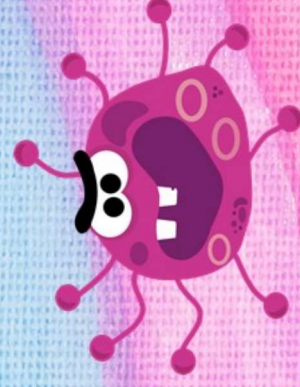




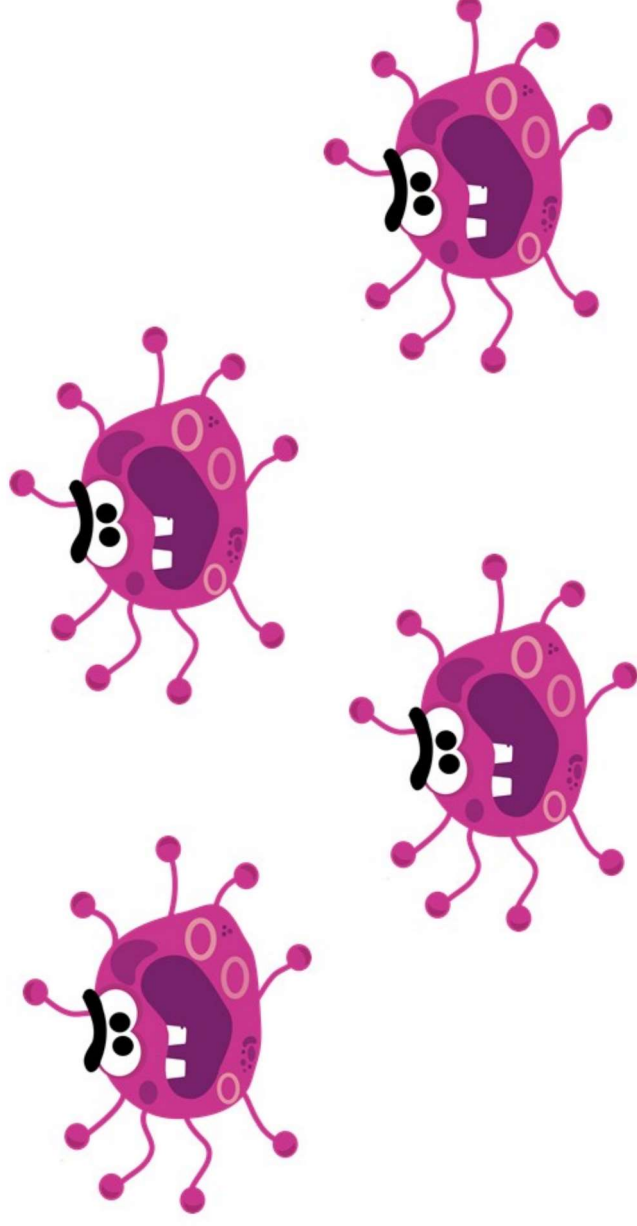
Stori Coronafirws gan ELSA Support



Firws ydi Coronafirws sy'n medru gwneud i bobl deimlo yn sâl. I'r mwyafrif o bobl salwch ysgafn ydi o.

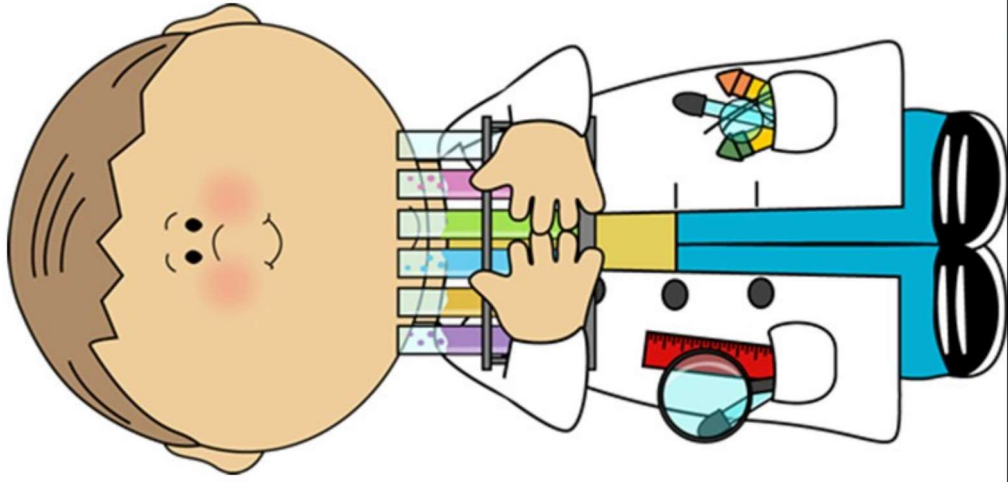
Mae rhai pobl yn cael y ffliw a rhai eraill yn cael annwyd. Mae'r rhain yn fathau o firws hefyd. Weithiau gallent wneud i ti deimlo yn ofnadwy o sâl a thro arall ond ychydig yn sâl.

