



HM Government

NHS

Test and Trace

Eich canllaw fesul cam ar gyfer hunan-brofi am COVID-19



Darllenwch y canllaw cyfan yn ofalus cyn dechrau'r prawf.

Mae'r canllaw hwn yn esbonio sut i brofi eich hun neu unigolyn arall am y coronafeirws (COVID-19), a rhoi gwybod i'r GIG am y canlyniadau.

Mae mwy o help i'w gael yn www.gov.uk/covid19-self-test-help gan gynnwys fideos arddangos a chyfarwyddiadau mewn ieithoedd eraill

Ynglŷn â'r prawf hwn

Mae gan lawer o bobl â COVID-19 symptomau ysgafn, neu hyd yn oed ddim symptomau o gwbl, ond gallant ledaenu'r firws o hyd. Gyda hunan-brofion rheolaidd gallwn arafu'r lledaeniad a helpu i amddiffyn y rhai mwyaf agored i niwed yn ein teuluoedd a'n cymunedau.

Prawf swab i weld a oes coronafeirws trosglwyddadwy (COVID-19) arnoch yw Hunan-Brawf COVID-19 (Prawf Antigenau Cyflym) yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol (DHSC).

Gall pa mor aml y dylech brofi amrywio yn ôl eich amgylchiadau a beth yw'r canllawiau cenedlaethol neu leol ar y pryd.

Mae'r prawf hwn yn addas ar gyfer y bobl ganlynol:

- Oedolion 18+ oed:** Hunan-brofi a rhoi gwybod, gyda chymorth os oes angen.
- Pobl ifanc 12 - 17 oed:** Hunan-brofi a rhoi gwybod gyda goruchwyliaeth oedolyn. Gall yr oedolyn gynnal y prawf yn ôl yr angen.
- Plant dan 12:** Dylai plant dan 12 oed gael eu profi gan oedolyn. **Peidiwch â chynnal y prawf os nad ydych yn teimlo'n hyderus yn cynnal prawf ar blentyn.** Peidiwch â chynnal y prawf os yw'r plentyn yn teimlo unrhyw boen.
- Darllenwch dudalen 11 am awgrymiadau ar sut i gynnal y prawf ar blentyn.**

Canllawiau a chymorth Coronafeirws (COVID-19)

Os oes gennych symptomau COVID-19 neu os ydych wedi dal COVID-19, darllenwch ganllawiau'r GIG ar-lein:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19

Os oes gennych symptomau coronafeirws (COVID-19) a'r cyflwr yn gwaethygu, neu heb fod yn gwella ar ôl 7 diwrnod, defnyddiwch wasanaeth coronafeirws **111** yr NHS www.111.nhs.uk. Os na allwch ddefnyddio'r rhyngwrwyd, ffoniwch NHS **111**. Mewn argyfwng meddygol, ffoniwch **999**.

**Peidiwch ag oedi cyn mofyn am help os ydych yn poeni.
Dilynwch eich greddf.**

Canllawiau a rhybuddion cyffredinol

Defnyddiwch becyn prawf ar wahân ar gyfer pob unigolyn. Dim ond unwaith y gallwch ddefnyddio unrhyw eitem yn y pecyn prawf. Peidiwch â'i hail-ddefnyddio. Bydd angen i chi roi gwybod am ganlyniad pob unigolyn.

Os oes gennych broblemau gyda'ch dwylo neu'ch golwg, efallai y bydd angen cymorth rhywun arall arnoch gyda'r broses swabio a phrofi.

Os oes un o'ch ffroenau wedi'i dyllu, swabiwch y ffroen arall. Os yw'r ddwy ffroen wedi'u tyllu, tynnwch y gemwaith ar un ochr cyn ei swabio.

Os bu eich trwyn yn gwaedu o fewn y 24 awr ddiwethaf, swabiwch y ffroen arall, neu arhoswch am 24 awr.

Dylech osgoi bwyta neu yfed am o leiaf 30 munud cyn gwneud y prawf, i leihau'r risg o ddifetha'r prawf.

