Swyddfa Ystadegau Gwladol

UNIVERSITY OF OXFORD

Arolwg Heintiadau COVID-19

Sut i gymryd eich sampl gwaed

Cyswllt yr astudiaeth: **0800 917 9323**

www.COVIDSurvey.ons.gov.uk

cy.ons.gov.uk/cis

UK Health Security Agency

Testun sut i gymryd eich sampl gwaed | **Arolwg heintiadau COVID-19** | **Fersiwn 12.0 Dyddiad:** 2 Medi 2022
Cyf Moeseg: 20/SC/0195 | **Rhif Adnabod Prosiect IRAS:** 283248 | **Prif Ymchwilydd:** Yr Athro Ann Sarah Walker

Sut i gymryd eich sampl gwaed

Gwnewch yn siŵr eich bod wedi darllen yr holl gyfarwyddiadau yn y canllaw hwn cyn i chi gymryd eich sampl gwaed fel y gallwch wneud yn siŵr eich bod wedi'ch paratoi'n llawn. **Os bydd gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon, ffoniwch ni am ddim ar 0800 917 9323 neu darllenwch y cwestiynau cyffredin yn cy.ons.gov.uk/cis**

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

Pan fydd eich cit yn dod drwy'r post, peidiwch â chymryd eich sampl gwaed cyn i'ch cyfnod profi ddechrau.

Byddwch yn cael eich cit profi gwaed yn yr un pecyn â'ch cit profi swab. Bydd angen i chi hefyd eu dychwelyd yn yr un bocs.

Dylech gymryd eich sampl gwaed cyn dechrau eich holiadur. Dechreuwch gymryd eich sampl gwaed pan fyddwch yn gwybod bod amser gennych i gwblhau'r holiadur wedi hynny.

Bydd copi o'ch cod bar wedi'i gynnwys yn eich cit profi gwaed. Cadwch hwn gan y bydd ei angen arnoch i ateb yr holiadur.

Mae'r prawf gwaed pigiad bys yn y cit hwn yn ddiogel, ond mae siawns bach y gallai wneud i chi deimlo'n benysgafn neu'n wan. Oherwydd hyn, mae'n bwysig gwneud yn siŵr eich bod yn eistedd yn rhywle diogel a sefydlog (nid ar stôl) yn ystod y prawf.

Os byddwch yn dechrau teimlo'n sâl, rhowch y gorau iddi ar unwaith. Gorweddwch nes i chi deimlo'n well, a pheidiwch â cheisio cwblhau'r prawf.

Os yw profion gwaed wedi gwneud i chi deimlo'n wan yn y gorffennol, neu os ydych yn poeni am lewygu am unrhyw reswm, efallai yr hoffech ofyn i ffrind neu aelod o'r teulu aros gyda chi wrth i chi gymryd eich sampl gwaed. Gallai hyn fod yn bersonol, ar alwad fideo, neu dros y ffôn.

Cit profi gwaed untro at ddefnydd personol unigol yw hwn. Peidiwch ag ailddefnyddio'r lawnsed, peidiwch â'r rannu â phobl eraill yn eich cartref a pheidiwch â defnyddio lawnsed os yw'r gorchudd yn rhydd neu ar goll.

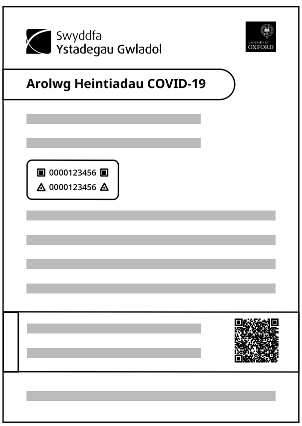
Mae'r codau bar yn eich cit profi gwaed yn benodol i chi ac i bob cyfnod profi, **felly mae'n hanfodol nad ydych yn eu cymysgu â chodau bar unrhyw un arall nac yn ailddefnyddio cit ar adeg wahanol.** Eich cod bar yw'r unig ffordd o olrhain eich canlyniad yn ôl i chi.