Dwi'n tybio dy fod di wedi cael annwyd neu ffliw o'r blaen!



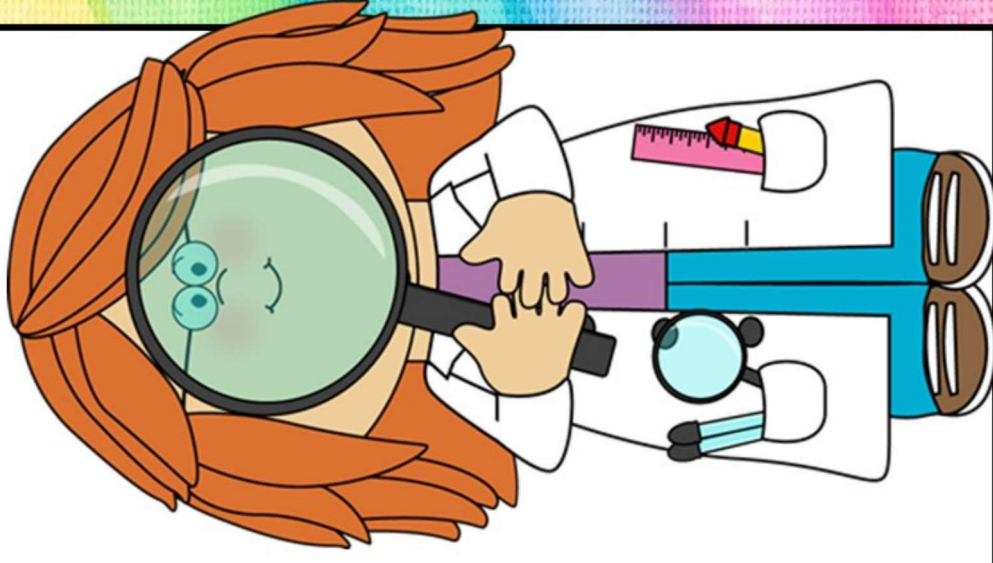
©elsa-support 2020

Does 'na neb yn deall y firws yma yn iawn gan mai un newydd ydi o, ond maent yn gwybod fod y mwyafrif o bobl sy'n ei ddal ddim yn ei gael yn ddrwg iawn ac yn gwella. Mae llawer o bobl ledled y byd wedi cael eu heintio. Efallai eich bod wedi clywed amdano ar y newyddion neu glywed eich rhieni yn siarad.



Mae gwyddonwyr yn gweithio yn galed iawn i ddarganfod mwy o wybodaeth am y Coronafirws ac yn fuan iawn fe fydd brechiad ar gael i amddiffyn pobl oddi wrtho.

Tydi gwyddonwyr yn glyfar?



Beth yw symptomau'r Coronafirws?

Efallai na fyddi di'n gwybod fod gen ti'r firws ac efallai ond efo ychydig o beswch neu

- Efallai dy fod di'n teimlo'n boeth neu efo gwres.
- Efallai fod gen ti beswch sych parhaol. Peswch sych ydi pesychu pan does dim fflem, a parhaol yw pan wyt ti'n pesychu lot.
- Efallai dy fod di'n gweld anadlu ychydig yn anoddach na fel arfer.

Er efallai dy fod gen ti beswch rŵan, dydi hyn ddim yn meddwl fod gen ti'r Coronafirws. Efallai mai ond annwyd ydi o!

