

Ymbellhau Cymdeithasol yn y Gwaith

Canllawiau

Symptomau cyffredin coronafeirws (COVID-19)



Peswch parhaus newydd

neu



wres uchel

Os **oes gennych symptomau** coronafeirws, mae'n rhaid ichi **hunan-ynysu am 7 diwrnod**

Os ydych yn **byw gyda rhywun sydd â symptomau**, mae'n rhaid ichi **hunan-ynysu am 14 diwrnod** o'r diwrnod pryd y dechreuodd eu symptomau

Ddylech ffonio **GIG 111** dim ond os yw eich symptomau'n gwaethgu neu os nad ydych yn teimlo'n well ar ôl hunan-ynysu gartref

ATAL LLEDAENIAD CORONAFEIRWS

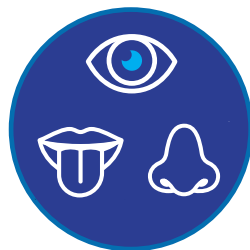


- Peidiwch â bod yn agos at bobl eraill.

- Dylech osgoi cysylltu ag **arwynebau sy'n cael eu rhannu** y mae pobl yn cyffwrdd â nhw llawer, fel canllawiau, dolenni drysau, botymau lifft ac ati.



- Dylech osgoi cyffwrdd â'ch **trwyn, eich ceg a'ch llygaid**.



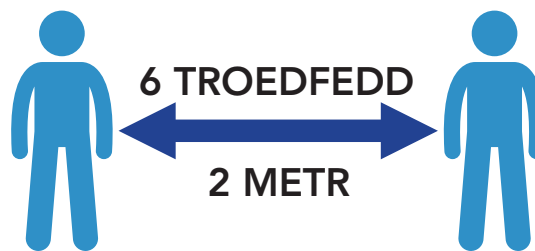
- Ceisiwch beidio â defnyddio ffonau, desgiau, swyddfeydd neu offer a chyfarpar gwaith **gweithwyr eraill**.



Pan fyddwch chi'n peswch neu'n tisian, gorchuddiwch eich ceg a'ch trwyn â hances bapur neu'ch llawes (nid eich dwylo) a thaflwch yr hances yn syth i'r bin.



Cadwch o leiaf **6 troedfedd neu 2 fetr** oddi wrth bobl eraill.



Golchwch eich dwylo'n amlach ac am 20 eiliad

Golchwch eich dwylo gyda dŵr a sebon neu defnyddiwch ddiheintydd dwylo pan fyddwch yn:

- Cyrraedd gartref neu'r gwaith
- Chwythu eich trwyn, tisian neu beswch
- Bwyta neu drin bwyd

- Gwisgwch **gyfarpar diogelu personol** lle mae wedi'i ddarparu.



- Os ydych yn gwisgo menig, golchwch eich dwylo bob amser **ar ôl** eu tynnu.
- Sicrhewch fod **arwynebau cyffredin** y mae pobl yn cyffwrdd â nhw'n aml yn lân (er enghraifft ffonau, offer cyfrifiadurol, arwynebau gwaith, byrddau ac ati)

**Rhoddir arweiniad ychwanegol i staff yn unigol, gan ddibynnu ar eu rolau, os bydd angen. Edrychwch ar y fewnrwyd yn rheolaidd a dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol i gael y wybodaeth ddiweddaraf.*



twitter.com/CarmsCouncil



facebook.com/carmarthenshirecc

<https://einpobl.sirgar.llyw.cymru/ein-pobl/canllawiau-coronafeirws/>

Cyngor **Sir Gâr**
Carmarthenshire
County Council



