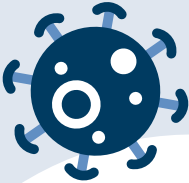


# Arolwg Heintiadau COVID-19

Cymerwch ran yn yr arolwg  
cenedlaethol mwyaf  
o heintiadau COVID-19.



Cyswllt yr arolwg:  
**0800 917 9323**

I weld y grynodedd hon mewn ieithoedd  
gwahanol, ewch i [www.ons.gov.uk/cis/  
languages](https://www.ons.gov.uk/cis/languages) Neu, gallwch sganio y cod QR yma.



Os oes angen i chi gael llythyr mewn print  
bras, Braille neu iaith arall ffoniwch ni am  
ddim ar **0800 917 9323**.



UK Health  
Security  
Agency

**Cymerwch ran yn yr arolwg  
cenedlaethol mwyaf  
o heintiadau COVID-19.**

**Bydd eich cymorth yn helpu  
i lywio sut rydym yn rheoli  
COVID-19 dros y tymor hir.**



[cy.ons.gov.uk/cis](https://cy.ons.gov.uk/cis)

# Beth yw'r arolwg?



Nod yr arolwg yw darganfod faint o bobl sy'n dal i gael COVID-19, naill ai gyda symptomau neu hebddynt.

Mae hyn yn arbennig o bwysig wrth i fwy o bobl gael eu brechu rhag COVID-19 â "phigiadau atgyfnerthu" a mwy eto o frechiadau ar ôl hynny, ac wrth i fwy o bobl gael COVID-19. Bydd angen i ni barhau i fonitro effaith brechiadau, a bod wedi cael COVID-19 o'r blaen, ar ein risg o gael COVID-19 yn y dyfodol a phenderfynu pwy y gallai fod angen eu brechu yn y dyfodol.

**i** **Ers mis Ebrill 2020**, mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol a Phrifysgol Rhydychen wedi bod yn cynnal yr arolwg ar ran Llywodraethau'r Deyrnas Unedig.

## Pam y dylwn i gymryd rhan?

Er mwyn ein helpu i weithio allan sut i reoli COVID-19 dros y tymor hir, **mae angen i gartrefi fel eich un chi** ymuno â'r miloedd sydd eisoes yn cymryd rhan yn Arolwg Heintiadau COVID-19.

Nid dim ond profi pobl sydd ag arwyddion o'r feirws, fel twymyn neu beswch, a wnawn, oherwydd rydym yn gwybod y gall pobl gael y feirws heb ddangos unrhyw symptomau weithiau.

Eich dewis chi yw cymryd rhan yn yr arolwg hwn. Mae'r holl wybodaeth y byddwch yn ei rhoi i ni wedi'i diogelu gan y gyfraith a chaiff ei thrin yn gyfrinachol.

Gall pawb yn yr arolwg dderbyn brechiad COVID-19 os byddant am wneud hynny – ond nid oes rhaid i chi fod wedi cael eich brechu i fod yn rhan o'r arolwg. I ddeall sut mae COVID-19 yn effeithio ar bob un ohonom, mae'n bwysig iawn bod pawb yn cymryd rhan, os hoffent wneud hynny.

## Beth mae cymryd rhan yn yr arolwg yn ei olygu?

- Byddwn yn gofyn i chi, ac unrhyw un arall yn eich cartref 2 oed a throsodd sy'n ymuno â'r arolwg roi sampl swab o'u gwddf a'u trwyn gan ddefnyddio cit y byddwn yn ei anfon atoch drwy'r post. Mae'r citiau yn ffitio drwy'r drws.
- Gall y rhai sy'n 12 oed a throsodd gymryd eu swabiau gwddf a thrwyn eu hunain. Dylai rhieni neu ofalwyr gymryd y swab gan blant 2-11 oed. Sbwng meddal ar ffon yw'r swab ac nid yw'n boenus.