Dim ond at ddefnydd dynol y mae'r pecynnau hyn wedi'u cynllunio.

Trwy ddilyn y cyfarwyddiadau hyn yn ofalus, byddwch yn sicrhau bod y canlyniad yn ddibynadwy.



Os oes unrhyw reswm na allwch gael swab i'ch gwddf, er enghraifft, os oes gennych traceostomi, swabiwch y ddwy ffroen yn lle.

Beth sydd angen i chi ei wneud

Mae'n bwysig iawn eich bod yn darllen y cyfarwyddiadau ac yn dilyn y camau yn y drefn gywir. **Bydd pob prawf yn cymryd tua 15 munud i'w baratoi a bydd y canlyniadau'n barod ar ôl 30 munud arall.**

- 1 Paratoi lle ar gyfer eich prawf a gwirio cynnwys eich pecyn prawf Tudalen 6
- 2 Paratoi eich prawf Tudalen 8
- 3 Cymryd eich sampl swab Tudalen 10
- 4 Prosesu'r sampl swab Tudalen 12
- 5 Darllen eich canlyniad Tudalen 14
- 6 Rhoi gwybod am eich canlyniad Tudalen 15
- 7 Gwaredu'ch pecyn prawf yn ddiogel Tudalen 17

Storiwch y pecyn prawf ar dymheredd ystafell neu mewn lle sych a lled oer (2°C i 30°C). Peidiwch â'i adael yng ngoleuni'r haul a pheidiwch â'i storio mewn oergell na rhewgell.

Dylech ddefnyddio'r pecyn ar dymheredd ystafell (15°C i 30°C). Os yw'r pecyn wedi'i storio mewn lle oer (dan 15°C), gadewch ef ar dymheredd ystafell am 30 munud cyn ei ddefnyddio.

Cadwch y pecyn prawf yn ddigon pell oddi wrth blant.

1. Paratoi lle ar gyfer eich prawf a gwirio cynnwys eich pecyn prawf

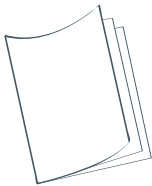


Dylech osgoi bwyta neu yfed am o leiaf 30 munud cyn gwneud y prawf, i leihau'r risg o ddifetha'r prawf.



Bydd angen: oriawr (neu gloc), hancesi papur, drych a nail ai diheintydd dwylo neu ddŵr cynnes a sebon.

1



Darllenwch y cyfarwyddyd yn y canllaw yma'n ofalus.

Gallwch weld sut i gynnal y prawf swab drwy wyllo fideo yn:

www.gov.uk/covid19-self-test-help

2



Cliriwch, glanhewch a sychwch arwyneb sych, gwastad yn union cyn dechrau'r prawf.

3

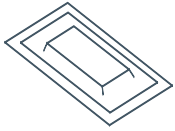


Golchwch eich dwylo'n drylwyr am 20 eiliad, gan ddefnyddio sebon a dŵr cynnes, neu hylif diheintio dwylo. Mae hyn er mwyn i chi beidio â halogi'r pecyn prawf. Nawr sychwch eich dwylo.

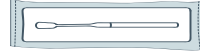
Os ydych yn cynnal mwy nag un prawf, glanhewch yr arwyneb a golchwch eich dwylo eto rhwng pob prawf.

4

Gwiriwch gynnwys y pecyn prawf. Sicrhewch nad oes unrhyw beth wedi'i niweidio na'i dorri.



Stribed prawf mewn deunydd pacio wedi'i selio



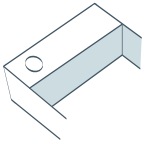
Swab y tu mewn i lapiad wedi'i selio



Cwdyn o hylif echdynnu



Tiwb echdynnu



Daliwr tiwb echdynnu (wedi'i atodi at y blwch)



Bag plastig i'r gwastraff



Peidiwch â defnyddio'r stribed prawf os yw'r deunydd pacio a ddylai fod wedi'i selio wedi'i ddifetha.

