UK Government

NHS
Test and Trace

Sut i brofi'ch hun ar gyfer coronafeirws (COVID-19) cyn i chi fynd i'r ysbyty

Withdrawn 11 May 2022

Canllaw darllen hawdd yw hwn.

Ionawr 2021

Welsh

Cynnwys

1 Rhagymadrodd — Tudalen 3

2 Cofrestrwch eich cit cyn cymryd y prawf — Tudalen 6

3 Trefnwch eich casgliad gan gludwr — Tudalen 8

4 Paratowch i gymryd y prawf — Tudalen 10

5 Swabiad gwddf — Tudalen 11

6 Swabiad trwyn — Tudalen 13

7 Pacio'ch prawf — Tudalen 15

8 Cael canlyniadau eich prawf — Tudalen 16

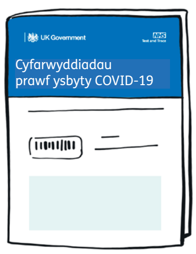
9 Am ragor o wybodaeth — Tudalen 17

Withdrawn 11 May 2022

1 Rhagymadrodd

Adran iechyd a gofal cymdeithasol

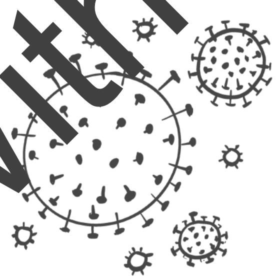
Mae'r canllaw hwn yn dod oddi wrth Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Llywodraeth.



Mae'n dweud wrthych chi:

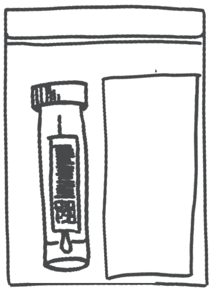
- beth i'w wneud pan gewch chi eich cit prawf

- sut i brofi eich hun am y coronafeirws.



Mae coronafeirws yn salwch sy'n lledaenu o gwmpas y byd. Mae llawer o bobl yn ei alw'n COVID-19.

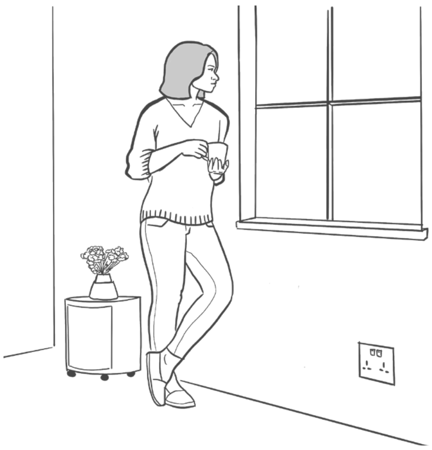
Withdrawn 11 May 2022



Mae gennym brawf ar gyfer y coronafeirws.

Rydych chi'n gallu gwneud y prawf arnoch eich hun.

Mae angen i chi wneud y prawf ac wedyn ynysu am diwrnod cyn i chi fynd i'r ysbyty i sicrhau nad ydych chi'n sâl.



Mae ynysu'n golygu:

- mae'n rhaid i chi aros yn eich cartref

- allwch chi ddim mynd yn agos at bobl eraill.

Withdrawn 11 May 2022

Withdrawn 11 May 2022

Coronafeirws

Gall fod coronafeirws arnoch chi heb i chi deimlo’n sâl.

Mae rhai pobl yn sal iawn oherwydd y feirws.

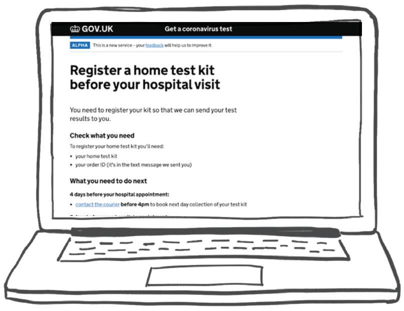
Symptomau coronafeirws

Gallai fod tymheredd uchel a pheswch arnoch chi.

Efallai na fyddwch chi’n gallu blasu neu ogleuo pethau.

Os oes gennych chi unrhyw symptomau coronafeirws mae’n rhaid i chi ynysu ac rydych chi’n gallu trefnu prawf.

