

# Arolwg heintiadau COVID-19

## Cyfarwyddiadau pwysig

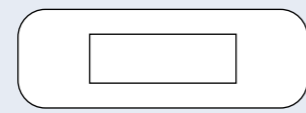
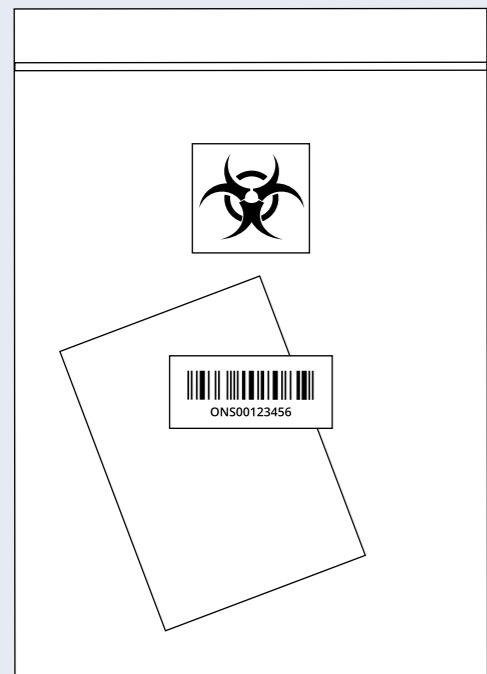
### Sut i gymryd eich sampl gwaed capilari

- 1 Bydd eich gweithiwr astudiaeth yn rhoi'r cit samplu gwaed i chi pan fydd yn dod i gynnal eich ymweliad neu caiff y cit ei bostio atoch chi cyn eich ymweliad. Os byddwch chi'n cael eich cit drwy'r post, **peidiwch â'i ddefnyddio cyn i weithiwr yr astudiaeth ffonio ar y diwrnod i gadarnhau amser ei ymweliad.**
- 2 Sicrhewch eich bod wedi darllen y cyfarwyddiadau hyn yn ofalus cyn eich ymweliad er mwyn gwneud yn siŵr eich bod wedi'ch paratoi'n llawn.
- 3 Dim ond oedolion 16 oed a throsodd all ddefnyddio'r cit hwn.
- 4 Sicrhewch eich bod chi'n eistedd mewn ardal eistedd ddiogel a sefydlog (nid ar stôl) drwy gydol y broses. Os byddwch chi'n dechrau teimlo'n sâl, dylech chi orwedd ar y llawr nes y byddwch chi'n teimlo'n well.
- 5 Cit samplu gwaed untro at ddefnydd personol yw hwn. **Peidiwch ag aildefnyddio'r lansed a pheidiwch â'i rhannu ag aelodau eraill o'ch cartref.**
- 6 Yn anffodus, nid yw'n bosibl dadansoddi samplau gwaed sy'n cynnwys llai na'r swm gofynnol o waed. **Dylech lenwi'r tiwb i'r llinell uchaf.**
- 7 Peidiwch â chymryd eich sampl gwaed yn syth ar ôl gwneud ymarfer corff llafurus.

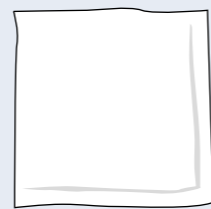


Os bydd gennych symptomau COVID-19 a bod angen i chi gael prawf a chanlyniadau ar unwaith, **cysylltwch â'ch meddyg teulu neu GIG 111 Cymru, neu dilynwch y trefniadau lleol sydd ar waith ar gyfer profi.**

## Mae eich cit samplu yn cynnwys y canlynol:



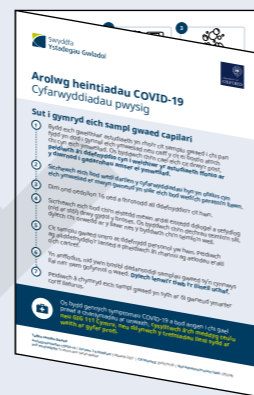
1x plastr



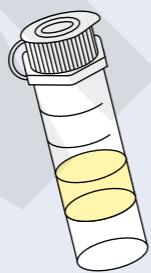
1x swab alcohol



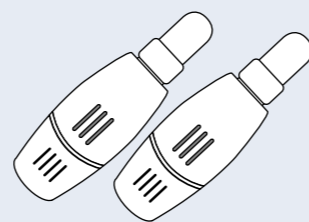
1x tiwb mawr sy'n cludo'r sampl gyda chod bar arno



