Swyddfa Ystadegau Gwladol

UNIVERSITY OF OXFORD

Arolwg Heintiadau COVID-19
Cyfarwyddiadau pwysig

Sut i gymryd eich sampl gwaed capilari

Sicrhewch eich bod wedi darllen yr holl gyfarwyddiadau cyn eich ymweliad fel eich bod wedi'ch paratoi'n llawn.

I wylio fideo sy'n dangos sut i gymryd eich gwaed gan ddefnyddio prawf pigiad bys, gweler www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/video-guides

Bydd eich gweithiwr astudiaeth naill ai'n rhoi'r cit samplu gwaed i chi wrth gyrraedd i gynnal eich ymweliad neu caiff ei anfon atoch yn y post cyn eich ymweliad. Os byddwch yn cael eich cit drwy'r post, **peidiwch â'i ddefnyddio cyn i weithiwr yr astudiaeth gyrraedd ar y diwrnod.**

Dim ond oedolion 16 oed a throsodd a all ddefnyddio'r cit hwn.

Sicrhewch eich bod yn eistedd ar sedd ddiogel a sefydlog (nid ar stôl) drwy gydol y broses. Os byddwch yn dechrau teimlo'n sâl, **rhowch y gorau iddi ar unwaith.** Gorweddwch ar y llawr nes i chi deimlo'n well, a pheidiwch â cheisio cwblhau'r prawf. Rhowch wybod i'ch gweithiwr astudiaeth.

Cit samplu gwaed untro at ddefnydd personol unigol yw hwn. Peidiwch ag ailddefnyddio'r lawnsed na'i rannu ag aelodau eraill o'ch cartref.

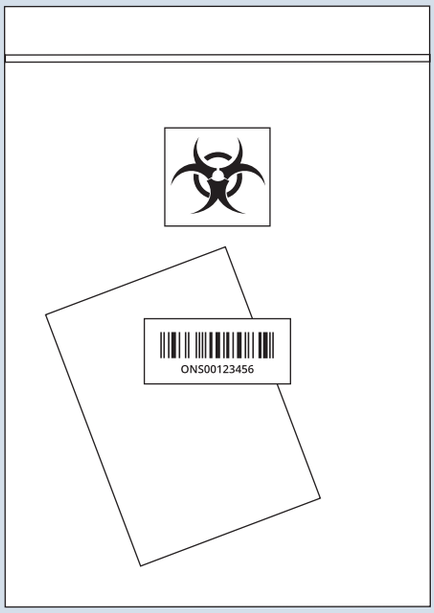
Mae'r codau bar yn eich pecyn yn unigryw i chi, felly mae'n hanfodol nad ydych yn eu cymysgu â rhai unrhyw un arall. Dyma'r unig ffordd o wybod mai eich canlyniad chi ydyw.

Mae'n bwysig eich bod yn llenwi'r tiwb samplu i'r llinell dop. Nid yw'n bosibl dadansoddi samplau gwaed sy'n cynnwys llai na'r swm gofynnol o waed.

Peidiwch â chymryd eich sampl gwaed yn syth ar ôl gweithgarwch corfforol egnïol.

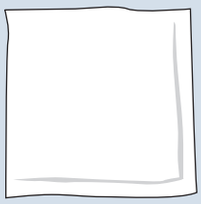
Os bydd gennych symptomau COVID-19 a bod angen i chi gael prawf a chanlyniadau ar unwaith, **dilynwch y cyngor arferol i gael prawf swab yn eich ardal.**

Cynnwys eich pecyn samplu gwaed:

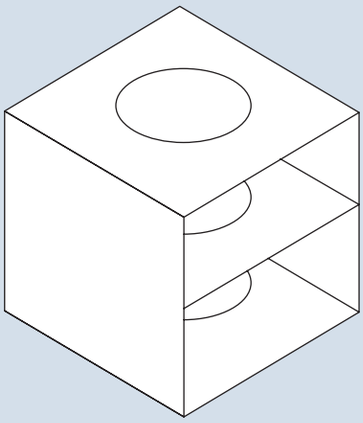


1x bag bioberygl y gellir ei ailselio sydd â chod bar arno a phad amsugnol ynddo **(peidiwch â thynnu'r pad allan)**