2 Cofrestrwch eich cit cyn i chi gymryd y prawf



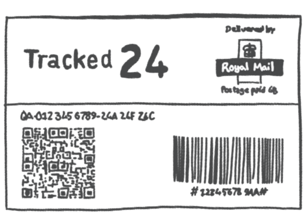
Mae'n bwysig iawn i chi gofrestru'ch prawf cyn gynted â'ch bod yn cael eich cit.
Os na fyddwch chi'n cofrestru, fyddwch chi na'r ysbyty ddim yn gallu cael canlyniadau eich prawf, a gallai'ch gweithdrefn gael ei gohirio.

Cofrestrwch eich prawf trwy fynd i:
www.gov.uk/register-hospital-test

I gofrestru bydd angen:

- **eich ID archeb.** Mae'n cynnwys 10 rhif. Rydych chi'n gallu gweld hyn yn y neges destun gawsoch chi.

- **cod bar eich cit prawf.** Mae'n cynnwys 11 llythyren a rhif. Gwiriwch fod y cod bar hwn ar eich llyfryn, tiwb plastig, bag sydd ddim yn gollwng a'r blwch dychwelyd.

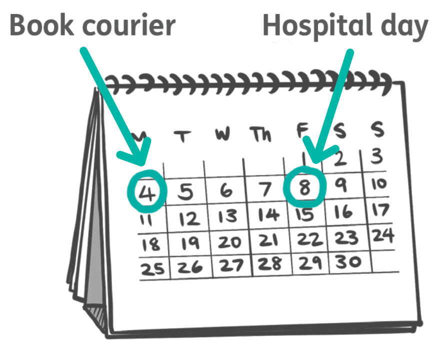


- **eich cod bar Post Brenhinol** ar y label dychwelyd rhagdaledig. Mae'n cynnwys 13 o lythrennau a rhifau.

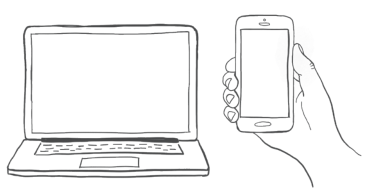
Withdrawn 11 May 2022

3 Trefnwch eich casgliad gan aludwr

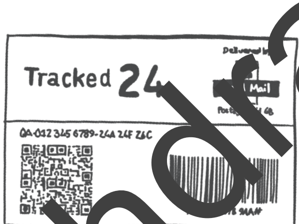
Cludwr yw unigolyn sy'n codi'ch cit prawf ac yn ei gludo i'r labordy.



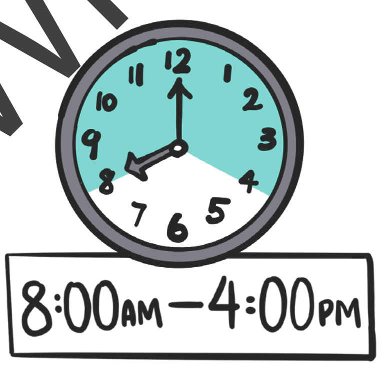
Mae angen i chi drefnu'ch cludwr **4 diwrnod cyn i chi fynd i'r ysbyty.**



I drefnu'ch cludwr, ewch i **www.collections.royalmail.com** o 8am i 6pm neu galwch **0800 0511811**.



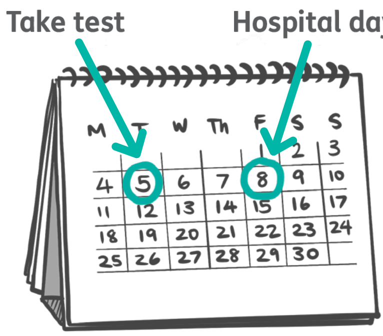
Bydd angen cod bar Post Brenhinol arnoch chi.



Bydd eich cludwr yn dod rhwng 8am a 4pm y diwrnod nesaf.

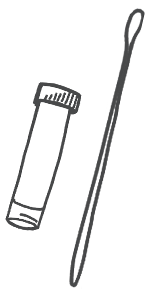
Withdrawn 11 May 2022

4 Paratoi i gymryd prawf



Cymerwch eich prawf 3 diwrnod cyn i chi fynd i'r ysbyty.

