

Arolwg heintiadau COVID-19

Sut i gymryd swab gwddf a thrwyn

I wyllo fideo sy'n dangos sut i gymryd swab, gweler www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/video-guides

Bydd angen i chi ddarparu sampl o ddwy ardal gan ddefnyddio'r un swab, i brofi am y coronafeirws.

- 1 Cefn eich gwddf
- 2 Y tu mewn i'ch trwyn (y ddwy ffroen)

Sicrhewch eich bod wedi darllen yr holl gyfarwyddiadau cyn i chi ddechrau.

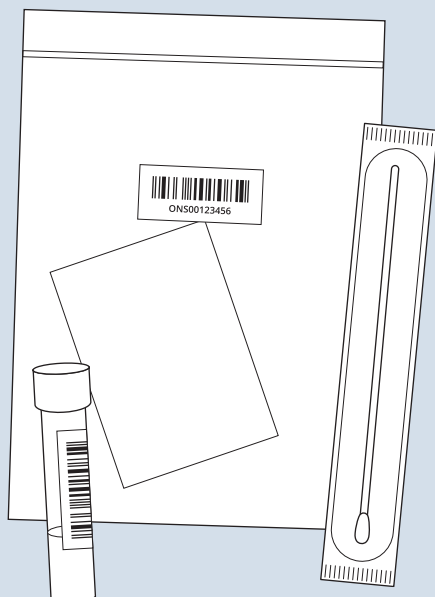
Beth fydd yn eich bag swab?

Bydd y bag a gewch ar gyfer eich swab yn cynnwys popeth sydd ei angen arnoch i gwblhau'r prawf.

Byddwch yn cael

Bag 1:

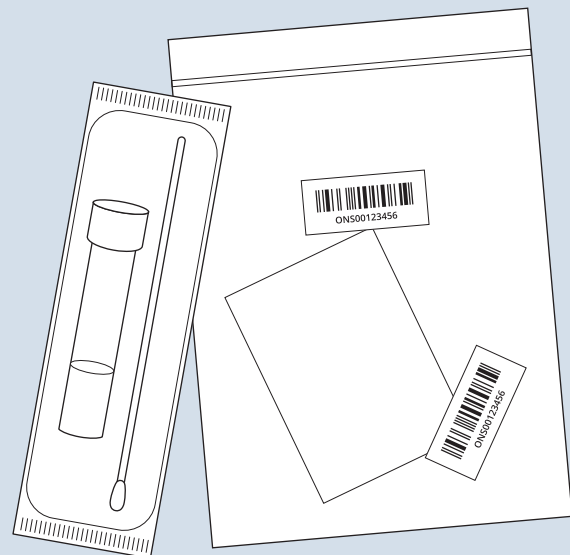
Bag swab gyda phad amsugol ynddo, ffon swab a phot samplu. Mae sticer cod bar ar y pot samplu a'r bag swab.



Bag 1

neu Fag 2:

Bag swab, ffon swab a phot samplu. Mae sticer cod bar ar y bag swab, a sticer cod bar rhydd a phad amsugol ynddo.

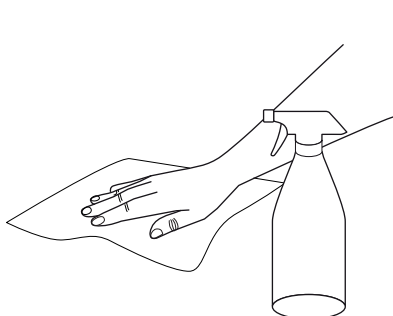


Bag 2



- **Peidiwch â thynnu'r pad amsugol allan** am ei fod yno am resymau diogelwch – mae ei angen er mwyn amsugno unrhyw hylif a allai ollwng o'r pot samplu os caiff ei ddifrodi wrth ei gludo.
- 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.
- **Os byddwch wedi derbyn Bag 2,** byddwch yn gweld bod sticer rhydd â'r cod bar ym mhoced allanol y bag.

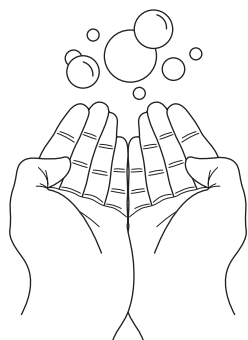
Paratoi i gynnal y prawf



1

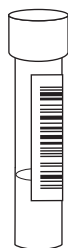
Cliriwch fwrdd neu arwyneb gwastad tebyg o unrhyw annibendod a'i lanhau er mwyn lleihau'r risg o halogi.

- Gosodwch eich deunyddiau ar y bwrdd yn ofalus, er mwyn osgoi arllwys unrhyw beth.
- Gwnewch yn siŵr bod siswrn wrth law, gan y gallai fod ei angen arnoch yn nes ymlaen.