1x taflen gyfarwyddiadau



1x tiwb bach sy'n casglu'r sampl



2x lansed



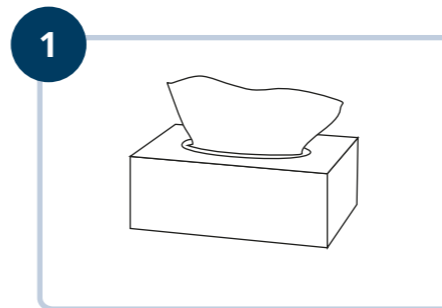
1x gwelltyn capilari

1x bag y gellir ei ailselio gyda chod bar arno a phad amsugol ynddo (peidiwch â thynnu'r pad).

## Cyn i chi ddechrau:

- 1 Er mwyn sicrhau bod y broses o gasglu'r sampl mor hawdd â phosibl, gwnewch yn siŵr eich bod chi wedi yfed digon. Dylech yfed o leiaf 2 wydraid mawr o ddŵr 30 munud cyn eich apwyntiad.
- 2 Hefyd, dylech drochi eich dwylo mewn dŵr cynnes am 2-3 munud cyn eich apwyntiad. Mae dwylo cynnes yn gwella cylchrediad a llif y gwaed.
- 3 Rhowch holl gynnwys y cit profi ar arwyneb glân a gwastad, a dewiswch pa fys y byddwch chi'n cymryd eich sampl ohono. Peidiwch â defnyddio eich bawd na'ch bys bach.

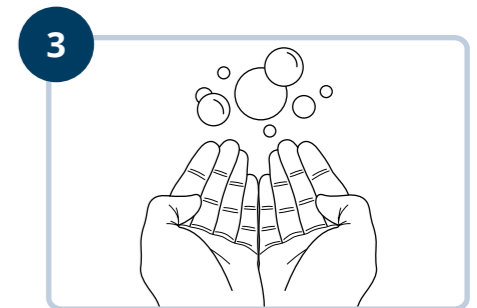
**i** Cofiwch fod Gweithiwr yr Astudiaeth wrth law, felly os bydd gennych unrhyw gwestiynau, gallwch ofyn iddo!



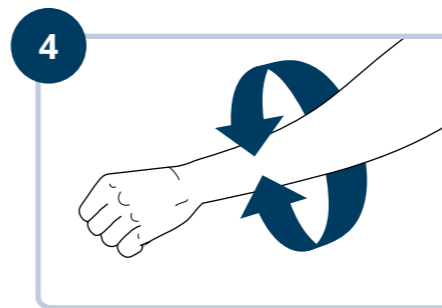
1 Dewiswch ardal addas i gynnal y prawf. Dylech chi lanhau'r ardal hon a sicrhau bod gennych chi hancesi papur wrth law.



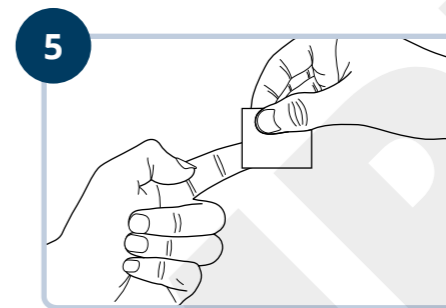
2 Tynnwch yr eitemau o'r cit (lansed, weip alcohol, plastr, tiwb bach sy'n casglu'r sampl, tiwb mawr sy'n cludo'r sampl). Tynnwch gaead y tiwb samplu bach.