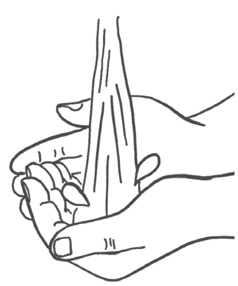
Bydd angen i chi gymryd eich prawf a phacio'ch cit cyn 7am ar y diwrnod hwn, er mwyn iddo fod yn barod ar gyfer y cludwr.



Nid yw'r prawf yn ddim byd i boeni amdano. Bydd yn gyflym iawn ac ni fydd yn brifo.

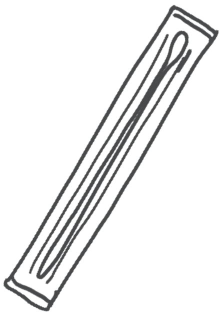
Glanhewch a sychwch arwyneb. Wedyn tynnwch bopeth allan o'r cit prawf arno fe.

Os oes gennych chi drwyn yn rhedeg, bydd angen i chi chwythu'ch trwyn â hances cyn cymryd y prawf.



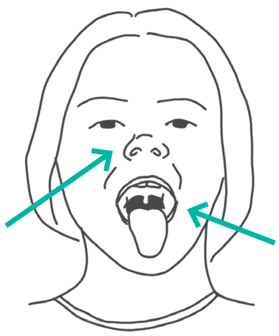
Cyn i chi gymryd y prawf, golchwch eich dwylo â sebon a dŵr.

Withdrawn 11 May 2022



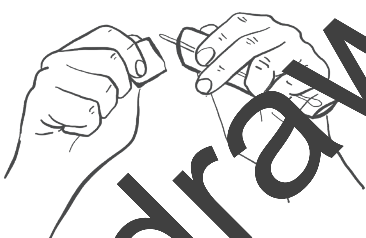
Byddwch chi'n cymryd prawf o'ch gwddf a'ch trwyn gan ddefnyddio **swabiad.**

Mae **swabiad** yn debyg i ffon gotwm fawr.



Byddwch chi'n defnyddio'r un swabiad ar gyfer eich gwddf a'ch trwyn.

Os na fyddwch chi'n gallu cymryd swabiad o'ch gwddf, byddwch chi'n gallu cymryd swabiad o'r ddwy ffroen yn lle hynny.

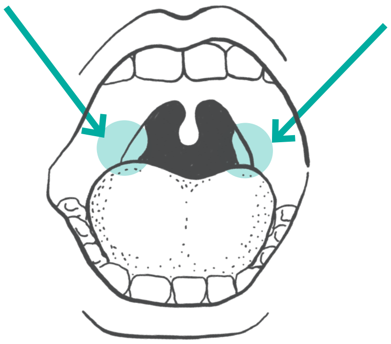


Agorwch y pecyn a thynnwch y swabiad allan yn ofalus.

Peidiwch â gadael i ben y swabiad gyffwrdd ag arwynebau eraill neu gallai gymysgu'ch canlyniadau.

Withdrawn 11 May 2022

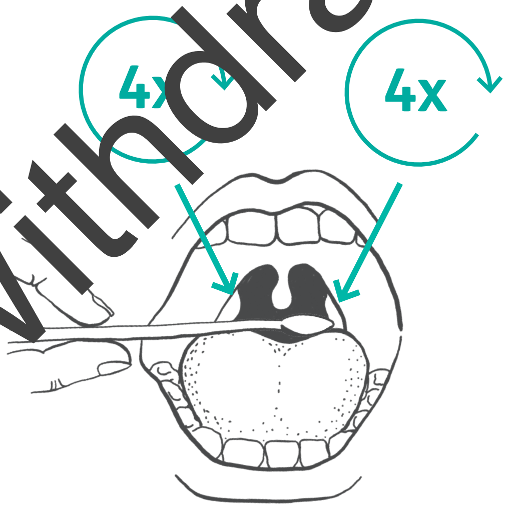
5 Swabiad gwddf



Edrychwch y tu mewn i'ch ceg a dewch o hyd i'ch tonsiliau. Eich tonsiliau yw'r rhannau meddal wrth gefn eich gwddf.

Bydd angen i chi agor eich ceg a rhoi eich tafod allan.