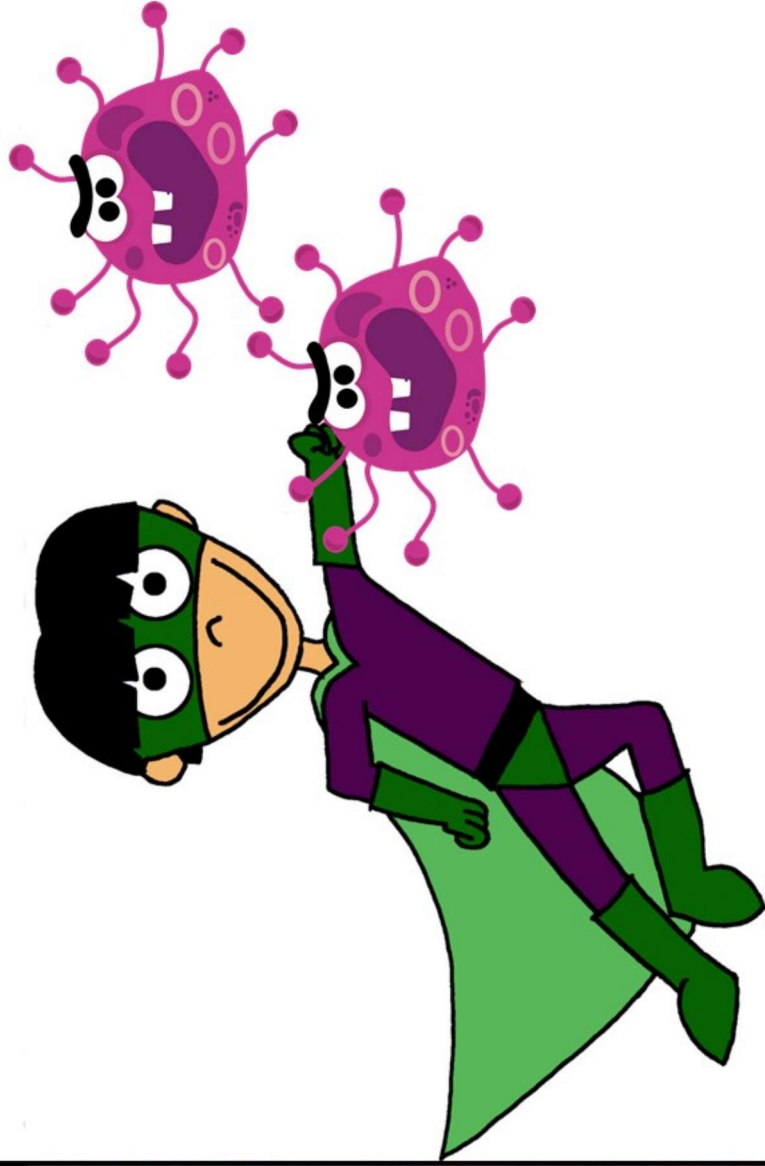


peswch sych

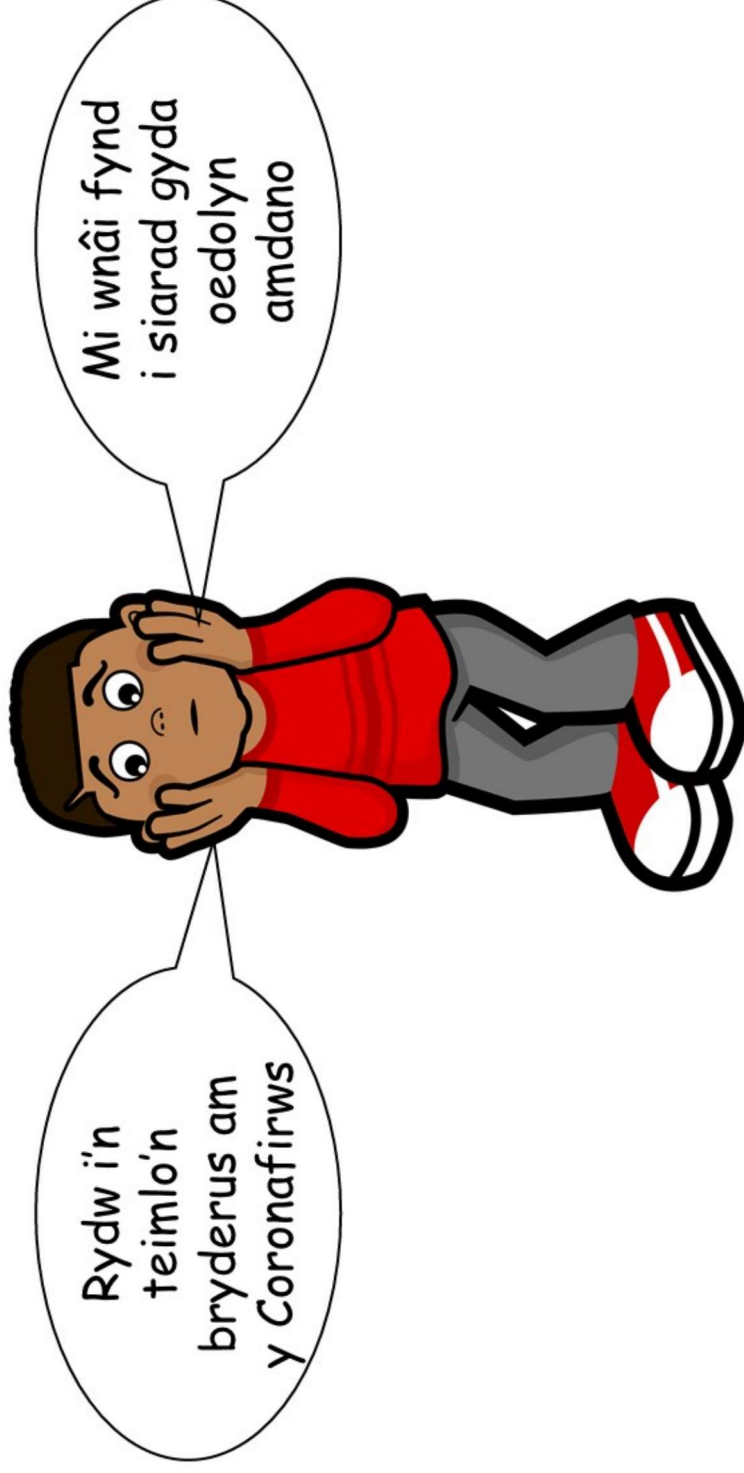
poeth a gyda
gwres

anodd i anadlu

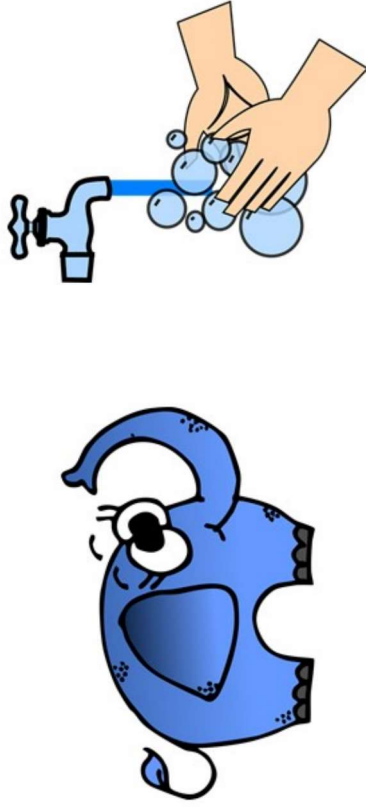
OND allli di ei ymladd i ffwrdd! Mae gan dy gorff gwrthgyrff sy'n medru ymladd i ffwrdd y firws! Rwyd ti fel arwr ac fe wnaiff dy gorff weithio yn galed i gael gwared â'r firws.
Mae ein cyrff yn ANHYGOEL! Fe fydd raid i ti edrych ar ôl dy gorff adref a gadael i dy gorff wneud beth sydd angen iddo wneud. Gwna yn siŵr dy fod yn yfed digon o ddŵr, bwyta'n iach ac ymlacio gymaint y gallwch chi.



Weithiau efallai dy fod yn teimlo'n bryderus am y Coronafirws oherwydd dy fod wedi clywed pethau ar y newyddion neu wedi clywed pobl yn siarad amdano. Mae'n iawn i deimlo fel 'ma ac i boeni ychydig am bethau fel 'ma. Ond cofia fod dy gorff fel arwr a fydd yn YMLADD y firws i ffwrdd. Os rwy'ti'n poeni rhai i ti siarad gyda rhywun amdano. Fe wna nhw drio dy helpu i deimlo yn well am bob dim.



