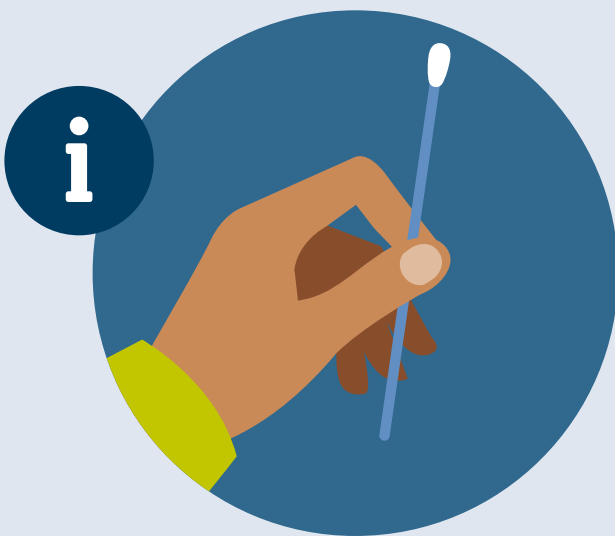


Arolwg Heintiadau COVID-19

Sut i gymryd eich swab gwddf a thrwyn



Cyswllt yr astudiaeth: **0800 917 9323**



www.COVIDSurvey.ons.gov.uk



cy.ons.gov.uk/cis



UK Health
Security
Agency

Sut i gymryd eich swab gwddf a thrwyn



Os bydd gennych unrhyw gwestiynau, gallwch ein ffonio ni am ddim ar 0800 917 9323 neu darllenwch y cwestiynau cyffredin yn cy.ons.gov.uk/cis

▶ Gallwch wyllo fideo sy'n dangos sut i gymryd swab yn www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/guides

Pan ddaw eich cit drwy'r post, peidiwch â chymryd eich sampl swab cyn i'ch cyfnod profi ddechrau.

Dylech gymryd eich sampl swab cyn dechrau eich holiadur.

Dechreuwch gymryd eich sampl swab 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 swab. **Cadwch hwn am y bydd ei angen arnoch i ateb yr holiadur.**

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

1 Cefn eich gwddf

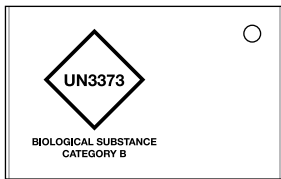
2 Y tu mewn i'ch trwyn (y ddwy ffroen)

Gwnewch yn siŵr eich bod wedi darllen yr holl gyfarwyddiadau yn y canllaw hwn cyn i chi ddechrau.

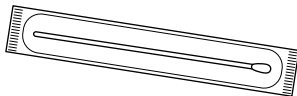
Beth fydd yn eich cit profi swab?

Bydd y cit profi swab yn cynnwys popeth sydd ei angen arnoch i gwblhau'r prawf.

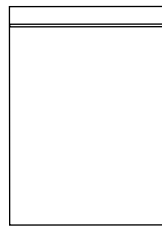
Cynnwys eich cit profi swab:



1x Bocs sampl



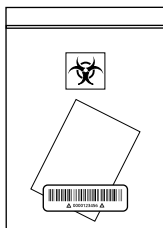
1x Ffon swab



1x Bag cit mawr
tryloyw sy'n
cynnwys popeth



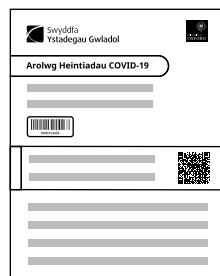
1x Pot samplu gyda
hylif yn y gwaelod ac
sydd â chod bar arno



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



1x Bag dychwelyd
sampl sydd â label
dychwelyd

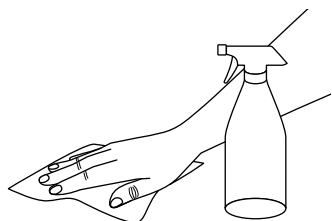


1x Taflen
wybodaeth
ddefnyddiol gyda
chopi o'ch cod bar.
Bydd angen y cod
bar hwn arnoch i
ateb yr holiadur

Mae'r codau bar yn eich cit profi swab 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.

Os byddwch yn cymryd sampl gwaed yn ogystal â sampl swab, yna dim ond un bocs sampl ac un bag dychwelyd sampl sydd er mwyn anfon y samplau swab a gwaed yn ôl gyda'i gilydd.

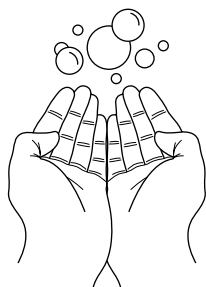
Cyn i chi ddechrau



1

Cliriwch fwrdd neu arwyneb gwastad tebyg o unrhyw annibendod a'i lanhau gan ddefnyddio eich nwyddau glanhau arferol ar gyfer y cartref 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.

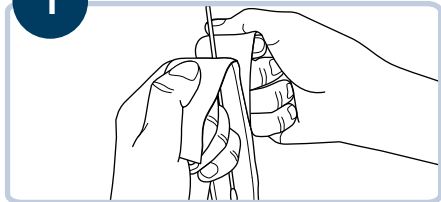


3

Cymerwch y pot samplu gyda hylif yn y gwaelod allan o'r cit profi, agorwch y caead ychydig bach a rhowch y pot samplu ar y bwrdd yn ofalus.