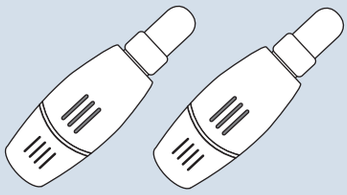
1x tiwb cario sampl mawr sydd â chod bar arno



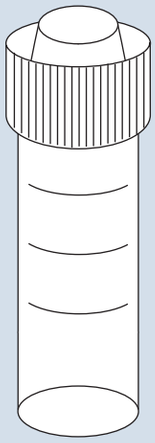
1x swab alcohol



1x teclyn dal



2x lawnsed



1x tiwb samplu bach

1x plastr

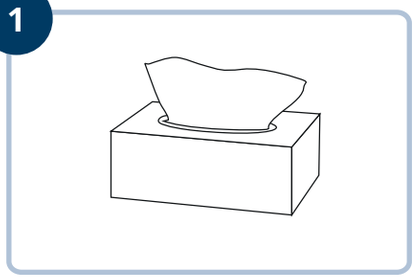
Cyn i chi ddechrau:

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

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

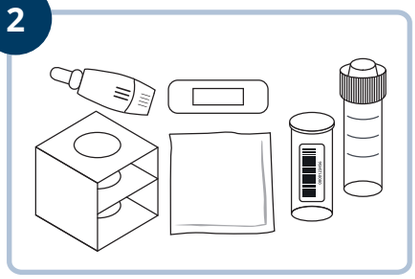
Cymryd eich sampl gwaed:

1



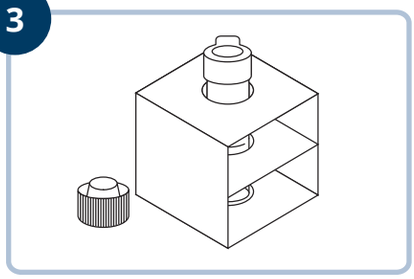
Dewiswch ardal addas i gynnal y prawf. Dylech lanhau'r ardal hon a sicrhau bod gennych hancesi papur wrth law.

2



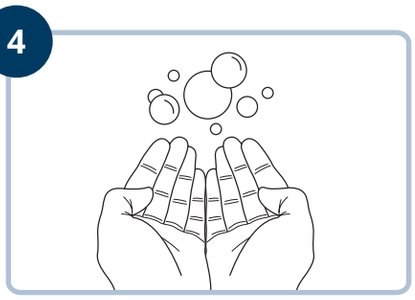
Tynnwch yr eitemau o'r cit (lawnsed, weip alcohol, plastr, tiwb samplu bach, tiwb cario sampl mawr, teclyn dal).

3



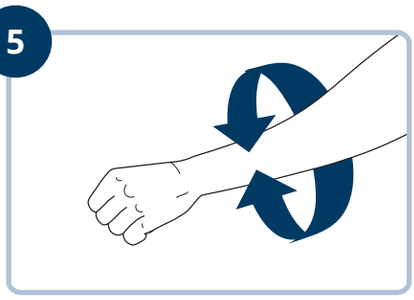
Tynnwch y caead oddi ar y tiwb samplu bach. Rhowch y tiwb yn y teclyn dal.

4



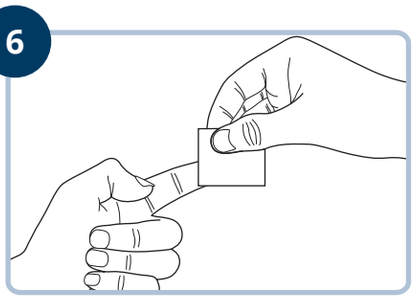
Golchwch eich dwylo gan ddefnyddio dŵr cynnes a sebon am 2 funud, ac yna gwnewch yn siŵr eu bod yn gwbl sych.