Mae'n bwysig eich bod yn llenwi'r tiwb samplu i'r llinell waelod o leiaf. Nid yw'n bosibl profi samplau gwaed sy'n cynnwys llai na'r swm hwn o waed; heb hyn ni fyddwch yn cael canlyniad. Po leiaf o waed sydd yn y tiwb, y mwyaf tebygol ydyw y bydd y prawf yn methu. Peidiwch â llenwi yn uwch na'r llinell uchaf.

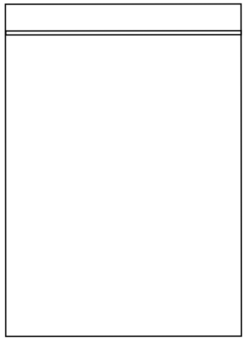
Peidiwch â chymryd eich sampl gwaed yn syth ar ôl gweithgarwch corfforol egnïol.

Cynnwys eich cit profi gwaed:

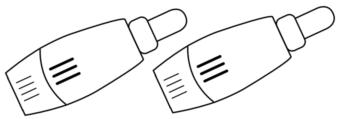
1x Bag bioberygl y gellir ei ailselio sydd â phad amsugnol ynddo **(peidiwch â thynnu'r pad allan)**



1x Taflen wybodaeth ddefnyddiol gyda chopi o'ch cod bar. Bydd angen y cod bar hwn arnoch i ateb yr holiadur

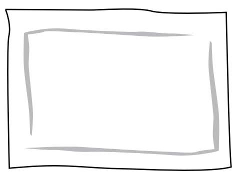


1x Bag cit mawr tryloyw sy'n cynnwys popeth

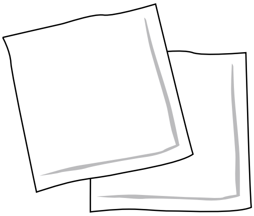


2x Lawnsed

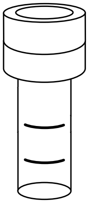
1x Tiwb cario sampl mawr sydd â chod bar arno. **Mae'r cod bar hwn yn unigryw i chi felly mae'n bwysig na fyddwch yn cymysgu hwn â chod bar unrhyw un arall.**



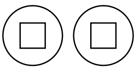
1x Weip glanhau



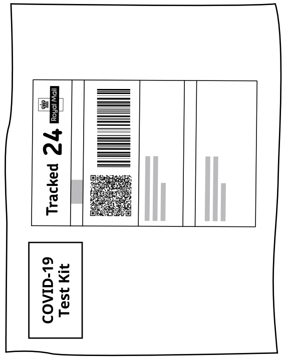
2x Weip alcohol



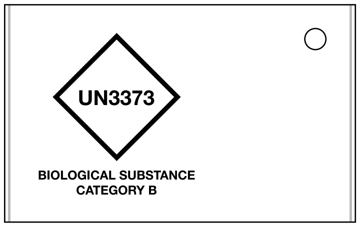
1x Tiwb samplu bach: mae twll yn y bocs y daeth eich cit ynddo y gallwch roi'r tiwb samplu bach ynddo i'w ddal yn llonydd.



2x Plastr



1x Bag dychwelyd sampl sydd â label dychwelyd



1x bocs sampl â thwll ynddo y gallwch ei ddefnyddio i ddal eich sampl gwaed

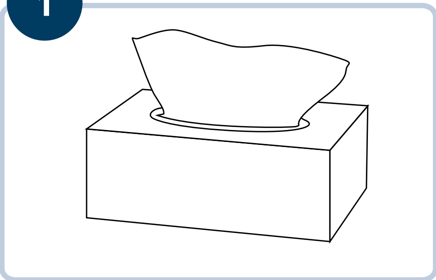
ℹ Dim ond un bocs sampl ac un bag dychwelyd sampl sydd er mwyn anfon y samplau swab a gwaed yn ôl gyda'i gilydd.

