Profi, Olrhain a Diogelu (TTP)
Y broses yng Nghymru

I helpu llacio cyfyngiadau'r cyfnod clo yng Nghymru, cyflwynwyd system Profi, Olrhain a Diogelu ar 1 Mehefin 2020. Beth mae hynny'n ei olygu? Dyma rai cwestiynau cyffredin i egluro.

Pam y dylwn i gymryd rhan yn y broses TTP?
I'r system weithio'n iawn, mae angen i bawb gymryd rhan fel y gellir llacio rhagor o gyfyngiadau'r cyfnod clo, a gallwn ni ddiogelu ein hunain, ein teuluoedd, ffrindiau, a'n cymunedau.

Profi

Pwy all gael eu profi?
Gall unrhyw un sydd â symptomau coronafeirws wneud cais am brawf. Os ydych chi'n meddwl bod gennych chi'r coronafeirws (hyd yn oed pan rydych chi'n aros am ganlyniadau eich prawf) dylech chi hunan-ynysu. Y symptomau yw peswch parhaus newydd, tymheredd uchel neu colli arogl neu flas. Os ydych chi'n dangos unrhyw un o'r symptomau hyn, dylech hunan-ynysu a chael prawf.

Sut allaf i wneud cais am brawf?
Gallwch archebu prawf ar-lein ar https://llyw.cymru/gwneud-cais-i-gael-prawf-coronafeirws neu dros y ffôn ar 119 rhwng 7am ac 11pm. Os oes gennych chi broblemau cyfathrebu, efallai byddai'n well gennych chi ffonio 18001 119.

Beth sy'n digwydd os yw fy mhrawf yn negyddol?
Nid oes angen i chi barhau i hunan-ynysu. Fodd bynnag, dylech chi ddal ati i ddilyn canllawiau iechyd y cyhoedd i olchi ei dwylo a chadw pellter cymdeithasol.
Gwybodaeth bellach: https://gov.wales/coronavirus

Olrhain

Beth os ydw i'n cael prawf positif?

Os ydych chi'n cael canlyniad positif i'ch prawf, bydd '**Swyddog Olrhain**' yn cysylltu â chi. Fel arfer, o'r rhif hwn y daw galwadau: 02921 961133. Bydd y Swyddog Olrhain yn gofyn gyda phwy y cawsoch gyswllt yn ddiweddar. Byddant yn eich helpu trwy'r broses ac yn egluro pa wybodaeth y mae angen i chi ei darparu. Cofiwch bod yn rhaid i chi hunan-ynysu os ydych chi'n cael prawf positif.

Sylwch y bydd Swyddog Olrhain ond yn cysylltu â chi os byddwch chi'n cael prawf positif a byddan nhw byth yn gofyn am wybodaeth ariannol gennych chi nac yn ceisio gwerthu rhywbeth i chi.

Beth maen nhw'n ei olygu gyda chysylltiadau?

Mae'n golygu cyswllt corfforol nid rhywun rydych wedi siarad â nhw dros y ffôn neu ar-lein. Mae'n rhywun rydych:

- wedi bod o fewn 1 metr iddynt am 1 munud neu hirach neu
- wedi bod o fewn 2 metr iddynt am 15 munud neu
- wedi teithio gyda mewn cerbyd neu awyren.

Dalier sylw: fyddwch chi ddim yn gwybod pwy yw'r bobl hyn i gyd, felly byddant hefyd yn gofyn ble y buoch chi. Byddant ond yn gofyn am fanylion cyswllt y bobl rydych chi'n eu hadnabod. Bydd y Swyddog Olrhain cyswllt yn eich helpu chi. (Nid eich cyfrifoldeb chi fydd hyn)

Beth fydd yn digwydd nesaf?

Bydd Swyddog Olrhain yn galw'r bobl rydych chi wedi cael cysylltiad â nhw.
Dim ond os oes gennych brawf positif y cysylltir â'ch cysylltiadau. Fel arfer, o'r rhif hwn y daw galwadau: 02921 961133.

A fydd y Swyddog Olrhain cysylltiadau yn datgelu pwy ydw i i'm cysylltiadau?

Byddant ond yn dweud pwy ydych chi os ydych chi'n rhoi caniatâd iddynt wneud hynny.

A fydd modd i mi roi manylion fy nghysylltiadau ar-lein?

Bydd, mae system ar-lein newydd - gwasanaeth Prawf, Olrhain, Diogelu GIG Cymru - y gallwch ei defnyddio os ydych chi eisiau.

Beth sy'n digwydd i fy ngwybodaeth?

Bydd eich gwybodaeth yn cael ei chadw'n ddiogel yn yr un ffordd ag unrhyw wybodaeth iechyd.

Beth os ydw i'n methu galwad y Swyddog Olrhain cysylltiadau?

Os byddwch chi'n ffonio'r rhif yn ôl, byddwch yn cyrchu neges wedi'i recordio gan Wasanaeth Prawf, Olrhain ac Amddiffyn GIG Cymru. Byddan nhw'n eich galw chi'n ôl.

Os ydw i'n poeni beth alla i ei wneud?

Gall y Swyddog Olrhain cysylltiadau roi cyngor a chyfarwyddyd i chi, yn arbennig os oes angen cefnogaeth ychwanegol arno chi neu eich cysylltiadau.

Diogelu

Beth sydd angen i mi ei wneud os byddaf yn cael prawf positif?
Os byddwch chi'n cael prawf positif rhaid i chi hunan-ynysu a dilyn y Canllawiau coronafeirws https://llyw.cymru/hunanynysu-canllawiau-aros-gartref-i-aelwydydd-coronafeirws-posibl.

Cofiwch, os ydych chi'n teimlo na fedrwch chi ymdopi gyda'ch symptomau adref neu fod eich symptomau'n gwaethygu, ewch at wasanaeth coronafeirws ar-lein GIG 111 Cymru neu ffonio 111 a gofyn am help. Os yw'n argyfwng meddygol, ffoniwch 999.

Beth os bydd angen help ychwanegol arnaf?
Bydd y Swyddog Olrhain yn rhoi manylion i chi am yr help sydd ar gael yn eich ardal a sut y cewch chi fynediad ato. Cofiwch holi am gymorth os ydych chi'n teimlo y bydd ei angen arnoch chi, yn arbennig os ydych chi'n meddwl y bydd yn anodd i gael mynediad at unrhyw beth heb gymorth – ni fydd y Swyddog Olrhain yn gwybod oni bai eich bod yn dweud wrthynt.

Pryd ga i fynd allan unwaith eto?
Pan fyddwch chi ac unrhyw un yn eich aelwyd wedi cwblhau eich cyfnodau hunan-ynysu, gallwch chi adael eich cartref.

Mae esboniad manylach am Profi, Olrhain a Diogelu ar gael ar https://llyw.cymru/profi-olrhain-diogelu-eich-cwestiynau

Cofiwch ddilyn y rheolau coronafeirws bob amser

- gweithio o adref os gallwch chi
- gwisgo gorchudd wyneb lle bo angen
- golchwch eich dwylo yn rheolaidd
- aros 2 fetr oddi wrth unrhyw un nad ydych chi'n byw gyda nhw.

Mwy o wybodaeth: https://llyw.cymru/coronafeirws

Wendy Thomas
Arweinydd Proffesiynol
Cenedlaethol Awtistiaeth
Mai 2021

AwtistiaethCymru.org
Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol
National Autism Team
AutismWales.org

OGL © Hawlfraint y Goron 2021 WG42857