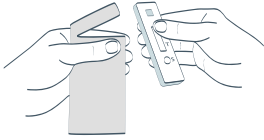
Rhywbeth wedi'i ddifetha, ei dorri neu ar goll? Os sylwch ar unrhyw beth sydd wedi'i ddifetha, ei dorri neu ar goll yn y pecyn, neu'n anodd ei ddefnyddio, **peidiwch â'i ddefnyddio**. Os hoffech roi adborth am hyn, ffoniwch y ganolfan gyswllt cwsmeriaid. Llinellau ar agor bob dydd, rhwng 7am ac 11pm.

- Cymru, Lloegr, Gogledd Iwerddon: **119** (am ddim o ffonau symudol a llinellau tir)
- Yr Alban: **0300 303 2713** (codir tâl ar gyfradd safonol eich rhwydwaith)

Os cawsoch eich niweidio, neu os ydych wedi dioddef adwaith wrth ddefnyddio'r pecyn, rhowch wybod am hynny ar Wefan Adrodd Cerdyn Melyn Coronafeirws: <https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk>

2. Paratoi eich prawf

5



Tynnwch y sribed prawf o'r pecyn sydd wedi'i selio a'i osod ar yr arwyneb gwastad sydd wedi'i lanhau. Pan fyddwch wedi'i agor, dechreuwch y prawf o fewn 30 munud.



Tynnwch allan y bag â'r sychydd ynndo, a'i waredu'n ddiogel yn eich gwastraff cartref cyffredinol.

6



Yn ofalus, trowch neu dorrwch ben y cwdyn hylif nes ei agor. Agorwch y cwdyn yn ddigon pell o'ch wyneb a gofalwch beidio â gollwng unrhyw hylif echdynnu.

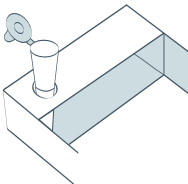
7



Agorwch gaead y tiwb echdynnu ac yn ofalus, gwasgwch yr holl hylif o'r cwdyn hylif echdynnu i mewn i'r tiwb. Dylech osgoi cyffwrdd y cwdyn â'r tiwb.

Rhowch y cwdyn yn y bag gwastraff plastig a ddarperir

8



Gosodwch y tiwb wedi'i lenwi yn y daliwr tiwb echdynnu (wedi'i atodi y tu mewn i'r blwch) er mwyn osgoi gollwng yr hylif.

Gallwch hefyd ddefnyddio cwpan bach i ddal y tiwb.

9



Chwythwch eich trwyn yn ysgafn gan ddefnyddio hances bapur a thafwch yr hances bapur i bin gwastraff â chaead arno. Os ydych yn cynnal prawf ar blentyn, helpwch ef i chwythu ei drwyn.

Rydych yn gwneud hyn er mwyn cael gwared ar ormodedd o fwcws.

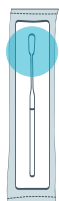
10



Golchwch eich dwylo'n drylwyr eto am 20 eiliad, gan ddefnyddio sebon a dŵr cynnes (neu gallwch ddefnyddio hylif diheintio).

Os ydych yn cynnal y prawf hwn ar unigolyn arall, dylai'r ddau unigolyn ailolchi neu ddiheintio eu dwylo.

11

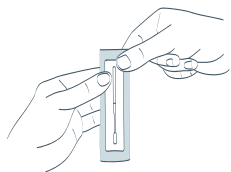


Blaen meddal

Coesyn

Estynnwch am y swab yn y papur pacio wedi'i selio o'ch blaen. Chwiliwch am flaen meddal y swab.

12



Peidiwch ag agor pecyn y swab ei hun nes y byddwch yn barod i'w ddefnyddio, ac yna tynnwch y swab allan yn ofalus. Bydd hwn yn cael ei ddefnyddio ar gyfer y gwddf a'r trwyn.



Peidiwch byth â chyffwrdd â blaen ffabrig meddal y swab gyda'ch dwylo.

