bar. Byddwch angen hyn os byddwch yn ffonio 119 am gymorth.

### Gollwng



### **13** Dychwelyd eich sampl

Ewch â'r bag sy'n cynnwys eich sampl i leoliad gollwng LAMP eich sefydliad.

Dylid dychwelyd y sampl o fewn 4 awr i'w gasglu. Bydd cludwr yn casglu eich sampl o'r lleoliad gollwng a'i gludo i'r labordy i gael ei brofi.

### Pwysig

Gallai'ch sampl fod yn amhendant os nad ydych yn ei dychwelyd o fewn 4 awr i'w gasglu.

# 5. Cael eich canlyniadau

Anfonir canlyniadau prawf trwy neges destun neu e-bost gan y GIG o fewn 1 i 2 ddiwrnod. Os nad oes gennych chi e-bost neu rif ffôn symudol dylech ffonio **119** i gael canlyniad eich prawf.

## Deall eich canlyniadau

**− Os byddwch yn derbyn prawf negatif ar gyfer COVID-19**  
Mae prawf negatif yn golygu ei bod yn annhebygol iawn bod gennych chi COVID-19 pan gyflawnwyd y prawf. Byddwch yn dal yn gallu dal y firws yn y dyfodol. Dylech barhau i ddilyn canllawiau a chyngor y llywodraeth.

**+ Os byddwch yn derbyn prawf positif ar gyfer COVID-19**  
Mae canlyniad positif yn golygu ei bod yn debygol iawn bod gennych COVID-19 pan wnaed y prawf. Dylech ddilyn canllawiau cyfredol y llywodraeth ynghylch ynysu. Sylwer nad oes angen i chi drefnu prawf COVID-19 arall trwy'r GIG. Gallwch gysylltu ag **119** os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu bryderon.

**⊘ Canlyniad prawf annilys neu amhendant**  
Mae canlyniad annilys yn golygu nad oedd yn bosibl i'r labordy brosesu eich sampl. Mae hyn yn fel arfer oherwydd:

- nad oedd digon o boer i'w brofi
- roedd y sbesimen wedi ei halogi gyda bwyd neu ddioid
- ni anfonwyd y sbesimen yn y tiwb cywir

Dylech aros tan eich diwrnod casglu samplau nesaf a chasglu sampl newydd.

## 6. Help a manylion

I ddarllen mwy am gasglu samplau poer a phroffion LAMP ewch i:  
[www.gov.uk/guidance/covid-19-saliva-test](http://www.gov.uk/guidance/covid-19-saliva-test)

### Cyswllt a chymorth

Gallwch ffonio **119** (am ddim o ffonau symudol a llinellau tir) os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu bryderon neu os ydych chi angen mador o gefnogaeth. Mae'r llinellau ar agor bob dydd, rhwng 7am ac 11pm. Mae 119 yn darparu cymorth mewn 200 o ieithoedd.

### Peidiwch ag oedi cyn gofyn am help os ydych yn poeni. Dilynwch eich greddf.

Os oes gennych chi symptomau COVID-19 neu os ydych chi wedi dal COVID-19, dilynwch ganllawiau'r GIG: [nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19](https://nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19)

Os oes gennych chi symptomau COVID-19 bod eich cyflwr yn gwaethgu, neu os na fyddwch chi'n gwella wedi saith niwrnod, defnyddiwch wasanaeth coronafeirws ar-lein 111 y GIG [111.nhs.uk](https://111.nhs.uk)

Os nad oes gennych chi fynediad i'r rhyngwrwyd, ffoniwch **NHS 111**.

For a medical emergency dial **999**.

Gallwch gael rhagor o gyngor am symptomau COVID-19 mewn plant ar:  
[nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms/coronavirus-in-children/](https://nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms/coronavirus-in-children/)



# Diolch am ein helpu i atal lledaeniad COVID-19

Ni chaniateir cyflenwi'r ddyfais hon ond fel rhan o waith yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol (DHSC) dan raglen Profi ac Olrhain y GIG



Department of Health and  
Social Care, 39 Victoria Street,  
Westminster, London, SW1 0EU.



Cyfyngiad  
tymheredd



Rhybudd



Dyddiad  
cynhyrchu



Peidiwch â'i  
aildefnyddio



Rhif lot



Dyddiad  
defnyddio  
erbyn



Gwneuthurwr



Dyfais feddygol  
ddiagnostig  
in vitro



Cadwch oddi  
wrth olau haul



Gweler  
y cyfarwyddiadau  
ar gyfer defnydd



Cadwch yn sych



Peidiwch  
â defnyddio  
os yw'r pecyn  
wedi ei ddifrodi



BIOLOGICAL SUBSTANCE  
CATEGORY B

Sylwedd  
biolegol  
categori B



Aseswyd ar gyfer  
Cydymffurfiad  
y DU