Cyn i chi ddechrau:

I wneud y broses o gymryd eich sampl gwaed mor hawdd â phosibl, **dylech yfed rhywfaint o ddŵr.** Dylech yfed o leiaf ddau wydraid mawr o ddŵr 30 munud cyn i chi ddechrau.

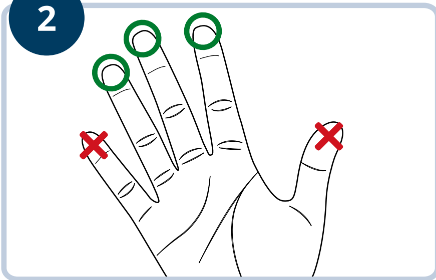
Cymryd eich sampl gwaed:

1



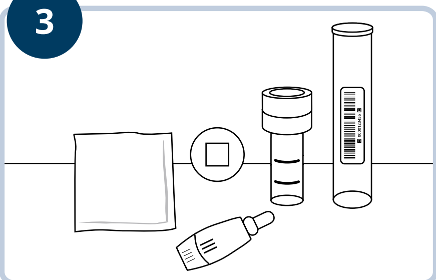
Dewiswch leoliad addas gydag arwyneb gwastad i wneud y prawf. Dylech lanhau'r ardal hon gan ddefnyddio eich nwyddau glanhau arferol ar gyfer y cartref a sicrhau bod hancesi papur wrth law.

2



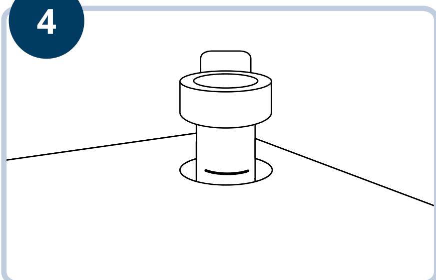
Dewiswch o ba fys y byddwch yn cymryd eich sampl. **Peidiwch â defnyddio eich bys bawd na'ch bys bach.**

3



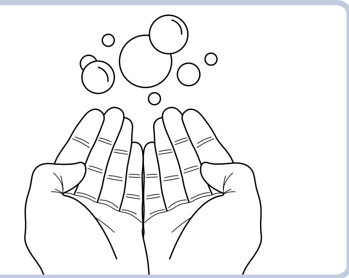
Tynnwch yr eitemau o'r cit profi a'u rhoi ar yr arwyneb glân a gwastad (lawnsed, weip alcohol, plastr, tiwb samplu bach, tiwb samplu mawr).

4



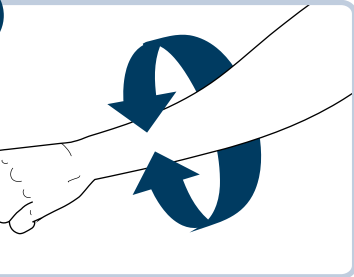
Tynnwch y caead oddi ar y tiwb samplu bach. Mae twll yn y bocs lle y gallwch roi y tiwb samplu bach er mwyn sicrhau nad yw'n symud.

5



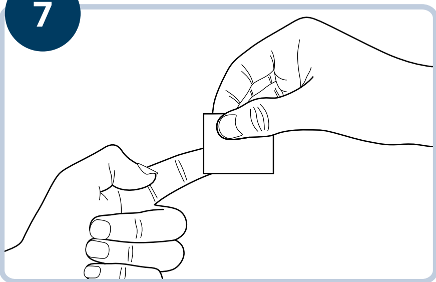
Golchwch eich dwylo gan ddefnyddio dŵr cynnes a sebon am 2 funud, ac yna gwnewch yn siŵr eu bod yn gwbl sych. **Mae dwylo cynnes yn gwella llif y gwaed.**

6



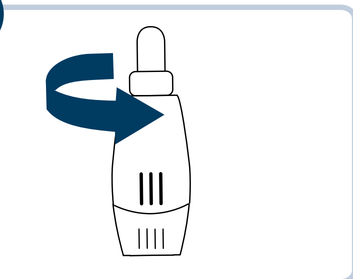
Sythwch eich braich yn llawn a'i throi o gwmpas mewn cylch mawr rhwng 5 a 10 gwaith, er mwyn helpu i ysgogi cylchrediad y gwaed.