2

Golchwch eich dwylo gan ddefnyddio sebon a dŵr am tua 20 eiliad er mwyn lleihau'r risg o halogi.



3

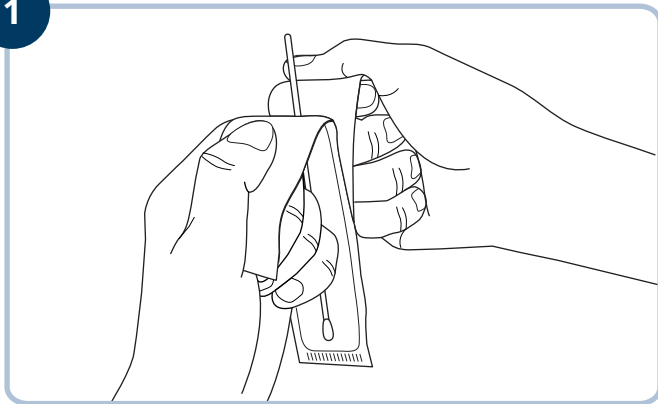
Cymerwch y pot samplu allan o'r bag, agorwch y caead ychydig bach a rhowch y pot samplu ar y bwrdd yn ofalus.



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

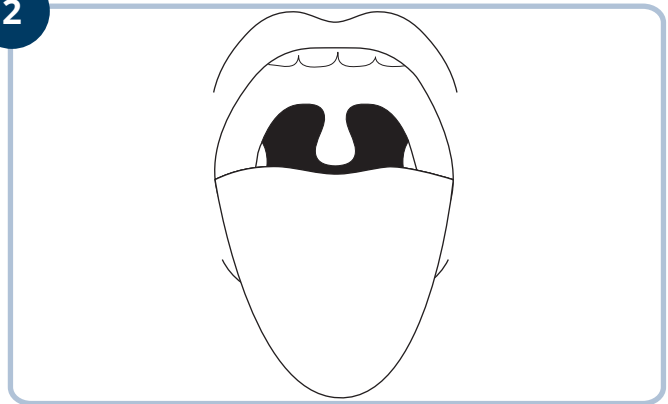
Cymryd y sampl gwddf

1



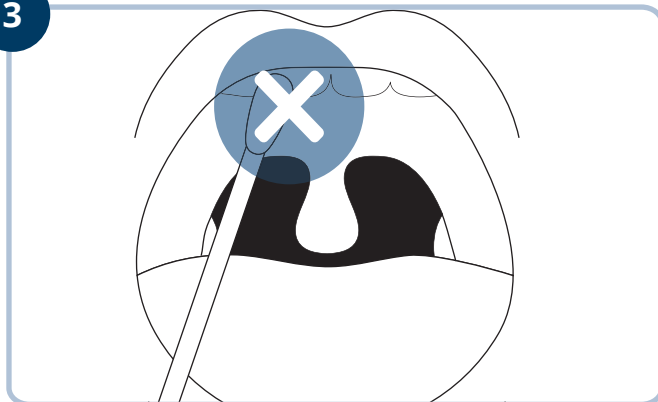
Yn ofalus, cymerwch y ffon swab allan o'r pecyn, gan ddal pen y ffon. **Gwnewch yn siŵr nad ydych yn cyffwrdd â blaen y swab â'ch dwylo, nac yn gadael iddo gyffwrdd ag unrhyw arwyneb.**

2



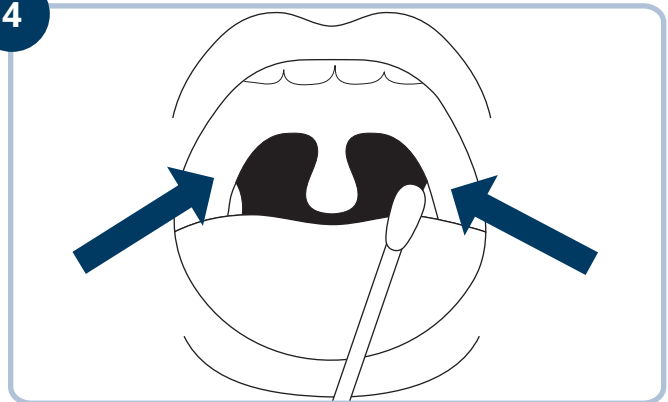
Gan sefyll o flaen drych, agorwch eich ceg led y pen a gwthiwch eich tafod allan.

3



Peidiwch â gadael i'r swab gyffwrdd â'ch tafod na'ch dannedd, a symudwch y swab i gefn eich gwddf yn ofalus.

