



# Arhoswch adref: canllaw i aelwydydd sydd o bosibl wedi'u heintio â'r coronafeirws (COVID-19)

Diweddarwyd 16 Mawrth 2020

## Symptomau

Mae symptomau mwyaf cyffredin y coronafeirws (COVID-19) fel a ganlyn:

- peswch parhaus newydd a/neu
- tymheredd uchel

I'r rhan fwyaf o bobl, bydd coronafeirws (COVID-19) yn salwch ysgafn.

## Prif negeseuon

- os ydych yn byw ar eich pen eich hun a'ch bod yn dioddef o symptomau'r salwch coronafeirws (COVID-19), waeth pa mor ysgafn ydynt, arhoswch adref am **7 diwrnod** o'r diwrnod y dechreuodd eich symptomau. (Gweler yr adran [terfynu ynysiad](#) isod am ragor o wybodaeth)
- os ydych yn byw gydag eraill ac rydych chi neu un ohonynt yn dioddef o symptomau'r coronafeirws, yna rhaid i holl aelodau'r aelwyd aros adref a pheidio â gadael y tŷ am **14 diwrnod**. Mae'r cyfnod 14 diwrnod yn dechrau y diwrnod yr aeth yr unigolyn cyntaf yn y tŷ yn sâl
- mae'n debygol y bydd pobl sy'n byw yn yr un aelwyd yn heintio ei gilydd neu fod wedi'u heintio eisoes. Bydd aros adref am 14 diwrnod yn lleihau'r maint cyffredinol o'r haint y gallai'r aelwyd ei drosglwyddo i eraill yn y gymuned
- mae angen i unrhyw un yn yr aelwyd sy'n dechrau dangos symptomau aros adref am 7 diwrnod o'r diwrnod y dechreuodd y symptomau, waeth pa ddiwrnod maent wedi'i gyrraedd yn y cyfnod ynysu gwreiddiol o 14 diwrnod. (Gweler yr adran [terfynu ynysiad](#) isod am ragor o wybodaeth)
- os gallwch chi, symudwch unrhyw unigolion bregus (megis yr henoed a'r rheiny sydd â chyflyrau iechyd sylfaenol) o'ch cartref, i aros gyda chyfeillion neu deulu dros y cyfnod ynysu adref
- os na allwch symud pobl bregus o'ch cartref, cadwch draw oddi wrthynt gymaint â phosibl
- os oes gennych symptomau'r coronafeirws:

- **peidiwch** â mynd i feddygfa meddyg teulu, fferyllfa neu ysbyty
- nid oes angen i chi gysylltu â 111 i ddweud wrthynt eich bod yn aros adref
- nid oes angen i chi gael eich profi am goronafeirws os ydych chi'n aros adref
- cynlluniwch ymlaen llaw a gofynnwch i eraill helpu i sicrhau y gallwch aros adref yn llwyddiannus ac ystyriwch beth a ellir ei wneud ar gyfer pobl fregus yn yr aelwyd
- gofynnwch i'ch cyflogwr, cyfeillion a theulu i'ch helpu chi i gael y nwyddau sydd eu hangen arnoch er mwyn aros adref
- golchwch eich dwylo yn rheolaidd am 20 eiliad, gan ddefnyddio sebon a dŵr bob tro, neu defnyddiwch gel llaw
- os ydych chi'n teimlo na allwch ymdopi â'ch symptomau adref, neu os yw eich cyflwr yn gwaethygu, neu os nad yw eich symptomau yn gwella ar ôl 7 diwrnod, defnyddiwch wasanaeth coronafeirws ar-lein 111 y GIG. Os nad oes gennych fynediad at y rhyngwyd, ffoniwch 111 y GIG. Mewn argyfwng meddygol, ffoniwch 999

### **Ar gyfer pwy mae'r canllaw hwn**

Bwriedir y cyngor hwn ar gyfer:

- pobl sydd â symptomau a all fod wedi'u hachosi gan y coronafeirws, ac nad ydynt angen triniaeth yn yr ysbyty, ond mae'n rhaid iddynt aros adref nes eu bod yn well
- y rheiny sy'n byw yn yr aelwyd gyda rhywun sy'n dangos symptomau a all fod wedi'u hachosi gan y coronafeirws

### **Pethau i'ch helpu chi i baratoi nawr**

#### **Gwnewch gynllun i'ch aelwyd neu deulu**

Y peth gorau y gallwch chi ei wneud nawr yw cynllunio o ran sut allwch chi addasu eich trefn ddyddiol, a threfn eraill yn eich cartref, i'ch galluogi chi i ddilyn y cyngor hwn. Mae rhai o'r ffyrdd y gallech baratoi yn cynnwys:

- siarad â'ch cymdogion a'ch teulu a chyfnewid rhifau ffôn cysylltiadau rhwng aelwydydd
- ystyriwch y rheiny yn eich cartref sy'n fregus, a chynlluniwch ar eu cyfer
- crëwch restr cysylltiadau yn cynnwys rhifau ffôn cymdogion, ysgolion, cyflogwr, fferylllydd, 111 y GIG
- cofrestrwch ar gyfer cyfrifon siopa ar-lein os yn bosibl

### **A gaiff aelodau fy aelwyd eu profi os ydym ni'n credu bod gennym symptomau'r coronafeirws?**

Nid oes angen i chi gael eich profi am goronafeirws os ydych chi'n aros adref.

## **Pam bod aros adref yn hollbwysig**

Mae'n hynod bwysig bod unigolion sydd â symptomau a all fod yn sgil y coronafeirws, ac aelodau eu haelwyd, yn aros adref. Bydd aros adref yn helpu i reoli lledaeniad y feirws ymysg cyfeillion, y gymuned ehangach, a'r rhai mwyaf bregus yn benodol.

Dylai'r rheiny sydd â symptomau ac yn byw ar eu pen eu hunain aros adref am 7 diwrnod ar ôl i'w symptomau ddechrau (gweler [terfynu hunan-ynysu](#) isod). Bydd hyn yn lleihau'r risg y gallech chi heintio eraill.

Os ydych chi'n byw gydag eraill ac rydych chi neu un ohonyn nhw yn profi symptomau a all fod wedi'u hachosi gan y coronafeirws, yna rhaid i aelodau'r aelwyd aros adref a pheidio â gadael y tŷ am 14 diwrnod (gweler [terfynu hunan-ynysu](#) isod). Os yn bosibl, ni ddylech fynd allan i brynu bwyd neu hanfodion eraill hyd yn oed, heblaw am wneud ymarfer corff a hynny ar bellter diogel oddi wrth eraill. Mae'r cyfnod 14 diwrnod yn dechrau y diwrnod yr aeth yr unigolyn cyntaf yn eich tŷ yn sâl.

Os nad yw'n bosibl, yna dylech, hyd eithaf eich gallu, gyfyngu ar eich cyswllt cymdeithasol pan fyddwch yn gadael y tŷ i gasglu nwyddau.

Mae'n debygol y bydd pobl sy'n byw yn yr un tŷ yn heintio ei gilydd neu fod wedi'u heintio eisoes. Bydd aros adref am 14 diwrnod yn lleihau'r maint cyffredinol o'r haint y gallai'r aelwyd ei drosglwyddo i eraill yn y gymuned.

Gall aros adref fod yn anodd a rhwystredig, ond mae pethau y gallwch chi eu gwneud i wneud pethau'n haws. Er enghraifft:

- cynlluniwch ymlaen llaw a meddyliwch am y pethau y bydd eu hangen arnoch er mwyn gallu aros adref am y cyfnod llawn o 7 neu 14 diwrnod
- siaradwch â'ch cyflogwr, cyfeillion a theulu i ofyn am eu cymorth i gael mynediad at y pethau y bydd eu hangen arnoch i sicrhau eich bod yn llwyddo i aros adref
- meddyliwch am sut gallwch gael mynediad at fwyd a nwyddau eraill, megis meddyginiaethau, y byddwch eu hangen yn ystod y cyfnod hwn, a chynlluniwch ar gyfer hynny
- gofynnwch i gyfeillion neu deulu ddod â phopeth sydd ei angen arnoch atoch chi neu eu harchebu ar-lein, ond sicrhewch eu bod yn cael eu gadael y tu allan i'ch cartref er mwyn i chi eu casglu
- sicrhewch eich bod yn cadw cysylltiad â chyfeillion a theulu dros y ffôn neu drwy gyfryngau cymdeithasol