7



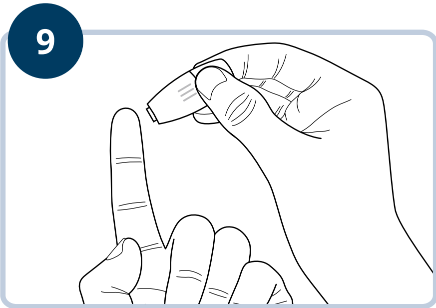
Rhwbiwch y weip alcohol dros y bys ar eich dewis law, a gadewch iddo sychu. **Sicrhewch fod eich bys yn gwbl sych gan na fydd gwaed yn ffurfio diferyn ar fys gwlyb.**

8



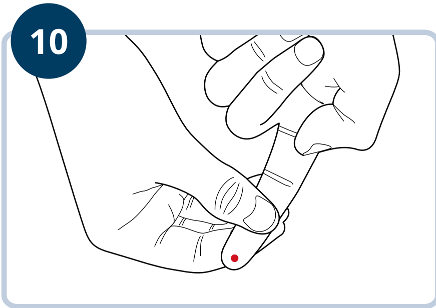
Cymerwch un o'r lawnsedi sydd yn y cit. **(1)** Trowch y gorchudd unwaith. **(2)** Tynnwch y gorchudd i ffwrdd yn ofalus. **Rhybudd: Peidiwch â defnyddio lawnsed os yw'r gorchudd yn rhydd neu ar goll.**

9



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.

10

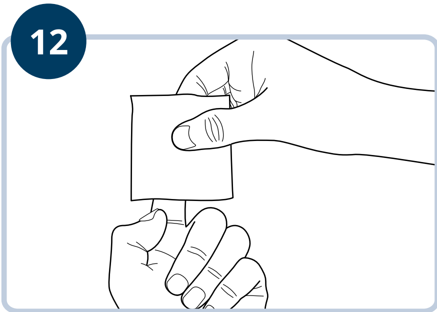


Sychwch y diferyn cyntaf o waed â hances. Gan ddal eich braich am i lawr, rhwbiwch eich bys yn ysgafn o gledr eich llaw i flaen eich bys nes i chi weld diferyn o waed.

11

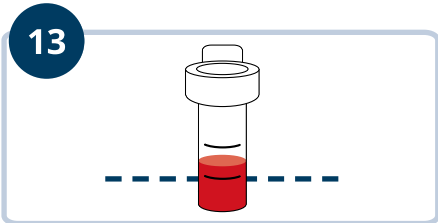
Defnyddiwch ymyl y tiwb i arwain y diferion o waed i mewn.

12



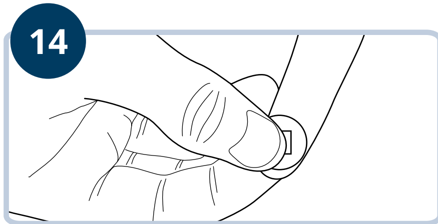
Os bydd y llif yn arafu, sychwch y bys â hances a chadwch eich braich am i lawr, gan rwbio eich bys yn ysgafn o’r gledr i’r tiwb.