3. Cymryd eich sampl swab



Peidiwch â chyffwrdd â'r tafod, y dannedd, y bochau, y gymiau, neu unrhyw arwyneb arall gyda'r ffabrig meddal ar flaen y swab. Os bydd hyn yn digwydd, mae'n bosibl y bydd yn difetha'ch sampl.

Peidiwch byth â chyffwrdd â blaen meddal y swab gyda'ch dwylo.

Efallai y bydd swabio'n peri i chi deimlo eich bod ar fin cyfogi, a gall fod ychydig yn anghyfforddus, ond ni ddylai beri poen.

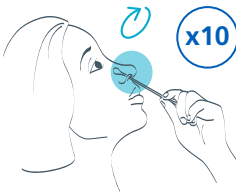
Os ydych yn cynnal prawf ar blentyn dan 12 oed, neu rywun sydd angen cymorth, dilynwch y camau ar dudalen 11.

13



Gan ddal coesyn y swab rhwng eich bysedd, agorwch eich ceg a rhwbiwch y blaen meddal dros y ddau donsil (neu'r man lle roedd y tonsiliau cyn cael eu codi) Gwnewch hyn gyda chyffyrddiad cadarn 4 gwaith ar bob ochr (defnyddiwch dortsh neu ddrych i'ch helpu chi i wneud hyn). Yn ofalus, tynnwch y swab yn ôl o gefn eich gwddf.

14



Gosodwch yr un swab yn ofalus i mewn i 1 ffroen nes i chi deimlo ei fod yn cyffwrdd â rhywbeth (tua 2.5cm i fyny'ch trwyn).

Rholiwch y swab yn gadarn o amgylch y tu mewn i'r ffroen, gan droi 10 cylch cyflawn.

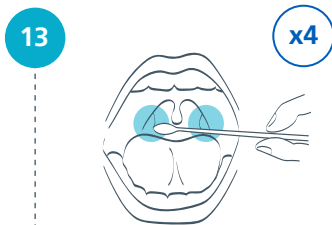
Efallai y bydd hyn yn teimlo'n anghyfforddus. Peidiwch â gosod y swab yn ddyfnach os teimlwch ei fod yn cyffwrdd â rhwystr neu'n peri poen.

Cynnal prawf ar blentyn

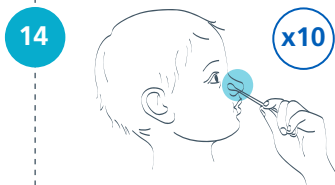
Dylai oedolyn gynnal prawf ar blentyn dan 12 oed. Dilynwch y canllawiau isod ar sut i baratoi a chynnal prawf ar blentyn. Gallwch wyllo fideo sy'n dangos hyn yn www.gov.uk/covid19-self-test-help

Dangoswch y pecyn prawf i'r plentyn a mynd dros y gwahanol gamau gydag ef neu hi. Os yw'n bosibl, rhwch ef i eistedd yng nghôl rhywun, neu gofynnwch i rywun ddal ei law.

Gofynnwch i'r plentyn chwythu ei drwyn a phesychu i mewn i hances bapur. Taflwch yr hances bapur i fin gwastraff â chaead arno. Gofynnwch i'r plentyn agor ei geg mor llydan ag y gall a dweud 'Ahhhh' (bydd hyn yn dod â'r tonsiliau i'r golwg yn well) cyhyd ag y gall, wrth i chi swabio ei donsiliau (neu'r man lle'r arferai ei donsiliau fod os ydynt wedi'u codi).



Daliwch y swab yn eich llaw, a gofyn i'r plentyn agor ei geg yn llydan a rhoi ei ben yn ôl. Rhwbiwch flaen meddal y swab dros y ddau donsil (neu lle'r arferai'r tonsiliau fod). Gwnewch hyn trwy eu cyffwrdd â'r swab 4 gwaith ar bob ochr. Yna, tynnwch y swab yn ôl.