- meddyliwch am bethau y gallwch eu gwneud yn ystod eich cyfnod adref. Mae pobl sydd wedi llwyddo i gwblhau cyfnod adref wedi cadw eu hunain yn brysur drwy wneud gweithgareddau megis coginio, darllen, dysgu ar-lein a gwyllo ffilmiau
- mae nifer o bobl yn ei chael hi'n ddefnyddiol cynllunio'r 14 diwrnod, megis ar galendr dros dro. Efallai y cewch hi'n ddefnyddiol cynllunio ymlaen llaw y camau gweithredu petai, er enghraifft, rhywun yn yr aelwyd yn teimlo'n waeth, megis yn cael anawsterau anadlu
- pan fyddwch yn teimlo'n well, cofiwch y gall ymarfer corff wneud daioni i'ch lles. Edrychwch am ddsbarthiadau neu gyrsiau ar-lein a all eich helpu chi i wneud ymarfer corff ysgafn yn eich cartref

## **Pan rydych chi'n aros adref, sicrhewch eich bod yn gwneud y canlynol**

### **Aros adref**

Dylech chi, a holl aelodau'r aelwyd, aros adref. **Peidiwch** â mynd i'r gwaith, ysgol, neu fannau cyhoeddus, a **pheidiwch** â defnyddio trafndiaeth gyhoeddus neu dacsis.

Os yn bosibl, ni ddylech fynd allan i brynu bwyd neu hanfodion eraill hyd yn oed, heblaw am wneud ymarfer corff a hynny ar bellter diogel oddi wrth eraill. Mae'r cyfnod 14 diwrnod yn dechrau y diwrnod yr aeth yr unigolyn cyntaf yn eich tŷ yn sâl.

Os oes angen cymorth arnoch gyda phrynu bwyd, nwyddau eraill neu gasglu meddyginiaeth, neu gerdded ci, bydd angen i chi ofyn i gyfeillion neu berthnasau. Fel arall, gallwch archebu meddyginiaeth dros y ffôn neu ar-lein. Yn ogystal, gallwch archebu eich siopa ar-lein. Os ydych yn archebu ar-lein, sicrhewch eich bod yn dweud wrth yrwyr danfoniadau am adael eitemau y tu allan er mwyn i chi eu casglu. Ni ddylai'r gyrrwr sy'n danfon ddod i mewn i'ch tŷ.

Os ydych yn weithiwr ac yn methu gweithio oherwydd y coronafeirws, cyfeiriwch at y [canllaw hwn gan yr Adran Waith a Phensiynau](#) i gael gwybod am y gefnogaeth sydd ar gael i chi.

### **Os ydych yn byw gyda phlant**

Parhewch i ddilyn y cyngor hwn hyd eithaf eich gallu, fodd bynnag, rydym yn ymwybodol na fydd yr holl fesurau hyn yn bosibl.

Hyd yn hyn, ymddengys bod plant sydd â choronafeirws yn cael eu heffeithio yn llai difrifol. Wedi dweud hynny, mae'n bwysig gwneud eich gorau i ddilyn y canllaw hwn.

### **Os oes gennych unigolyn bregus yn byw gyda chi**

Cyfyngwch gymaint â phosibl yr amser mae unrhyw aelod bregus o'r teulu'n ei dreulio mewn mannau a rennir, megis ceginau, ystafelloedd ymolchi a mannau eistedd, a sicrhewch fod cyflenwad da o awyr iach yn y mannau a rennir.

Anelwch at gadw 2 fetr (3 cham) i ffwrdd rhag unrhyw bobl bregus rydych chi'n byw gyda nhw a'u hannog nhw i gysgu mewn gwely gwahanol, lle bynnag bo'n bosibl. Os yw hynny'n bosibl, dylent ddefnyddio ystafell ymolchi wahanol i weddill aelodau'r aelwyd. Sicrhewch eu bod yn defnyddio tyweli gwahanol i bobl eraill yn eich tŷ, ar gyfer sychu eu hunain ar ôl bod yn y baddon neu'r gawod ac at ddibenion hylendid dwylo.

Os ydych yn rhannu toiled ac ystafell ymolchi gydag unigolyn bregus, mae'n bwysig eich bod yn eu glanhau bob tro ar ôl eu defnyddio (er enghraifft, sychu'r arwynebau yr ydych wedi cyffwrdd ynddynt). Awgrym arall yw ystyried cynllunio trefn benodol ar gyfer mynd i'r baddon, gyda'r unigolyn bregus yn cael defnyddio'r cyfleusterau yn gyntaf.

Os ydych chi'n rhannu cegin gydag unigolyn bregus, osgowch ei defnyddio pan fydd yr unigolyn hwnnw yn bresennol.

