GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Tîm Amddiffyn Iechyd
Health Protection Team

Ffôn/Tel: 0300 00 300 32
Ebost/Email: aware@wales.nhs.uk

Gwefan/Web:
www.iechydcyhoedduscymru.org
www.publichealthwales.org

Dyddiad: 14.09.2020

Annwyl Riant neu Ofalwr,

Par:Cyswllt achos a gadarnhawyd o COVID-19 yn Ysgol Gyfun Gymraeg Llangynwyd
Mae gwasanaeth Profi Olrhain Diogelu GIG Cymru yn olrhain pawb sydd wedi bod mewn cysylltiad â pherson sydd wedi cael canlyniad positif i brawf COVID-19 (y Coronafeirws).

Nodwyd bod eich plentyn yn **gyswllt achos a gadarnhawyd o COVID-19** a bydd nawr angen iddo **hunanynysu am 14 diwrnod o ddydd Gwener 11.09.2020.** Drwy nodi cysylltiadau a gofyn iddynt hunanynysu am 14 diwrnod, byddwn yn lleihau'r risg bosibl o ledaenu COVID-19 o'r cysylltiadau hynny i'w teulu, ffrindiau a'r gymuned ehangach.

Mae'r cyngor ar hunanynysu yn ei **gwneud yn ofynnol i'ch plentyn aros gartref**, peidio mynd allan i wneud ymarfer corff, ymweld â siopau, teulu na ffrindiau, na mynd i fannau cyhoeddus eraill. Peidiwch â gwahodd pobl i'ch tŷ. Ceir rhagor o wybodaeth am hunanynysu yn y ddolen ar waelod y llythyr hwn.

Os bydd eich plentyn yn aros yn iach ni fydd angen i aelodau eraill yr aelwyd ynysu a gallant barhau â'u gweithgareddau arferol. Os bydd eich plentyn yn dal yn iach ar ddiwedd y cyfnod hunanynysu o 14 diwrnod, gall ddychwelyd i **Ysgol Gyfun Gymraeg Llangynwyd** a'i weithgareddau arferol eraill **ar ddydd Gwener 25.09.2020**.

Er mwyn lleihau'r risg o ledaenu COVID-19, mae pethau y gall pawb yn eich teulu eu gwneud i helpu. Mae'r rhain yn cynnwys y canlynol:

- golchi eich dwylo â dŵr a sebon yn aml, am o leiaf 20 munud
- defnyddio hylif diheintio dwylo os nad oes dŵr a sebon ar gael
- golchi eich dwylo cyn gynted ag y byddwch gartref
- gorchuddio eich ceg a'ch trwyn â hances neu eich llawes (nid eich dwylo) pan fyddwch yn peswch neu'n tisian
- rhoi hancesi yn y bin ar unwaith ar ôl eu defnyddio a golchi eich dwylo wedyn

Cadwch lygad am symptomau COVID-19 yn eich plentyn, sef:

- Peswch newydd neu gyson
- Tymheredd uchel
- Colli synnwyr arogleuo neu synnwyr blasu, neu newid iddynt

Os bydd eich plentyn yn datblygu unrhyw rai o'r symptomau hyn, hyd yn oed os na fyddant yn ddifrifol:

- Rhowch wybod i'r tîm Profi Olrhain Diogelu (TTP) a fydd mewn cysylltiad dyddiol â chi
- Os bydd TTP yn dweud wrthych am wneud hynny, trefnwch brawf iddo drwy ffonio 119 neu drwy fynd i'r porth ar-lein: https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test
- Rhowch wybod i **Ysgol Gyfun Gymraeg Llangynwyd** ei fod yn teimlo'n anhwylus gyda symptomau COVID-19 a'ch bod wedi gofyn am brawf
- Dylai eich plentyn barhau i hunanynysu
- Dylai pawb arall sydd ar yr aelwyd ynysu am 14 diwrnod o'r adeg y datblygodd eich plentyn symptomau
- Peidiwch ag ymweld â meddygfa, fferyllfa nac ysbyty ond os bydd angen cyngor meddygol arnoch ffoniwch y GIG ar 111 neu ffoniwch eich meddyg teulu; os bydd argyfwng meddygol ffoniwch 999
- Os bydd angen cyngor meddygol arnoch ar gyfer symptomau COVID-19 neu am reswm arall, dywedwch wrth y gweithiwr gofal iechyd bod eich plentyn yn gyswllt achos o COVID-19 a'i fod yn hunanynysu
- Dilynwch y cyngor a roddir pan fydd eich plentyn yn cael canlyniadau ei brawf

Mae rhagor o wybodaeth am y gwasanaeth Profi Olrhain Diogelu ar gael yma https://llyw.cymru/profi-olrhain-diogelu-coronafeirws
Mae rhagor o wybodaeth am symptomau a hunanynysu ar gael yma https://llyw.cymru/gwiriad-olrhain-cysylltiadau-dyddiol-symptomau-canllawiau-chymorth
I gael gwybodaeth gyffredinol am COVID-19 https://llyw.cymru/amddiffyn-eich-hun-ag-eraill-rhag-y-coronafeirws
Gall gwiriwr symptomau ar-lein COVID-19 ddweud wrthych a oes angen help meddygol arnoch a'ch cynghori ynghylch beth i'w wneud https://llyw.cymru/oes-angen-help-meddygol-arnoch-am-y-coronafeirws

Cofion gorau,
Cyhoeddwyd dan gyfarwyddyd: Meurig Jones
Swydd: Prifathro / Headteacher
Ar ran Tîm Diogelu Iechyd Iechyd Cyhoeddus Cymru