- Gallwch wyllo fideo sy'n dangos sut i gymryd swab yn [www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/guides](http://www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/guides)
- Byddai hefyd angen i bob person sy'n ymuno â'r arolwg ateb rai cwestiynau. Gellir cwblhau'r rhain ar-lein neu dros y ffôn. Gall rhieni neu ofalwyr ateb y cwestiynau ar ran plant.
- Bob tro y byddwn yn gofyn i chi gymryd eich samplau a chwblhau'r holiadur, byddwn yn dweud wrthyhch pryd fydd eich 'cyfnod profi'. Y cyfnod profi yw nifer y dyddiad sydd gennych i gwblhau'r holiadur, a chymryd eich sampl swab a'u hanfon yn ôl atom. Yr un cyfnod profi a fydd gan bawb yn eich cartref sy'n ymuno â'r arolwg.
- I ddechrau, byddwn yn gofyn i chi gymryd eich sampl swab a chwblhau'r holiadur am 4 wythnos yn olynol, gan gynnwys eich prawf cyntaf yn yr arolwg. Bydd y cyfnodau profi hyn yn 7 diwrnod o hyd.
- Yna, byddwn yn gofyn i chi gymryd eich sampl swab a chwblhau'r holiadur unwaith y mis o'ch cyfnod profi cyntaf yn yr arolwg nes i'r arolwg ddod i ben. Bydd y cyfnodau profi hyn yn 14 diwrnod o hyd.
- Byddwn yn dweud wrthyhch pan fydd y citiau profi ar fin cael eu postio atoch drwy e-bost neu lythyr – gallwch ddewis pa un sydd well gennych.
- Byddwn yn gofyn i chi gymryd eich sampl swab, yna cwblhau'r holiadur, ac yna anfon eich sampl yn ôl atom i **gyd ar yr un diwrnod**. Dylai hyn fod ar ddiwrnod yn ystod eich cyfnod profi.

- Gallwch wneud hyn ar ddiwrnod gwahanol i unrhyw un arall yn eich cartref sy'n rhan o'r arolwg, cyn belled â'i fod yn ystod y cyfnod profi.
- Os fydd yw'n bosibl i chi ddychwelyd eich sampl swab ar yr un diwrnod y byddwch yn cymryd y sampl, dychwelwch y sampl cyn gynted â phosibl wedi hynny.
- **Os na fydd modd i chi gymryd eich samplau a chwblhau'r holiadur yn ystod unrhyw gyfnod profi, neu os na fyddwch yn dymuno cymryd rhan y tro hwnnw, gallwch roi gwybod i ni.** Mae hyn yn golygu na fyddwn yn anfon unrhyw gitiau atoch nac yn gofyn i chi gwblhau'r holiadur ar gyfer y cyfnod profi hwnnw.
- Os na fyddwch yn cymryd rhan mewn un cyfnod profi, byddwn yn cysylltu â chi yn ôl yr arfer cyn eich cyfnod profi nesaf.
- Bydd angen i chi becynnu'r sampl swab a'u postio yn ôl atom yn y **blwch post blaenoriaeth y Post Brenhinol agosaf** lle bynnag y bo modd. Math arbennig o flwch post y cesglir ohono'n amlach yw blwch post blaenoriaeth.
- **Mae'r costau postio wedi'u talu ymlaen llaw, a gallwch ddod o hyd i'ch blwch post blaenoriaeth agosaf a'r amseroedd casglu yn [www.royalmail.com/services-near-you#/](http://www.royalmail.com/services-near-you#/).** Os na allwch ddefnyddio'r rhyngrwyd, gofynnwch pan fyddwch yn ffonio i gofrestru, a gallwn chwilio am eich blwch post blaenoriaeth agosaf.
- Os na allwch gyrraedd y blwch post blaenoriaeth eich hun, gall rhywun arall fynd â'r samplau i'r blwch post blaenoriaeth ar eich rhan.