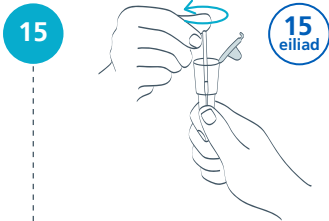


Rhowch flaen meddal yr un swab yn ofalus i mewn i 1 o'i ffroenau nes i chi deimlo ei fod yn cyffwrdd â rhywbeth. **Rholiwch y swab yn gadarn o amgylch y tu mewn i'r ffroen, gan wneud 10 cylch cyflawn a'i dynnu'n ôl yn araf.**

Os na wnaethoch swabio'r tonsiliau, gallwch swabio'r ddwy ffroen, gan droi 10 cylch cyflawn yn y ddwy ffroen.

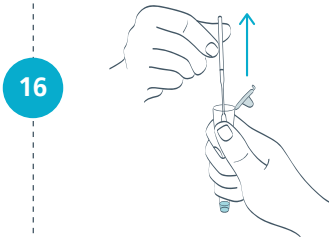
Gallwch gael rhagor o gyngor am COVID-19 mewn plant yn: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/

4. Prosesu'r sampl swab



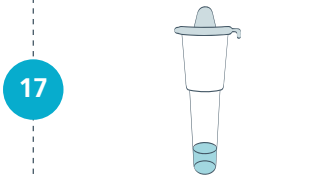
Codwch y tiwb echdynnu a gosodwch flaen y swab i mewn yn y tiwb fel ei fod yn yr hylif.

Pwyswch y blaen yn gadarn yn erbyn ymyl y tiwb echdynnu, a'i gylchdroi o amgylch y tiwb am 15 eiliad er mwyn trosglwyddo eich sampl i'r hylif yn drylwyr

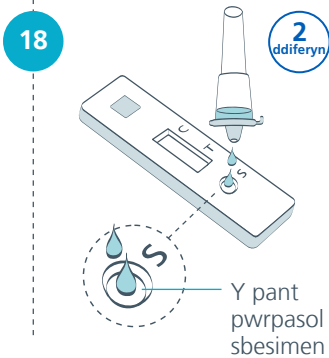


Gwasgwch y tiwb yn erbyn y swab wrth i chi dynnu'r swab allan, er mwyn gwneud yn siŵr bod yr hylif i gyd yn cael ei dynnu allan o flaen meddal y swab.

Rhowch y swab yn y bag gwastraff plastig a ddarperir.



Pwyswch y caead yn dynn ar y tiwb echdynnu er mwyn osgoi unrhyw ollyngiadau



Gwasgwch y tiwb echdynnu yn ofalus er mwyn gollwng 2 ddiferyn o'r hylif i'r pant pwrpasol i'r sbesimen (S) ar y sribed prawf.

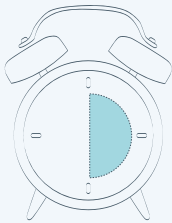
Gwnewch yn siŵr eich bod yn gollwng hylif ac nid swigod aer.

Rhowch y tiwb echdynnu yn y bag gwastraff ynghyd â'r swab



Gwnewch yn siŵr eich bod yn gosod y strised prawf ar arwyneb llyfn a gwastad. Peidiwch â symud y strised yn ystod y prawf.

19



Gwiriwch yr amser, a gosodwch amserydd os oes gennych un. Arhoswch 30 munud cyn i chi ddarllen eich canlyniad.

Mae'n bwysig iawn aros am y 30 munud llawn, sef yr amser datblygu, cyn i chi ddarllen eich canlyniad.

Gall canlyniad positif ymddangos unrhyw adeg ar ôl 20 munud, ond rhaid i chi aros am y 30 munud llawn i gofnodi canlyniad negatif oherwydd gallai'r llinell brawf (T) gymryd cymaint o amser â hynny i ymddangos.

Dysgwch sut i ddarllen a rhoi gwybod am eich canlyniad ar y dudalen nesaf.

5. Darllen eich canlyniad

Fe welwch y llinell reoli (C) yn dechrau ymddangos ar ôl tua 4 munud. Rhaid i chi aros 30 munud cyn i'ch canlyniad fod yn barod.