13



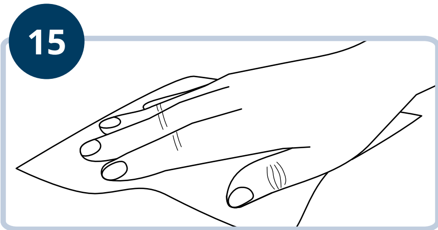
Ceisiwch lenwi’r tiwb samplu bach i’r llinell uchaf. Gallwch ddefnyddio ail fys os bydd angen gan ddefnyddio’r ail lawnsed, ond dylech ond parhau i echdynnu gwaed cyhyd ag y byddwch yn teimlo’n gyfforddus ac y gallwch wneud hynny.

14



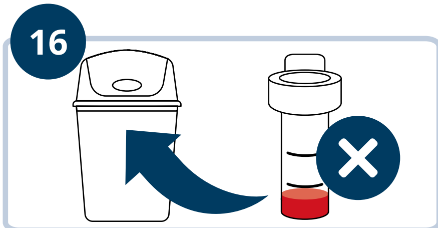
Ar ôl i chi lenwi’r tiwb samplu bach i’r llinell waelod o leiaf, defnyddiwch hances bapur i roi pwysau ar y man lle gwnaethoch bigo’ch bys. Defnyddiwch blastr os bydd angen.

15



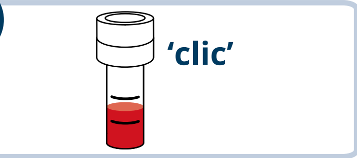
Gallwch ddefnyddio’r weip glanhau os byddwch wedi arllwys unrhyw beth.

16



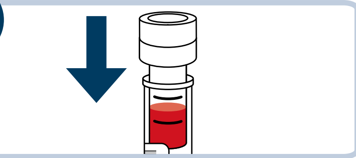
Os na wnaethoch lwyddo i gael digon o waed i mewn i’r tiwb samplu er mwyn cyrraedd y llinell waelod, mae hyn yn iawn. **Rhowch y tiwb a phopeth arall yn eich bin gwastraff y cartref** a pheidiwch â’i anfon yn ôl atom. Gallwch roi cynnig arall arni yn ystod eich cyfnod profi nesaf os hoffech wneud hynny.

17



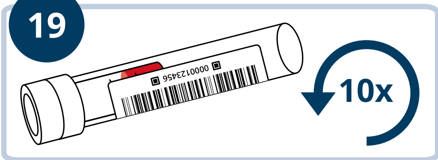
Os ydych wedi llwyddo i lenwi'r tiwb samplu i'r llinell waelod o leiaf, yna rhowch y caead yn ôl ar y tiwb samplu **bach nes i chi glywed 'clic'.**

18



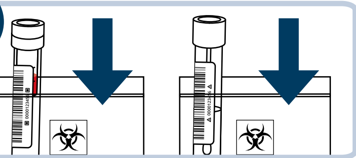
Rhowch y tiwb samplu bach yn y tiwb cario sampl mawr sydd â'r cod bar arno. Trowch gaead y tiwb cario sampl mawr i'w gau. **Mae'r cod bar hwn yn unigryw i chi ac mae'n bwysig er mwyn anfon eich canlyniad atoch, felly gwnewch yn siŵr nad yw wedi cael ei gymysgu â chod bar unrhyw un arall.**

19



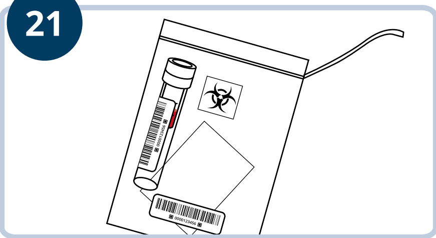
Pan fydd ar gau, trowch y tiwb ben i waered 10 gwaith yn araf. **Rhybudd: Peidiwch â'i ysgwyd.**