Defnyddiwch y swabiad i gymryd sampl o'ch gwddf



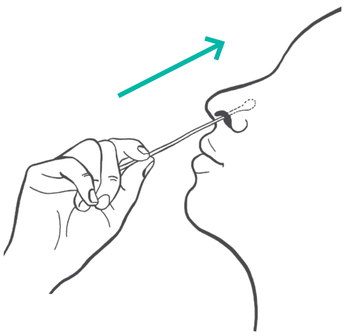
Rhwbiwch y swabiad yn dyner dros y rhan feddal wrth gefn eich gwddf am 4 gwaith ar bob ochr.

Gallai fod ychydig yn anghyfforddus a gallai wneud i chi dagu, ond fydd e ddim yn brifo.

Withdrawn 11 May 2022

6 Swabiad trwyn

Defnyddiwch yr un swabiad i gymryd sampl o'ch trwyn.



Os oes twll yn un o'ch ffroenau, cymerwch swabiad o'r ffroen arall.

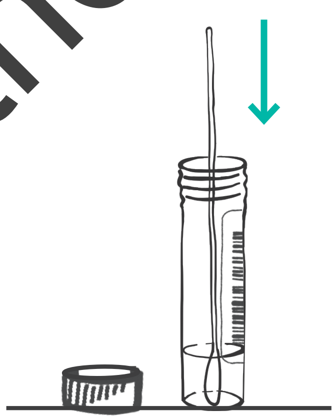
Rhowch y swabiad i mewn i'ch ffroen a'i wthio'n dyner i fyny.

Fydd e ddim yn brifo ac ni fydd yn mynd yn rhy bell i fyny.

Trowch y swabiad yn dyner am 10 cylch cyfan.

Fydd hyn ddim yn brifo ond gallai fod ychydig yn anghyfforddus.

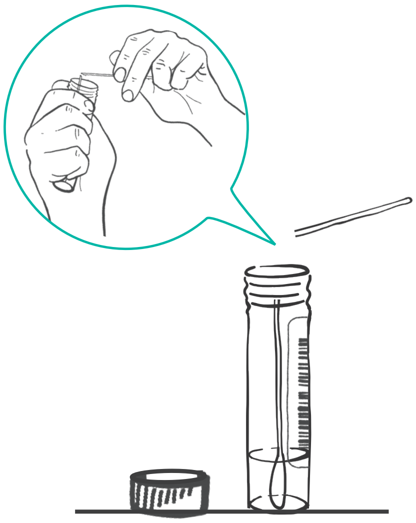
Os na wnaethoch chi gymryd swabiad o'ch gwddf, cymerwch swabiad o'r ail ffroen yn awr.



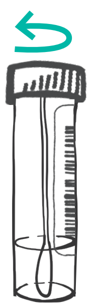
Rhowch y swabiad yn y **tiwb plastig**. **Tiwb plastig** yw jar bach wedi'i lenwi ag ychydig o hylif.

Sicrhewch fod yr hylif yn aros yn y tiwb.

Withdrawn 11 May 2022



Torrwch ben ffon y swabiad er mwyn iddo ffitio i mewn i'r tiwb plastig heb blygu.

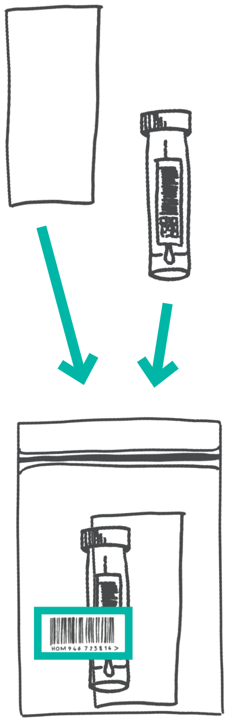


Sgriwiwch gaead y tiwb plastig yn ôl yn dynn a gwiriwch ei fod ymlaen yn gywir.

Dyna'r cwbl, da iawn. Nawr bydd angen i chi ei bacio er mwyn iddo fod yn barod i'r cludwr ei gasglu.

Withdrawn 11 May 2022

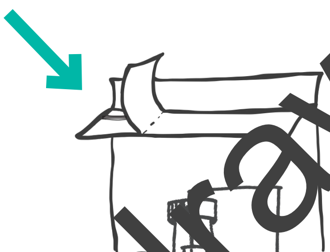
7 Paciwch eich prawf



Mae pad sy'n amsugno yn ddarn bach o ddeunydd meddal.