Peidiwch â gadael i'r prawf ddatblygu am fwy na 30 munud gan y bydd hyn yn gwneud y canlyniad yn annilys.



C

Rheoli (C)

T

Prawf (T)

Canlyniad negatif

Mae un llinell wrth ymyl C yn dangos bod canlyniad y prawf yn negatif



C

T



C

T

Canlyniad positif

Mae dwy linell, un wrth ymyl C ac un wrth ymyl T, hyd yn oed os ydynt yn llinellau gwan, yn dangos bod y canlyniad yn positif. Rhaid i chi roi gwybod i'r GIG am ganlyniad y prawf hwn. Gweler **tudalen 15** am arweiniad ar sut i wneud hyn.



Os yw canlyniad eich prawf yn positif, rhaid i chi a phawb ar eich aelwyd hunan-ynysu, gan ddilyn Canllawiau'r Llywodraeth.



C

T



C

T

Canlyniad annilys

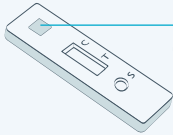
Mae absenoldeb llinellau, neu un llinell ger y T yn dangos bod y prawf yn annilys.

Rhowch wybod am eich canlyniad a chael rhagor o wybodaeth amdano a'r canllawiau y mae angen i chi eu dilyn (gweler tudalen 15).

6. Rhoi gwybod am eich canlyniad

Rhaid i chi roi gwybod i'r GIG am eich canlyniadau.

Rhowch wybod am eich canlyniad er mwyn i'r GIG allu monitro lledaeniad y firws, cefnogi cymunedau ledled y DU, gwrthsefyll y firws ac achub bywydau. Gallwch hefyd gael rhagor o wybodaeth am y canlyniad a'r hyn y mae angen i chi ei wneud.



Cod QR

Mae angen y cod QR, neu'r rhif adnabod oddi tano ar y stribed prawf i roi gwybod am eich canlyniad.



Rhoi gwybod ar-lein (cyflymaf)

Ewch i: www.gov.uk/report-covid19-result



Neu, **rhowch wybod dros y fôn**

Mae'r llinellau ar agor bob dydd, rhwng 7am ac 11pm.

Cymru, Lloegr, Gogledd Iwerddon:

119 (am ddim o ffonau symudol a llinellau tir)

Yr Alban: **0300 303 2713**

(codir ar gyfradd safonol eich rhwydwaith)

Beth mae eich canlyniadau'n ei olygu

Canlyniad positif

Os cewch chi **ganlyniad positif**, mae'n golygu eich bod wedi'ch heintio ar hyn o bryd gyda'r coronafeirws ac mewn perygl o heintio eraill. Pan fyddwch yn rhoi gwybod am eich canlyniad, byddwch yn derbyn rhagor o wybodaeth am y camau nesaf i'w cymryd.

Sylwch y bydd eich canlyniad yn cael ei nodi fel canlyniad LFD (*Lateral Flow Device*) ar y neges destun y byddwch yn ei dderbyn.



Rhaid i chi, unrhyw un sy'n byw ar eich aelwyd, ac unrhyw un yn eich swigen gefnogaeth, hunan-ynysu yn unol â'r canllawiau cenedlaethol a lleol cyfredol, sydd i'w gweld yn www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/

Canlyniad negatif

Os cewch chi **ganlyniad negatif**, mae'n debygol nad oeddech yn heintus ar yr adeg y cynhaliwyd prawf. Fodd bynnag, nid yw canlyniad negatif yn gwarantu nad oes coronafeirws arnoch.

Os yw canlyniad y prawf yn negatif, mae'n **rhaid i chi** barhau i ddilyn rheolau a chanllawiau cenedlaethol a lleol, gan gynnwys golchi dwylo'n rheolaidd, cadw pellter cymdeithasol a gwisgo gorchudd wyneb lle mae angen gwneud hynny.

