

ARCHWILIAD HUNANASESU AR GYFER SYMPTOMAU COVID-19

1. Ydych chi wedi cael eich profi am COVID-19? Do/ Naddo
2. Ydych chi wedi bod mewn cysylltiad, neu ydych chi mewn cysylltiad ar hyn o bryd, ag achos o COVID-19 neu achos dan amheuaeth? Do/ Naddo
3. Ydych chi wedi cwblhau neu ydych chi wrthi'n cwblhau cyfnod o hunanynysu? Ydw/Nac Ydw
4. Ydych chi wedi dychwelyd o wlad dramor sydd ar y 'rhestr cwarantín' yn ystod yr 14 diwrnod diwethaf? Do/ Naddo
5. Sut ydych chi'n teimlo heddiw? Iach/ Sâl
6. Oes gennych chi dymheredd corff sy'n uwch na 37.8 gradd? Oes/ Nac oes
7. Oes gennych chi beswch, dolur gwddw, poen yn y cyhyrau, gwendid anarferol, byr eich anadl, poen yn y frest, y galon yn curo'n gyflym (cyfradd calon abnormal), dolur rhydd neu lygaid gludiog? Oes/ Nac oes
8. Ydych chi wedi colli eich synnwyr arogli neu flasau? Do/Naddo
9. Oes unrhyw arwyddion neu symptomau perthnasol i COVID-19 yr ydych yn credu y dylem fod yn ymwybodol ohonynt? Oes/Nac Oes

Edrychwch ar ganllawiau'r HSE (<https://www.hse.gov.uk/coronavirus/index.htm>) ar sut dylech weithredu os ydych chi wedi ateb unrhyw un o'r cwestiynau uchod yn gadarnhaol neu nodi eich bod yn sâl.

Dylai'r hunanasesiad hwn gael ei gwblhau gan bob hyfforddwr, chwaraewr (IEUENCTID a HÏN YN UNIG), swyddogion a gwirfoddolwyr sy'n ymwneud â sesiwn hyfforddi neu gêm. Nid oes rhaid ei gwblhau fel holiadur corfforol a gofynnir i bersonél allweddol hunanasesu yn erbyn y cwestiynau uchod.

Os oes gennych chi unrhyw amheuaeth PEIDIWCH â mynychu'r sesiwn hyfforddi neu'r gêm heb ganiatâd gan y clwb.