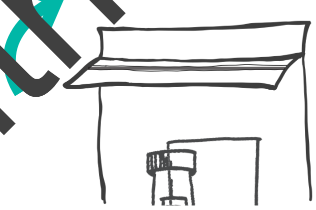
Gosodwch y tiwb plastig a'r pad sy'n amsugno gyda'i gilydd yn y bag sydd ddim yn gollwng.

Bydd gan y bag sydd ddim yn gollwng god bar arno.



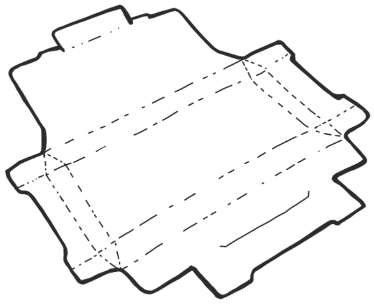
Gadewch rywfaint o aer allan o'r bag.

Wedyn tynnwch y stribyn oddi ar frig y bag. Mae rhan ludiog oddi tano iddo.

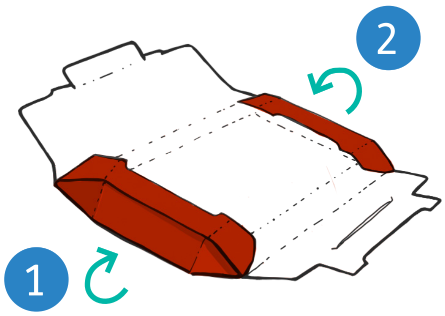


Gwasgwch frig y bag at ei gilydd i'w gau.

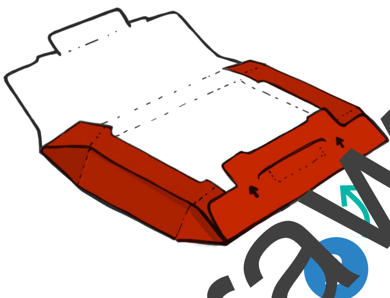
Withdrawn 11 May 2022



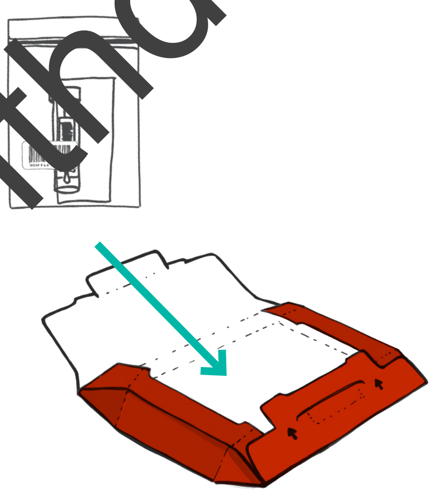
Gwnewch y blwch cardfwrdd.



Yn gyntaf, plygwch yr ochrau tuag at y canol.

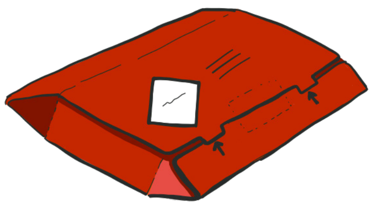


Wedyn, plygwch rhan waelod y caead tuag at y canol ar ben yr ochrau.

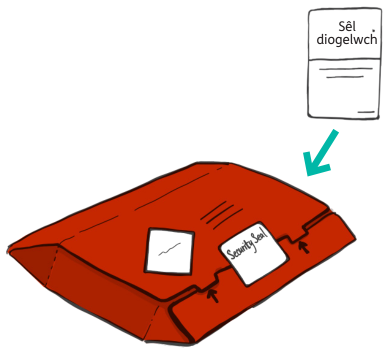


Rhowch y bag y tu mewn i'ch blwch cardfwrdd.

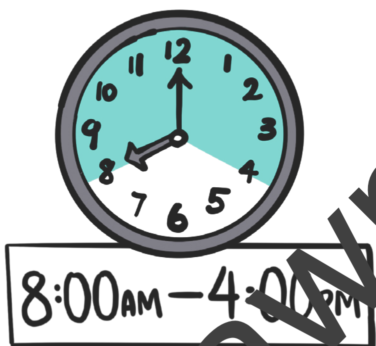
Withdrawn 11 May 2022



Plygwch ran ucha'r caead a'i wthio i'r rhan waelod i gau'r blwch.