20



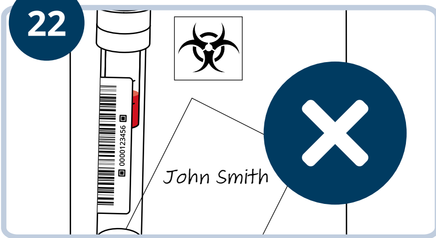
Rhowch y tiwb cario sampl mawr sydd â'r cod bar arno yn y bag bioberygl gyda'r pad amsugnol. Peidiwch â thynnu'r pad amsugnol allan. Rhowch eich sampl gwaed mewn un bag kPa a'ch sampl swab mewn bag kPA arall– **peidiwch â rhoi'r ddau sampl mewn un bag kPa gyda'i gilydd, na rhoi dau fag am y ddau sampl.**

21



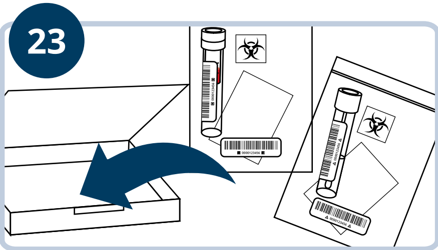
Nawr gallwch dynnu'r stribyn gludiog a selio'r bag y mae eich sampl gwaed ynddo.

22



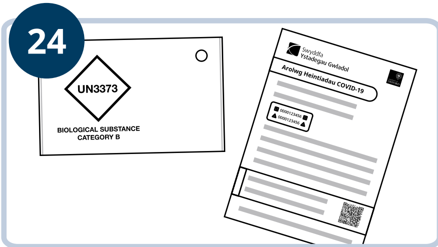
Peidiwch ag ysgrifennu eich enw na'ch cyfeiriad ar y bag na'r samplau – mae'r cod bar yn unigryw i chi ac yn ein galluogi i anfon eich canlyniadau atoch heb fod angen unrhyw beth arall. **Efallai yr hoffech ysgrifennu eich enw ar y daflen wybodaeth ddefnyddiol gyda'r copi o'ch cod bar, fel eich bod yn gwybod pa god bar sy'n perthyn i bwy.**

23

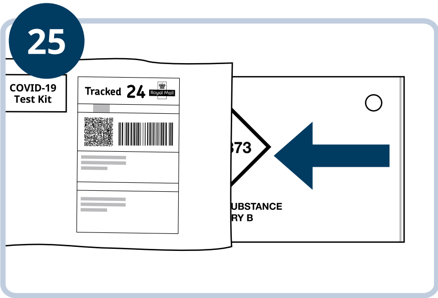


Rhowch y bag bioberygl wedi'i selio yn y bocs sampl. Dyma'r bocs y byddwch yn rhoi eich sampl swab ynddo hefyd, yn ei fag bioberygl wedi'i selio ei hun.

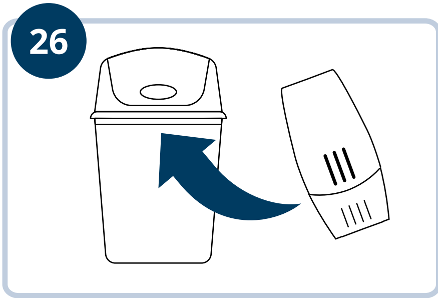
24



Gwnewch yn siŵr eich bod wedi tynnu'r copi rhydd o'ch cod bar allan. Yna caewch y bocs yn ddiogel unwaith y bydd eich dau sampl tu fewn.



Rhowch y bocs sampl yn y bag dychwelyd sampl sydd â label dychwelyd. Seliwch y bag dychwelyd sampl.



Gallwch daflu'r lawnsed, y bag cit mawr tryloyw ac unrhyw wastraff arall sydd gennych yn eich bin gwastraff y cartref.

Dylech nawr gwblhau a chyflwyno eich holiadur a dychwelyd eich samplau atom.

Mae'r cyfarwyddiadau hyn ar gael yn **www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/protocol-and-information-sheets** Gallwch ofyn am gopi drwy ffonio **0800 917 9323.**