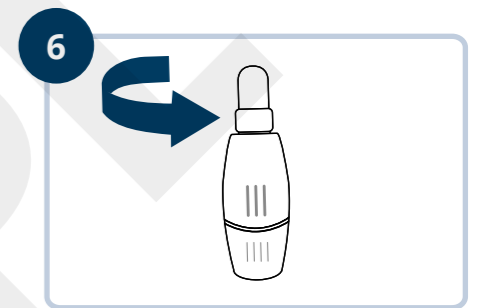
3 Golchwch eich dwylo gan ddefnyddio dŵr cynnes a sebon am 2 funud, a gwnewch yn siŵr eu bod yn sych.



4 Trowch y fraich a ffefir gennych o gwmpas mewn cylch rhwng 5 a 10 gwaith, wedi'i hymestyn yn llawn os yw'n bosibl, gan ddefnyddio symudiadau mawr i ysgogi cylchrediad y gwaed.



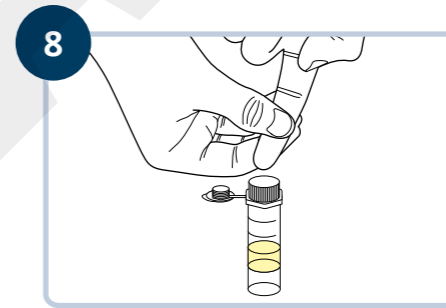
5 Sychwch y bys ar y llaw o'ch dewis gan ddefnyddio'r swab Alcotip a gadewch iddo sychu. Sicrhewch fod eich bys yn gwbl sych gan na fydd gwaed yn ffurfio diferyn ar safle pigiad bys gwlyb.



6 Cymerwch y lansed. (1) Trowch y gorchudd amddiffynnol unwaith o amgylch yr echelin. (2) Tynnwch y gorchudd amddiffynnol yn ofalus. **Rhybudd: Peidiwch â defnyddio lansed os nad oes ganddi orchudd amddiffynnol neu os yw'r gorchudd amddiffynnol yn rhydd.**



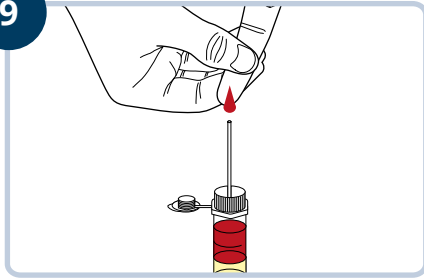
7 Rhowch eich llaw ar arwyneb cadarn. Rhowch y lansed ar draws blaen eich bys. Dylech ond ddefnyddio ochr pad blaen y bys fel safle'r pigiad fel ei fod yn llai anghyfforddus. **Pwyswch y lansed yn gadarn yn erbyn y bys nes ei fod yn rhyddhau.**



8 Sychwch y diferyn cyntaf o waed â hances bapur. Gan ddal eich braich tuag i lawr, ewch ati i dylino eich bys yn **DYNER o gleidr eich llaw tuag at flaen eich bys nes i ddiferyn o waed ffurfio.**

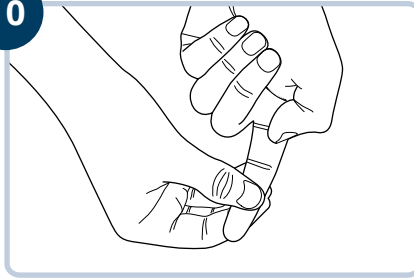


9



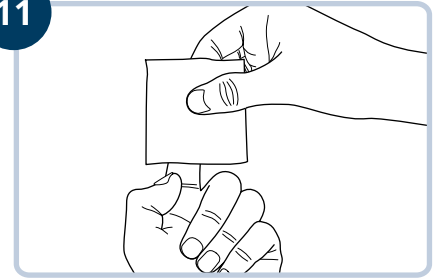
Os byddwch chi'n cael trafferth wrth gael y gwaed i mewn i'r tiwb, gallwch chi ddefnyddio'r gwelltyn gwaed capilari. Sicrhewch fod y gwelltyn gwaed capilari yn y tiwb sy'n casglu'r sampl a gollyngwch y diferyn o waed yn ysgafn i mewn i'r gwelltyn. Gadewch i'r diferyn o waed gael ei dynnu i mewn i'r tiwb sy'n casglu'r sampl.