Os yn bosibl, dylai unigolion bregus fynd â'u prydau bwyd i'w hystafelloedd i'w bwyta. Os oes gennych beiriant golchi llestri, manteisiwch arno i lanhau a sychu'r llestri a'r cyllyll a ffyrc a ddefnyddir gan y teulu. Os nad yw hynny'n bosibl, golchwch nhw gyda'ch hylif golchi llestri arferol a dŵr cynnes a'u sychu'n dda. Os yw unigolyn bregus yn defnyddio ei offer ei hun, cofiwch ddefnyddio tywel sychu gwahanol i sychu'r rhain.

Deallwn y bydd yn anodd i rai pobl arwahanu eu hunain rhag eraill yn y cartref. Dylech wneud eich gorau glas i ddilyn y canllaw hwn a dylai pawb yn eich aelwyd olchi eu dwylo yn rheolaidd, osgoi cyffwrdd eu hwynebau, a glanhau yn rheolaidd arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml.

### **Os ydych yn bwydo o'r fron tra eich bod wedi'ch heintio**

Ar hyn o bryd, nid oes tystiolaeth i awgrymu y gellir trosglwyddo'r feirws drwy laeth y fron. Gall y baban gael ei heintio yn yr un ffordd ag unrhyw un sydd mewn cyswllt agos â chi. Y dystiolaeth gyfredol yw bod plant sydd â'r

coronafeirws yn profi symptomau llai difrifol o lawer nag oedolion. Mae manteision bwydo o'r fron yn gorbwyso unrhyw risgiau posibl o drosglwyddo'r feirws drwy laeth o'r fron neu drwy fod mewn cyswllt agos; fodd bynnag, eich penderfyniad chi yw hwn a gallwch drafod gyda'ch bydwraig, ymwelydd iechyd neu feddyg teulu dros y ffôn.

Os ydych chi neu aelod o'ch teulu yn bwydo gyda llaeth fformwla neu laeth wedi'i dynnu o'r fron, dylech sterileiddio'r offer yn ofalus bob tro cyn eu defnyddio. Ni ddylech rannu poteli neu bwmp bron gydag unrhyw un.

Mae rhagor o wybodaeth ar [wefan y Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a Gynaecolegwyr](#).

### **Glanhau a chael gwared ar wastraff**

Wrth lanhau, dylech ddefnyddio cynnyrch arferol eich aelwyd, megis glanedyddion a chanyddion, gan y bydd y rhain yn hynod effeithiol i gael gwared ar y feirws ar arwynebau. Glanhewch arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml, megis handlenni drysau, canllawiau, rheolwyr o bell a byrddau. Mae hyn yn arbennig o bwysig os oes gennych unigolyn hŷn neu fregus yn y tŷ.

Gellir storio gwastraff personol (megis hancesi papur wedi'u defnyddio) a llieiniau glanhau tafladwy yn ddiogel mewn bagiau gwastraff tafladwy. Dylid rhoi'r bagiau hyn mewn bag arall, ei glymu'n ddiogel a'i gadw ar wahân i wastraff arall. Dylech gadw hwn i un ochr am o leiaf 72 awr cyn ei roi yn eich bin gwastraff allan arferol.

Gellir cael gwared ar wastraff arall yr aelwyd yn ôl yr arfer.

### **Golchi Dillad**

I leihau'r posibilrwydd o wasgaru'r feirws drwy'r aer, peidiwch ag ysgwyd dillad budur.

Golchwch eitemau fel sy'n briodol yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr. Cewch olchi'r holl ddillad budr yn yr un llwyth.

Os nad oes gennych beiriant golchi dillad, disgwylwch 72 awr arall ar ôl i'ch cyfnod ynysu o 7 diwrnod (ar gyfer ynysu unigol) neu 14 diwrnod (ar gyfer aelwydydd) ddod i ben, yna gallwch fynd â'ch dillad budr i olchdy cyhoeddus.

### **Beth allwch chi ei wneud i helpu gwella eich hun**

Yfwrch ddŵr i hydradu eich hun; dylech yfed digon yn ystod y dydd fel bod eich wrin yn lliw clir golau. Gallwch ddefnyddio meddyginiaethau dros y cownter, megis parasetamol, i helpu gyda rhai o'ch symptomau. Defnyddiwch y rhain yn unol â'r cyfarwyddiadau ar y paced neu'r label a pheidiwch â chymryd dim mwy na'r dos argymelledig.