Mae 'na bethau all i wneud i arafu'r firws rhag lledaenu yn gyflym. All i 'di olchi dy ddwylo am 20 eiliad. All i 'di gyfri i 20 yn araf tra ti'n golchi dy ddwylo? Os gwnei di ddweud eliffant rhwng pob rhif mae'n ei wneud yn rhyw eiliad o hir. Gwna'n siŵr dy fod ti'n defnyddio digon o sebon a dŵr. Mae'n bwysig i olchi dy ddwylo ar ôl bod yn y toiled, siop a cyn i ti gyffwrdd bwyd neu fwyta pryd. Hefyd mae'n syniad da gwneud ar ôl bod allan yn chwarae!



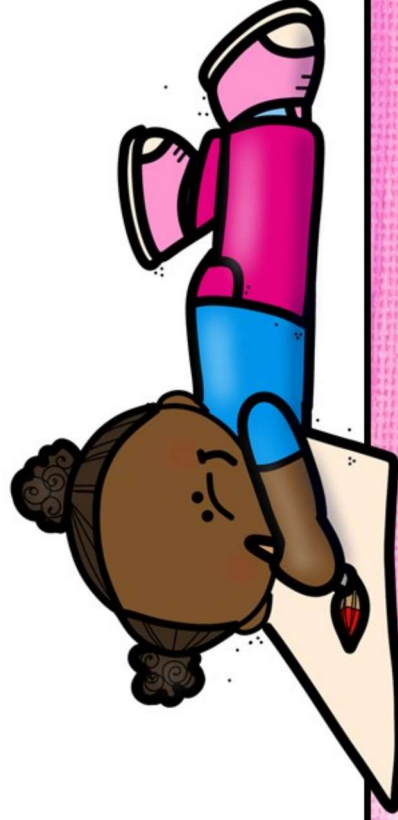
1 eliffant 2 eliffant 3 eliffant 4
eliffant 5 eliffant... 20 eliffant.

- Os wyt ti'n tisian neu besychu, gwna fewn i dy benelin a ddim dy law.
- Os wyt ti'n defnyddio papur sychu trwyn, dyrfa fo yn y bin ac yna golchi dy ddwylo.
- Os ydi rhywun yn teimlo'n sâl tria beidio mynd yn rhy agos iddyn nhw.

Tydi'r gwyddonwyr ddim yn siŵr iawn eto sut mae'r firws yn cael ei ledaeu o un person i'r llall. Maent yn gwybod gall defnynnau o un person i'r llall basio'r firws ond gall fod ffyrdd eraill hefyd. Maent yn gwybod ei fod fwy na thebyg yn pasio drwy gyswllt agos gyda pherson sydd efo'r firws.

Gall Coronafirws wneud rhai pobl hen neu bobl sydd yn ofnadwy o sâl yn barod yn fwy sâl felly mae'n bwysig trio ei nadu rhag lledaenu.

Dyma pam fod rhai i ni aros adref rŵan am gyfnod. Gelwir hyn yn hunan ynysu. Mae'n ffordd o drïo stopio'r firws rhag lledaenu a thrio eich stopio rhag dal y firws gan rywun sydd wedi eu heintio yn barod. Mae hyn yn golygu na fyddwch yn gweld eich ffrindiau am ychydig a ni fydd fel gwyliau, OND efallai cewch weithgareddau gan eich athrawon i gwblhau ac mae'n bosib i chi gadw mewn cyswllt gydag eich ffrindiau dros ffon!



©elsa-support 2020



Os ydi pawb yn gwneud eu rhan i helpu, gobeithio y bydd y firws yn arafu lawr ac yn stopio lledaenu i lot o bobl. Fe fydd hyn yn helpu ein doctoriaid a nyrsgys i ymdopi yn yr ysbytai. Fe fydd hyn hefyd yn helpu nadu'r firws rhag cyrraedd pobl hyn a sâl.

Os wyt ti'n dal y firws neu os ydi rhywun yn dy deulu yn ei ddal, neu rywun ti'n 'nabod... COFIA nid yw'n fai arnat ti. Gall y Coronafirws fod yn slei ac fel dywedon ni yn gynharach yn y stori, mae ein gwyddonwyr clyfar yn dal i drio gweithio allan sut mae'n cael ei basio o gwmpas.

Mae'n rhaid i ni drio defnyddio ein synnwyr cyffredin a chofio i ddefnyddio hylendid i helpu YMLADD y firws.



Felly ymunwch a'r tîm o ARWYR a HELPU
i YMLADD y firws a'i arafu i lawr!