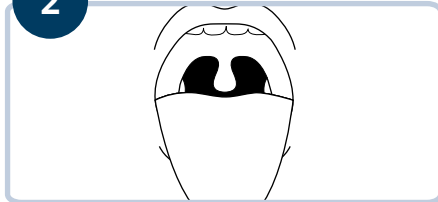
Cymryd y sampl gwddf

1



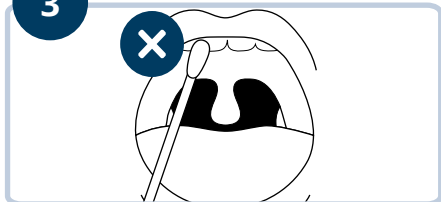
Yn ofalus, cymerwch y ffon swab allan o'r pecyn, gan ddal pen y ffon. **Gwnewch yn siŵr nad ydych yn cyffwrdd â blaen y swab â'ch dwylo, nac yn gadael iddo gyffwrdd ag unrhyw arwyneb.**

2



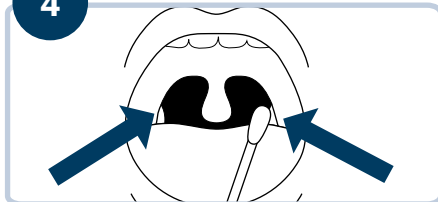
Gan sefyll o flaen drych, agorwch eich ceg led y pen a gwithwch eich tafod allan.

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.

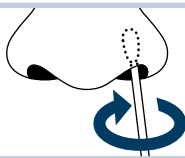
Nid oes angen i chi ddefnyddio grym na gwthio'r ffon i fynyr ffroen yn bell.

1



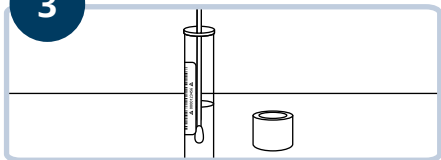
Rhowch y swab y tu mewn i'r ffroen yn ofalus a rhwbiwch y tu mewn i'ch trwyn.

2



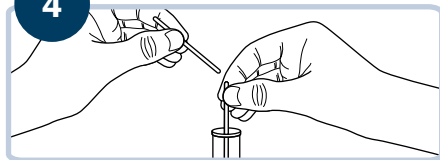
Tynnwch y swab allan a'i roi yn eich ffroen arall.

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.

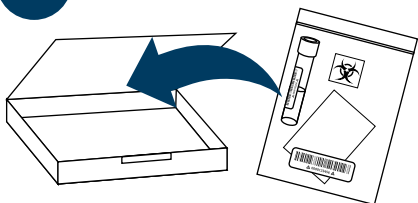
Pacio'r sampl

1



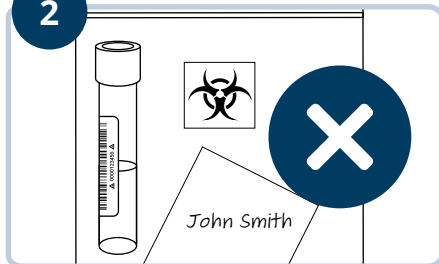
Rhowch y pot samplu sy'n cynnwys y prawf swab wedi'i gwblhau yn y bag cludo sbesimen 95 kPa sydd wedi'i farcio fel bag bioberygl gyda'r pad amsugol. Seliwch y bag a'i roi yn syth yn y bocs. **Peidiwch â rhoi'r bag kPa mewn unrhyw fag arall y gellir ei selio.**

3



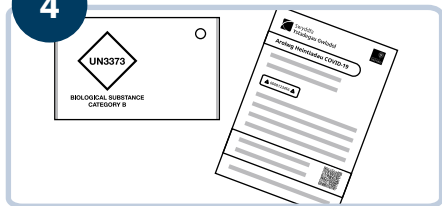
Rhowch y bag bioberygl wedi'i selio yn y bocs sampl.

2



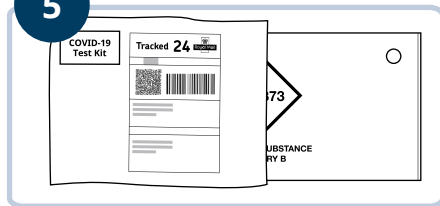
Peidiwch ag ysgrifennu eich enw na'ch cyfeiriad ar y bag na'r samplau – mae'r cod bar yn unigryw i chi ac yn ein galluogi i anfon eich canlyniadau atoch heb fod angen unrhyw beth arall. Efallai yr hoffech ysgrifennu eich enw ar y daflen wybodaeth ddefnyddiol gyda'r copi o'ch cod bar, fel eich bod yn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

4



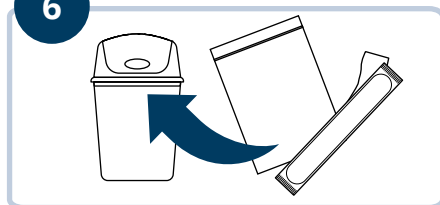
Gwnewch yn siŵr eich bod wedi tynnu'r copi rhydd o'ch cod bar allan. Caewch y bocs yn ddiogel. **Os byddwch yn cymryd sampl gwaed yn ogystal â sampl swab, arhoswch a phaciwch y ddau sampl, yn eu bagiau bioberygl wedi'u selio ar wahân, gyda'i gilydd yn y bocs sampl, cyn i chi gau'r bocs.**

5



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

6



Gallwch daflu'r 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**.