10



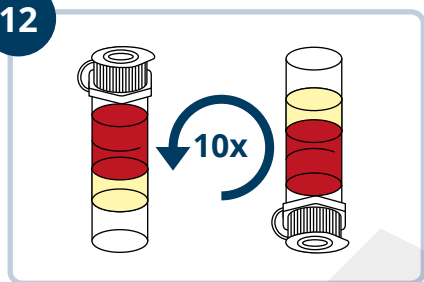
Os bydd y llif yn arafu, sychwch eich bys â hances bapur a pharhewch i ddal eich braich i lawr, gan dylino eich bys o gledr eich llaw tuag at y pot samplu.

11



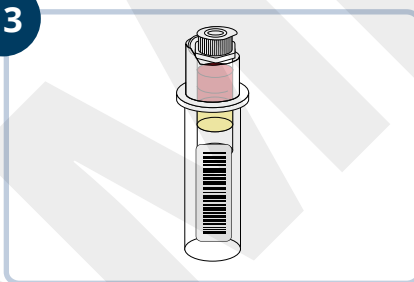
**Ar ôl i chi lenwi'r tiwb i'r llinell uchaf** (gallwch ddefnyddio ail fys os bydd angen), rhowch bwysau ar safle'r pigiad gan ddefnyddio hances bapur. Defnyddiwch blastr os bydd angen.

12



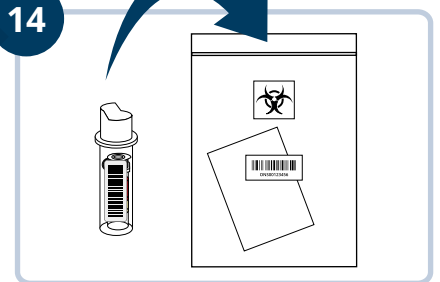
Rhowch y caead yn ôl ar y tiwb bach sy'n casglu'r sampl nes y byddwch chi'n clywed 'cllic'. Unwaith y byddwch chi wedi'i gau'n dynn, trowch y tiwb â'i wyneb i waered yn ofalus 10 gwaith. **Rhybudd: Gofalwch nad ydych chi'n ei ysgwyd.**

13



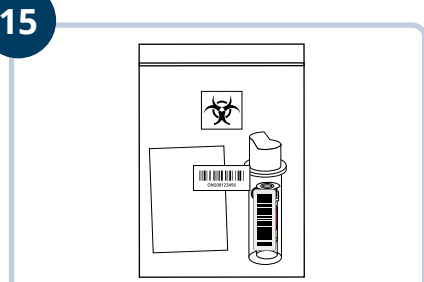
Rhowch y tiwb samplu bach yn y tiwb mawr sy'n cludo'r sampl sydd â chod bar arno. **Noder: Rhowch wybod i weithiwr yr astudiaeth os nad oedd modd i chi roi unrhyw waed yn y tiwb sy'n casglu'r sampl.**

14



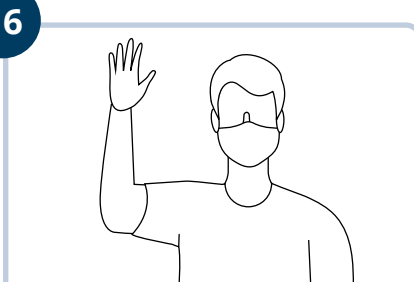
Rhowch y tiwb mawr sy'n cludo'r sampl yn y bag clir gyda'r pad amsugol.

15



Unwaith y bydd eich sampl yn y bag, tynnwch y stribed gludiog a selio'r bag. **Peidiwch â thynnu'r pad amsugol.**

16



Nawr gallwch chi fynd â'ch sampl, yn y bag, allan i weithiwr yr astudiaeth. Gallwch chi gael gwared ar y lanced ac unrhyw wastraff arall sydd gennych chi yn eich bin eich hun.