### **Os oes angen i chi neu eich teulu geisio cyngor meddygol**

Ceisiwch sylw meddygol yn syth os yw eich salwch neu salwch unrhyw aelodau'r aelwyd yn gwaethygu. Os nad yw'n achos o argyfwng, cysylltwch â 111 y GIG ar-lein ar 111.nhs.uk. Os nad oes gennych fynediad at y rhyngwrwyd, dylech ffonio 111 y GIG. Os yw'n achos o argyfwng ac mae angen i chi ffonio am ambiwlans, ffoniwch 999 a rhowch wybod i weithredwr yr alwad bod gennych chi neu'ch perthynas symptomau'r coronafeirws.

Fel arfer, dylech ganslo bob apwyntiad meddygol a deintyddol arferol tra'r ydych chi a'ch teulu yn aros adref. Os ydych yn poeni neu os gofynnir i chi fynychu yn bersonol yn ystod eich cyfnod hunan-ynysu, trafodwch hyn gyda'ch cyswllt meddygol yn gyntaf (er enghraifft, eich meddyg teulu, ysbyty lleol neu wasanaeth cleifion allanol), gan ddefnyddio'r rhif a ddarparwyd i chi. Os yw eich pryderon yn gysylltiedig â'ch symptomau o'r coronafeirws, cysylltwch â [111 y GIG ar-lein](#). Os nad oes gennych fynediad at y rhyngwrwyd, dylech ffonio 111 y GIG.

### **Golchwch eich dwylo yn aml**

Golchwch eich dwylo yn aml bob dydd gan ddefnyddio sebon a dŵr am 20 eiliad, neu defnyddiwch gel llaw. Bydd hyn yn helpu i'ch diogelu chi a'r rheiny sy'n byw gyda chi. Y cam hwn yw un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o leihau'r risg o drosglwyddo'r haint i eraill.

### **Gorchuddiwch eich wyneb wrth besychu a thisian**

Gorchuddiwch eich ceg a'ch trwyn gyda hancesi papur tafladwy pan fyddwch yn pesychu neu disian. Os nad oes gennych hances bapur i'ch llaw, rhowch eich wyneb ym mhlyg eich penelin wrth disian, yn hytrach na thisian i'ch llaw.

Os oes gennych ofalwr, dylai ddefnyddio hancesi papur tafladwy i sychu unrhyw fwcws neu fflem ar ôl i chi disian neu besychu. Yna, dylai olchi ei ddwylo â sebon a dŵr.

Gallwch gael gwared ar hancesi papur mewn bag gwastraff tafladwy a golchi eich dwylo yn syth gyda sebon a dŵr neu ddefnyddio gel llaw.

## **Masgiau Wyneb**

Nid ydym yn argymhell defnyddio masgiau wyneb fel dull effeithiol o atal yr haint rhag lledaenu. Mae masgiau wyneb yn chwarae rôl bwysig mewn lleoliadau clinigol, megis ysbytai, ond dim ond ychydig o dystiolaeth sy'n dangos budd eu defnyddio y tu hwnt i'r lleoliadau hyn.

## **Peidiwch â chael gwesteion i'ch cartref**

Peidiwch â gwahodd neu ganiatáu ymwelwyr cymdeithasol i'ch cartref, megis cyfeillion neu aelodau eraill o'r teulu. Os hoffech siarad â rhywun nad ydyw'n aelod o'ch aelwyd, defnyddiwch y ffôn neu gyfrwng cymdeithasol.

Os ydych chi neu aelod o'r teulu yn cael gofal hanfodol yn eich cartref, yna dylai gofalwyr barhau i ymweld. Bydd gofalwyr yn cael masgiau wyneb a menig i leihau'r risg y gallech chi ledaenu'r haint.

## **Os oes gennych anifeiliaid anwes yn yr aelwyd**

Ar hyn o bryd, nid oes dystiolaeth bod anifeiliaid cydymaith/anifeiliaid anwes, megis cŵn a chathod, yn gallu cael eu heintio â'r coronafeirws.

## **Gwarchod eich lles wrth aros adref**

Gwyddom fod aros adref am gyfnod estynedig yn gallu bod yn anodd, rhwystredig ac unig i rai pobl ac y gallwch chi neu aelodau eraill eich aelwyd deimlo'n isel. Gall fod yn arbennig o heriol os nad oes gennych lawer o le neu heb fynediad i ardd.

Mae'n bwysig cofio gwarchod eich meddwl yn ogystal â'ch corff, a cheisio cefnogaeth os oes ei hangen arnoch. Cadwch mewn cysylltiad â theulu a chyfeillion dros y ffôn neu ar gyfryngau cymdeithasol. Yn ogystal, mae ffynonellau cefnogaeth a gwybodaeth a all helpu, megis [gwefan Every Mind Matters](#).