Os ydych yn datblygu symptomau gwres uchel, peswch newydd, parhaus, a cholli eich synnwyr blasu neu arogl, neu os oes newid yn y synhwyrau yma, mae'n rhaid i chi a phawb ar eich aelwyd hunan-ynysu a chael prawf arall yn www.gov.uk/get-coronavirus-test neu drwy ffonio'r ganolfan gyswllt cwsmeriaid. Llinellau ar agor bob dydd, 7am hyd 11 pm.

- Cymru, Lloegr, Gogledd Iwerddon: **119** (am ddim o ffonau symudol a llinellau tir)
- Yr Alban: **0300 303 2713** (codir tâl ar gyfradd safonol eich rhwydwaith)

Canlyniad annilys

Os cewch **ganlyniad annilys**, mae hyn yn golygu nad yw'r prawf wedi'i gynnal yn gywir. Mae angen i chi gael prawf arall. Defnyddiwch becyn prawf newydd, ond peidiwch ag aildefnyddio unrhyw beth o'r pecyn cyntaf.

Os nad oes gennych becyn prawf arall, gallwch gymryd gwahanol fath o prawf trwy ap COVID-19 y GIG, neu drwy ymweld â www.gov.uk/get-coronavirus-test neu drwy alw'r ganolfan gyswilt i gwsmeriaid. Llinellau ar agor bob dydd, 7am hyd 11pm.

- Cymru, Lloegr, Gogledd Iwerddon: **119** (am ddim o ffonau symudol a llinellau tir)
- Yr Alban: **0300 303 2713** (codir tâl ar gyfradd safonol eich rhwydwaith)

Perfformiad y prawf

Mae'r prawf yn fwy tebygol o roi canlyniad positif os oes gan rywun lefelau uchel o goronafeirws (COVID-19).

Mae hyn yn golygu ei fod yn fwy tebygol o ddarganfod y bobl sy'n heintus ar hyn o bryd y mae angen iddynt hunan-ynysu ar unwaith.

7. Gwaredu'ch pecyn prawf yn ddiogel

Pan fyddwch wedi cwblhau eich prawf, **rhowch yr holl eitemau o'r pecyn prawf a ddefnyddiwyd yn y bag gwastraff a ddarparwyd.** Rhowch y bag yng ngwastraff cyffredinol y cartref.

Mae eich pecyn yn cynnwys y deunyddiau canlynol

Eitemau	Pecyn o 3	Pecyn o 7
Cyfarwyddiadau ar sut i'w defnyddio (sef y ddogfen hon)	1	1
Daliwr tiwb echdynnu	1	1
Stribedi prawf mewn deunydd pacio wedi'i selio	3	7
Cwdyn o hylif echdynnu	3	7
Tiwbiau echdynnu	3	7
Swabiau y tu mewn i lapiad wedi'i selio	3	7
Bagiau gwastraff	3	7














Ni chaniateir cyflenwi'r ddyfais hon ond fel rhan o waith y DHSC dan raglen Profi ac Olrhain y GIG



Gweithgynhyrchydd: Department of Health and Social Care, 39 Victoria Street, Westminster, London, SW1 0EU.

Gweithgynhyrchwyd dan gontract i DHSC gan: Xiamen Biotime Biotechnology Co Ltd, 2F/3F/4F, No. 188, Pingcheng South Road, Haicang Street, Haicang District, Xiamen, Fujian, 361026, P. R. China.

Mynegai i'r symbolau

	Storiwch ar 2 – 30°C		Sterileiddiwyd gan ddefnyddio ethelyne oxide		Gweithgyn- hyrchydd		Peidiwch â defnyddio'r cynnrych pan fydd y pecyn wedi'i ddifrodi
	Rhif lot		Dyddiad dod i ben		Dyfais feddygol ddiagnostig in vitro		
	Cadwch allan o oleuni'r haul		Dyddiad cynhyrchu		Peidiwch â'i ailddefnyddio		Rhybudd, dilynwch y cyfarwyddiadau
	Cadwch yn sych		Darllenwch y cyfarwyddiadau wrth ei ddefnyddio				

Mae'r holl wybodaeth a'r delweddau yn y ddogfen hon yn gywir ar 15fed Ionawr 2021.
Fersiwn 1.3.1