5



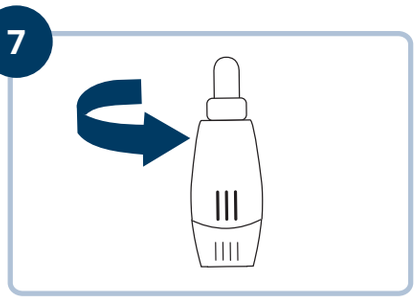
Sythwch eich braich yn llawn a'i throi o gwmpas mewn cylch mawr rhwng 5 a 10 gwaith, er mwyn helpu i ysgogi cylchrediad y gwaed.

6



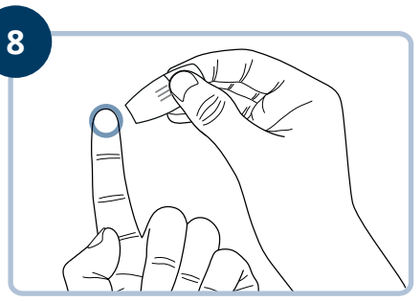
Rhwbiwch y swab alcohol dros y bys ar eich dewis law, a gadewch iddo sychu. Sicrhewch fod eich bys yn gwbl sych gan na fydd gwaed yn ffurfio diferyn ar safle pigiad bys gwlyb.

7



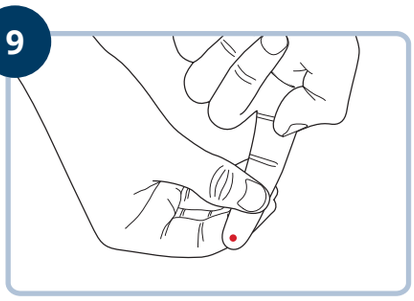
Cymerwch un o'r lawnsedi sydd yn y cit. (1) Trowch y gorchudd unwaith. (2) Tynnwch y gorchudd i ffwrdd yn ofalus. **Rhybudd: Peidiwch â defnyddio lawnsed os yw'r gorchudd yn rhydd neu ar goll.**

8



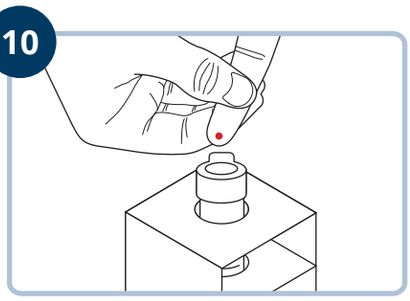
Rhowch eich llaw gledr i fyny ar arwyneb caled. Rhowch y lawnsed yn lletraws ar **flaen eich bys,** ychydig o'r canol. Gwasgwch y lawnsed yn galed yn erbyn y bys nes iddo ryddhau.

9



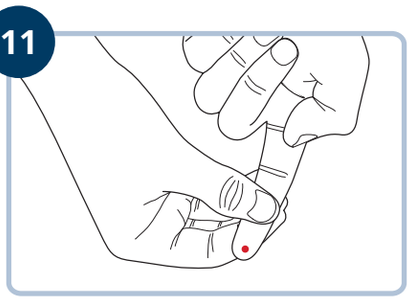
Sychwch y diferyn cyntaf o waed â hances. Gan ddal eich braich am i lawr, **rhwbiwch eich bys yn ysgafn o gledr eich llaw i flaen eich bys nes i chi weld diferyn o waed.**

10



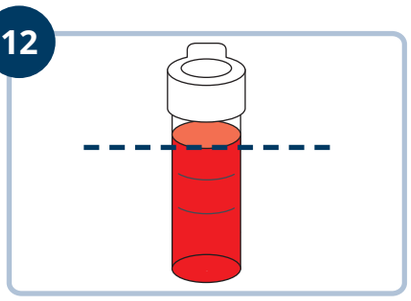
Defnyddiwch ymyl y tiwb i arwain y diferion o waed i mewn.