- Os na allwch gyrraedd blwch post blaenoriaeth ac na allwch ddod o hyd i rywun i'ch helpu, gallwch drefnu i gludwr a delir ymlaen llaw gasglu eich samplau.
- Bydd cludwyr ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener. Bydd cludwyr yn rhoi slot 4 awr ond gall hyn fod ar unrhyw adeg yn ystod y diwrnod y byddwch yn ei drefnu, yn dibynnu ar y cludwr. Bydd angen i rywun fod yn eich cartref yn ystod y cyfnod hwn er mwyn rhoi eich samplau i'r cludwr.

### **Gallwch drefnu i gludwr gasglu eich samplau os bydd un o'r canlynol yn wir:**

- nid oes blychau post blaenoriaeth y Post Brenhinol yn eich ardal
- cewch eich ystyried yn agored i niwed neu'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol
- rydych yn rhy sâl i adael eich cartref
- rydych yn ei chael hi'n anodd mynd o le i le
- ni allwch gyrraedd un o flychau post blaenoriaeth y Post Brenhinol heb ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus

Gallwch adael yr Arolwg Heintiadau COVID-19 unrhyw bryd heb roi rheswm. Ceir mwy o wybodaeth yn y Daflen Wybodaeth i Gyfranogwyr a ddaeth gyda'r daflen hon, neu yn [www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/protocol-and-information-sheets](http://www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/protocol-and-information-sheets)

# Sut mae cymryd rhan?

I gymryd rhan, dylech **gofrestru â ni cyn gynted â phosibl:**

1



**Ffoniwch y tîm cofrestru am ddim ar 0800 917 9323.** Gallwch ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych am gymryd rhan. Os hoffech ymuno â'r arolwg o hyd, yna gofynnir i chi gytuno'n ffurfiol i gymryd rhan – gelwir hyn yn 'gydsyniad ar sail gwybodaeth'.

Bydd angen i rieni neu ofalwyr gofrestru a chydsynio ar ran plant o dan 16 oed. Bydd angen i bawb 16 oed a throsodd gofrestru a chydsynio eu hunain. Byddwn hefyd yn gofyn rhai cwestiynau i chi amdanoch chi eich hun a phob person dros 2 oed yn eich cartref sydd am gymryd rhan.

Gallwch ffonio rhwng 9am a 9pm o ddydd Llun i ddydd Iau, rhwng 9am ac 8pm ar ddydd Gwener, a rhwng 9am a 5pm ar ddydd Sadwrn a dydd Sul. Os bydd y llinell ffôn yn brysur, byddwn yn eich ffonio yn ôl cyn gynted â phosibl.

**Yn ddelfrydol, dylai pawb yn eich cartref a hoffai gymryd rhan fod ar gael pan fyddwch yn ffonio.**

Os na fydd rhywun sydd am gymryd rhan ar gael pan fyddwch yn ein ffonio ni, bydd gan yr unigolyn 7 diwrnod wedi hynny i ffonio ei hun. Os na fydd yn ffonio o fewn 7 diwrnod, ni all gymryd rhan.



2



Unwaith y byddwch wedi cytuno i ymuno â'r arolwg, byddwn yn anfon copi o'ch ffurflen gydsynio atoch yn ddiogel, a neges i'ch atgoffa am sut i gwblhau pob cyfnod profi.

3



Y tro nesaf y byddwch yn clywed gennym, byddwn yn rhoi gwybod i chi bod eich cit swab yn barod i gael ei bostio a dyddiadau eich cyfnod profi cyntaf.

**Bob tro y byddwn yn cysylltu â chi, os na fyddwch yn gallu neu nad ydych am gymryd eich samplau a chwblhau'r holiadur** yn ystod y cyfnod profi, bydd gennych 4 diwrnod i roi gwybod i ni. Os byddwch yn gwneud hyn, ni fyddwn yn anfon cit profi atoch y tro hwnnw a byddwn yn cysylltu â chi eto fel arfer ar gyfer eich cyfnod profi nesaf.