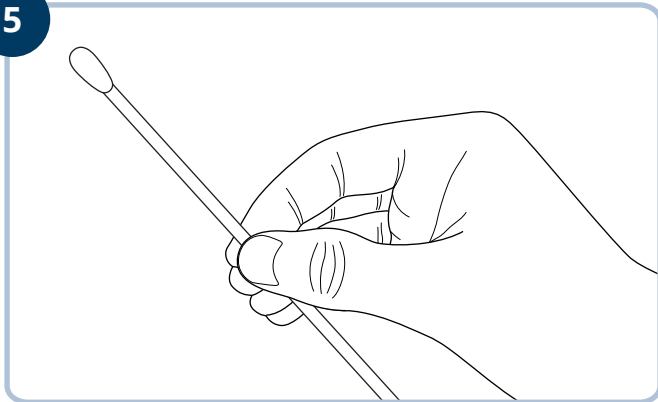
4



Rhwbiwch y swab yn ysgafn ar **draws cefn eich gwddf** sawl gwaith ar y ddwy ochr.

- Ni ddylai fod yn boenus, ond gall wneud i chi gyfogi.

5

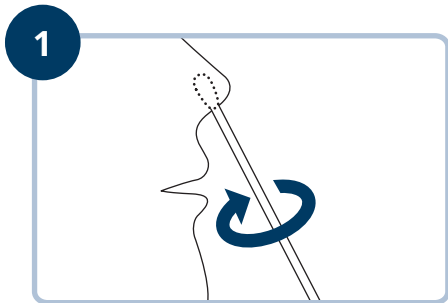


Tynnwch y swab o'ch ceg yn ofalus, **gan osgoi cyffwrdd â'ch tafod neu'ch dannedd.**

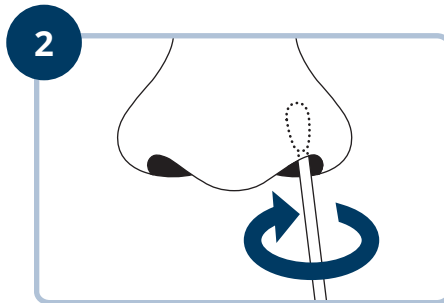
Cymryd y sampl trwyn

I gymryd y sampl trwyn, mae angen i chi ddefnyddio'r un swab ag y gwnaethoch ei ddefnyddio i gymryd eich sampl gwddf.

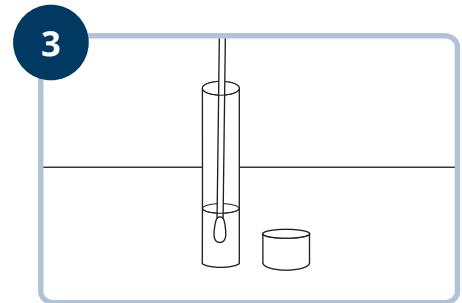
Cofiwch beidio â chyffwrdd â blaen y swab â'ch dwylo, na gadael iddo gyffwrdd ag unrhyw arwyneb. **Nid oes angen i chi ddefnyddio grym na gwthio'r ffon i fyny'r ffroenau yn bell.**



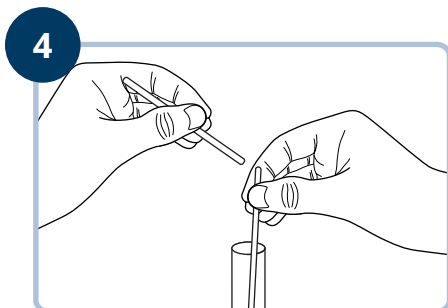
1 Rhowch y swab y tu mewn i'r ffroen yn ofalus a rhwbiwch y tu mewn i'ch trwyn.



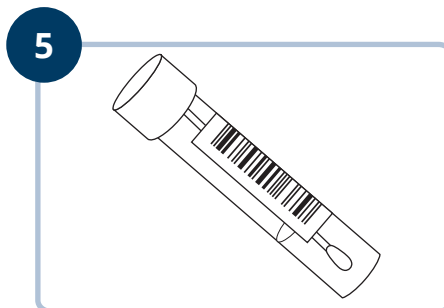
2 Tynnwch y swab allan a'i roi yn eich ffroen arall.



3 Agorwch gaead y pot samplu rydych eisoes wedi'i agor rywfaint yn llawn, **a rhowch y swab, gyda'r pen â'r ffon gotwm gyntaf, i mewn i'r hylif diheintiedig ar waelod y pot samplu.**



4 Tra bo'r swab yn y pot samplu, plygwch ben y ffon yn ofalus nes iddo dorri yn y man gwannaf. **Os na allwch dorri'r ffon, defnyddiwch siswrn i wneud hynny.**



5 Rhowch y caead yn dynn ar y pot samplu. **Os ydych wedi cael Bag 2, cymerwch y label cod bar allan o'r boced sydd y tu allan i'r bag a'i osod ar hyd y pot samplu.**



6 Rhowch y pot samplu sy'n cynnwys y prawf **swab wedi'i gwblhau yn ôl yn y bag.** Seliwch y bag a'i roi yn ôl ar garreg y drws.



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.**