11



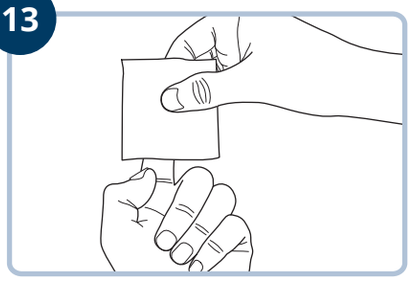
Os bydd y llif yn arafu, sychwch y bys â hances a chadwch eich braich am i lawr, gan rwbio eich bys yn ysgafn o'r gledr i'r tiwb.

12



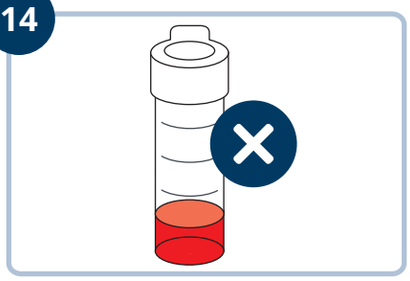
Llenwch y tiwb samplu bach i'r llinell dop. Gallwch ddefnyddio ail fys os bydd angen gan ddefnyddio'r ail lawnsed sydd yn y cit.

13



Ar ôl i chi lenwi'r tiwb samplu bach i'r llinell dop, defnyddiwch hances bapur i roi pwysau ar y man lle gwnaethoch bigo'ch bys. Defnyddiwch blastr os bydd angen.

14

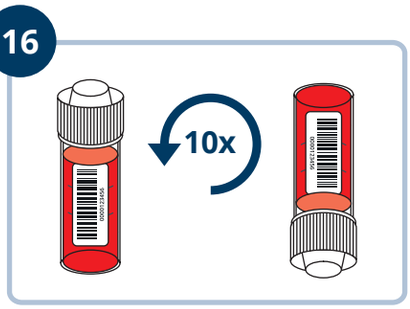


Os na wnaethoch lwyddo i gael unrhyw waed i mewn i'r tiwb samplu, rhowch wybod i weithiwr yr astudiaeth. Gallwch roi cynnig arall arni yn ystod eich ymweliad nesaf os hoffech wneud hynny.

15

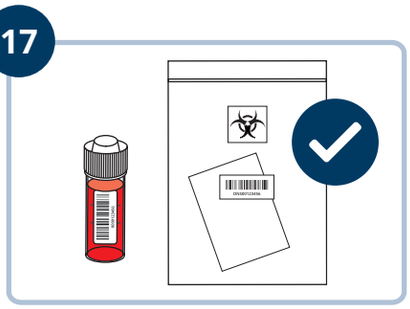
Rhowch y caead yn ôl ar y tiwb nes i chi glywed 'clic'. Rhowch y tiwb samplu bach yn y tiwb cario sampl mawr sydd â'r cod bar arno. **Trowch y tiwb i'w gau.**

16



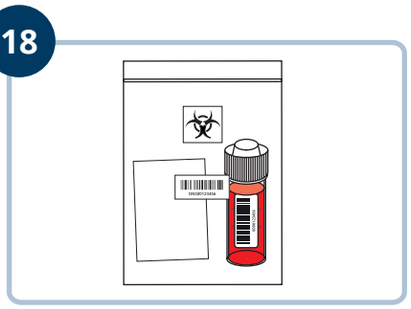
Pan fydd ar gau, trowch y tiwb ben i waered 10 gwaith yn araf. **Rhybudd: Ceisiwch beidio â'i ysgwyd.**

17



Ewch at y drws i roi eich tiwb a'r bag bioberygl sydd heb ei selio i weithiwr yr astudiaeth. Bydd gweithiwr yr astudiaeth yn cadw pellter wrth edrych i weld beth sydd yn y tiwb.

18



Pan fydd wedi gweld y tiwb, rhowch y tiwb cario sampl mawr yn y bag bioberygl gyda'r pad amsugnol. **Peidiwch â thynnu'r pad amsugnol allan.**

19 Nawr gallwch dynnu'r stribyn gludiog a selio'r bag. Gallwch daflu'r lawnsed ac unrhyw wastraff arall sydd gennych yn eich bin eich hun.