Meddyliwch am bethau y gallwch eu gwneud yn ystod eich cyfnod adref. Bu pobl na chafodd hi'n anodd cwblhau cyfnod adref am wythnos yn cadw eu hunain yn brysur drwy wneud gweithgareddau megis coginio, darllen, dysgu ar-lein a gwylio ffilmiau. Os ydych yn teimlo'n ddigon da, gallwch gymryd rhan mewn ymarfer corff ysgafn yn eich cartref neu ardd.

Mae llawer o bobl yn ei chael hi'n ddefnyddiol atgoffa eu hunain bod yr hyn maent yn ei wneud yn hynod bwysig. Gyda gobaith, ni fydd unrhyw aelod o'ch teulu yn dioddef o fwy na symptomau'r ffliw. Fodd bynnag, caiff rhai pobl eu heffeithio'n ddifrifol gan y coronafeirws, yn arbennig yr henoed a'r rheiny



sydd â chyflyrau meddygol penodol. Drwy aros adref, rydych yn diogelu bywydau eraill, yn ogystal â sicrhau nad yw'r GIG yn cael ei llethu.

### **Terfynu hunan-ynysu ac ynysu'r aelwyd**

Os ydych wedi profi symptomau, cewch derfynu eich cyfnod hunan-ynysu ar ôl 7 diwrnod.

Mae'r cyfnod 7 diwrnod yn dechrau y diwrnod cyntaf yr aethoch yn sâl

Os ydych yn byw gydag eraill, yna gall holl aelodau'r aelwyd sy'n parhau i fod mewn iechyd da derfynu'r ynysiad aelwyd ar ôl 14 diwrnod. Mae'r cyfnod 14 diwrnod yn dechrau y diwrnod yr aeth yr unigolyn cyntaf yn y tŷ yn sâl.

Pedwar diwrnod ar ddeg yw'r cyfnod deori ar gyfer y coronafeirws; mae pobl sy'n parhau i fod mewn iechyd da ar ôl 14 diwrnod yn annhebygol o fod yn heintus.

Ar ôl 7 diwrnod, os yw'r unigolyn cyntaf i fynd yn sâl yn teimlo'n well ac os nad oes ganddo dymheredd bellach, yna gall ddychwelyd i'w drefn arferol. Os bydd unrhyw aelod arall o'r teulu yn mynd yn sâl yn ystod cyfnod ynysu'r aelwyd o 14 diwrnod, dylai ddilyn yr un cyngor - h.y. ar ôl 7 diwrnod o'i symptomau yn dechrau, os ydyw'n teimlo'n well ac nad oes ganddo dymheredd uchel bellach, gall hefyd ddychwelyd i'w drefn arferol.

Petai aelod o'r aelwyd yn datblygu symptomau'r coronafeirws yn hwyr yng nghyfnod ynysu'r aelwyd o 14 diwrnod (e.e. ar ddiwrnod 13 neu 14), **nid oes angen ymestyn y cyfnod ynysu, ond mae'n rhaid i'r unigolyn sydd â'r symptomau newydd aros adref am 7 diwrnod.**

Bydd cyfnod ynysu'r aelwyd o 14 diwrnod wedi lleihau'n sylweddol y maint cyffredinol o'r haint y gallai gweddill yr aelwyd ei drosglwyddo, ac nid yw'n hanfodol ailddechrau'r cyfnod ynysu o 14 diwrnod ar gyfer yr aelwyd gyfan. Bydd hyn wedi cyflawni amddiffyniad cymunedol o lefel uchel. Byddai cyfnod ynysu ychwanegol i aelodau'r aelwyd yn cyflawni dim ond peth amddiffyniad cymunedol ychwanegol.

Ar ddiwedd y cyfnod ynysu o 14 diwrnod, gall unrhyw aelod o'r teulu nad yw wedi bod yn sâl adael cyfnod ynysu'r aelwyd.

Os nad yw unigolyn sy'n sâl yn yr aelwyd wedi gwella o gwbl ac nad yw eisoes wedi ceisio cyngor meddygol, dylid cysylltu â [111 y GIG ar-lein](#). Os nad oes gennych fynediad at y rhynggrwyd yn eich cartref, dylech ffonio 111 y GIG.

Gall y peswch barhau am sawl wythnos yn achos rhai unigolion, er bod yr haint coronafeirws wedi clirio. Nid yw peswch parhaus yn unig yn golygu bod rhaid i rywun barhau i hunan-ynysu am fwy na 7 diwrnod.