



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



GIG
CYMRU
NHS
WALES

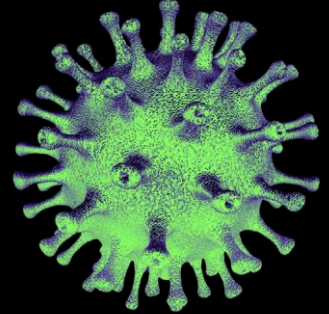
Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Coronafeirws

Ynyswch eich hun

Arhoswch gartref

Os oes gennych dymheredd uchel neu beswch newydd a pharhaus - hyd yn oed os yw'n ysgafn



- ✔ **Arhoswch gartref** am 7 diwrnod ers cychwyn y symptom cyntaf a chadwch draw rhag eraill.
- ✘ **PEIDIWCH** â mynd at eich meddyg teulu nac i'r ysbyty.
- ✔ Ewch i nhsdirect.wales.nhs.uk/COVID19/ er mwyn gwirio'ch symptomau a dilynwch y cyngor meddygol arbenigol. D
- ✔ Dim ond os na allwch fynd ar lein neu os bydd eich symptomau'n gwaethygu y dylech ffonio GIG 111.
- ✔ **Diogelwch** bobl hŷn a'r rhai sydd â chyflyrau iechyd presennol trwy osgoi cyswllt â nhw.

Darganfyddwch sut mae ynysu'ch hun gartref trwy ymweld ag phw.nhs.wales/coronfeirus

CORONAVIRUS

**PROTECT
YOURSELF
OTHERS &
THE NHS**