Tapiwch e ynghau â'r sêl diogelwch.



Dyna'r cwbl, da iawn. Nawr mae'n barod ar gyfer y cludwr.

Bydd y cludwr yn dod rhwng 8am a 4pm.

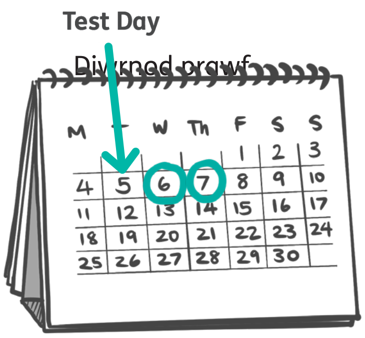
Pan fydd y cludwr yn dod, agorwch eich drws, rhowch y blwch dychwelyd y tu allan ac yna caewch y drws.

Bydd y cludwr yn mynd â'ch blwch i labordy profion. Os wnaethoch chi fethu'ch cludwr, galwch **0800 0511811.**

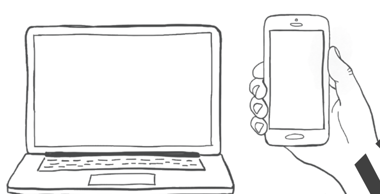
Withdrawn 11 May 2022

8 Cael canlyniadau eich prawf

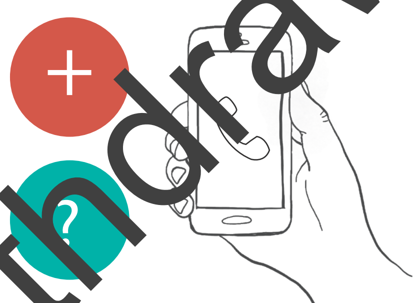
Fyddwch chi ddim yn gwybod canlyniadau'r prawf yn syth. Bydd y cludwr yn mynd â'ch prawf i'r labordy i'w brofi.



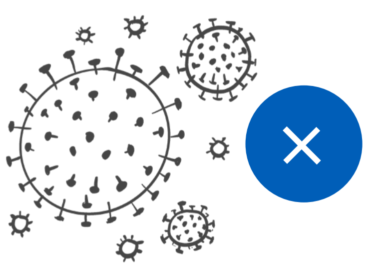
Mae'n rhaid i chi ynysu hyd y diwrnod y byddwch chi'n mynd i'r ysbyty. Bydd rhaid i chi aros am ganlyniadau eich prawf. Gallai hyn gymryd hyd at 2 ddiwrnod.



Byddwch chi'n cael canlyniadau eich prawf trwy neges destun. Bydd eich ysbyty hefyd yn cael eich canlyniadau trwy e-bost.



Os bydd y prawf yn gadarnhaol neu'n aneglur
Rhowch alwad i'ch ysbyty i siarad am beth i'w wneud nesaf.

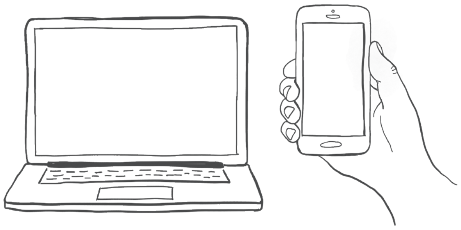


Os bydd y prawf yn negyd
Mae'n golygu na ddaeth y prawf o hyd i goronafeirws. Bydd angen i chi barhau i ynysu hyd y byddwch chi'n mynd i'r ysbyty.

Withdrawn 11 May 2022

9 Am ragor o wybodaeth

Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch chi ewch i:
www.gov.uk/government/publications/supported-living-services-during-coronavirus-covid-19



Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau am eich prawf coronafeirws, galwch:

- **0800 0511811** os ydych chi'n byw yn Lloegr, Cymru neu Ogledd Iwerddon
- **0300 303 2713** os ydych chi'n byw yn yr Alban

Mae llinellau yn agored 7am i 11pm bob dydd.

Os byddwch chi'n teimlo'n waeth, neu na fyddwch chi'n gwella ar ôl 7 diwrnod:

- ewch i NHS 111 ar-lein yn **www.111.nhs.uk**
- neu galwch 111

Withdrawn 11 May 2022