4



Ar ôl i chi gael y cit profi drwy'r post, bydd angen i chi gymryd eich sampl swab, cwblhau'r holiadur ar-lein neu dros y ffôn, ac yna anfon y sampl yn ôl atom.

Dylid gwneud hyn i gyd ar yr un diwrnod. Gallwch ddewis amser o fewn eich cyfnod profi sydd fwyaf cyfleus i chi.

## Beth fyddaf yn ei gael am gymryd rhan?

Gall pob person fydd yn cymryd rhan yn yr arolwg ddewis a hoffai gael taleb gwerth £20 am bob cyfnod profi y bydd yn ei gwblhau.

Bydd angen i chi gwblhau'r holiadur yn llawn a chymryd eich sampl swab yn ystod eich cyfnod profi i gael y daleb gwerth £20.

- £ Caiff talebau eu hanfon drwy e-bost neu'r post – gallwch ddewis pa un fyddai'n well gennych.
- i Os na fyddwch yn cymryd eich sampl nac yn cwblhau'r holiadur yn ystod un cyfnod profi, ni fyddwch yn cael taleb. Byddwch yn dal yn gymwys i gael taleb fel arfer ar gyfer unrhyw gyfnod profi ar ôl hynny lle byddwch yn cymryd eich sampl swab ac yn cwblhau eich holiadur.

Os daw'r arolwg i ben, neu os byddwch yn gadael yr arolwg, ni fyddwch yn parhau i gael talebau.



## Beth fydd yn digwydd i fy nata?

- Mae unrhyw wybodaeth y byddwch yn ei rhoi i ni wedi'i diogelu gan y gyfraith a chaiff ei thrin yn gyfrinachol.
- Caiff yr holl samplau eu casglu ar ran y Swyddfa Ystadegau Gwladol a Phrifysgol Rhydychen.
- Caiff yr holl brofion ar y samplau hyn eu gwneud gan Brifysgol Rhydychen a labordai cenedlaethol sydd wedi'u hachredu gan y llywodraeth.
- Byddwch yn cael gwybod canlyniadau'r holl brofion y byddwch yn eu gwneud. Bydd hyn drwy e-bost neu lythyr – gallwch ddewis pa un fyddai well gennych.
- Dim ond at ddibenion yr arolwg hwn y bydd y cwmnïau sy'n rhan o'r gwaith o'i gynnal yn defnyddio eich gwybodaeth – darllenwch y Daflen Wybodaeth i Gyfranogwyr i gael manylion llawn am yr hyn a fydd yn digwydd i'ch data.
- Mae'r canlyniadau eisoes yn cael eu rhannu fel bod pawb yn gwybod beth rydym yn ei ddysgu ([www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/results](http://www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/results)). Ni fydd modd eich adnabod chi na'ch teulu o'r wybodaeth hon.

## Rhagor o wybodaeth a gwefannau defnyddiol:

Gallwch wyllo fideo sy'n dangos sut i gymryd swab yn [www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/guides](http://www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/guides)

I ddarllen y wybodaeth hon ar-lein, ewch i [cy.ons.gov.uk/cis](http://cy.ons.gov.uk/cis)

Mae rhai cyfieithiadau o'r grynodeb hon a gwybodaeth arall am yr arolwg ar gael yn [www.ons.gov.uk/cis/languages](http://www.ons.gov.uk/cis/languages)

I ddysgu mwy, darllenwch y daflen wybodaeth fanwl i gyfranogwyr a ddaeth gyda'r daflen hon, neu ewch i [www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/protocol-and-information-sheets](http://www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/protocol-and-information-sheets)

## Manylion cyswllt:

Os bydd angen i chi gysylltu â ni am unrhyw beth, anfonwch e-bost i [COVID19.Infection.Survey@ons.gov.uk](mailto:COVID19.Infection.Survey@ons.gov.uk) neu ffoniwch **0800 917 9323**.