

Cyf:	Llythyr Coleg/Prifysgol Rhagweithiol ar gyfer dechreuwr newydd
Dyddiad:	Medi 2025
Preifat a Chyfrinachol	
Enw:	
Cyfeiriad:	(Llythyr enghreifftiol)
Cod Post:	

Annwyl Fyfyriwr,

Parthed: Eich Iechyd Cyffredinol Wrth Astudio mewn Colegau a Phrifysgolion yng Nghymru

Croeso i'ch astudiaethau Coleg a Phrifysgol. Wrth i chi ddechrau ar y bennod nesaf yn eich bywydau, mae eich iechyd yn parhau i fod yn flaenoriaeth wrth i chi astudio. Byddem yn eich cynghori i gymryd y mesurau canlynol cyn eich dyddiad cychwyn yn y Coleg/Prifysgol er mwyn cadw'ch hun yn iach.

1. **Cofrestrwch gyda Meddyg Teulu/Meddyg Lleol** - Os nad ydych chi eisoes wedi gwneud hynny, mae'n bwysig eich bod chi'n cofrestru gyda Meddyg Teulu (meddyg teulu lleol) cyn gynted â phosibl yn eich tref neu ddinas astudio newydd. Peidiwch ag aros nes eich bod yn sâl i wneud hyn. Cofiwch fod cofrestru gyda Meddyg Teulu (GP) a mynd i'w weld pan fyddwch chi'n sâl yn rhad ac am ddim. Mae Practisiau Meddygon Teulu hefyd yn cynnig gwasanaethau cyfieithu os oes angen.

Peidiwch ag aros nes eich bod yn sâl neu angen gofal brys arall i wneud hyn. Mae rhestr o feddygon teulu lleol a chynghor ynghylch cofrestru ar gael drwy ffonio'r Ganolfan Gwasanaethau Busnes (Abertawe) 01792 458066.

2. **Gwiriwch eich brechiadau** - Gwiriwch eich bod wedi cael y brechiadau canlynol

- Brechiad Meningitis ACWY a roddir pan fyddwch tua 15 oed
- 2 ddos o frechiad y Frech Goch, Clwy'r Pennau a Rwbela (MMR)

Mae hyn yn arbennig o bwysig **gan fod y risg o haint ar ei huchaf yn ystod wythnosau cyntaf y tymor cyntaf, felly mae'n bwysig eich bod yn cael eich brechu cyn dod i'r brifysgol gan ei bod yn cymryd ychydig wythnosau cyn eich bod wedi'ch amddiffyn yn llawn.**

Gwiriwch gyda'ch meddyg teulu i sicrhau eich bod wedi'ch imiwneiddio'n llawn yn erbyn yr heintiau difrifol hyn. Fodd bynnag, os nad ydych chi eisoes wedi cael eich brechu, gofynnwch i'ch meddyg drefnu hyn i chi. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn - [Brechiadau i fyfyrwyr – gwnewch yn siŵr eich bod wedi'ch amddiffyn](#) - - [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) a [Plant a phobl ifanc](#)

**Swyddfa'r De a'r Dwyrain
Swyddfa Gogledd Cymru**

4ydd Llawr
Rhif 2 Capital Quarter
Stryd Tyndall
Caerdydd CF10 4BZ

Swyddfa'r Canolbarth a'r Gorllewin

Tŷ Matrix
Boulevard y Gogledd
Parc Menter Abertawe
Abertawe SA6 8DP

Preswylfa
Ffordd Hendy
Yr Wyddgrug
Sir y Fflint CH7 1PZ

Croeso i chi gysylltu â ni yn Gymraeg. Byddwn yn ymateb yn Gymraeg, ac ni fydd hynny'n arwain at oedi.
You are welcome to contact us in Welsh. We will respond in Welsh, without this causing delay.

[oed ysgol - Iechyd Cyhoeddus Cymru. Meningitis - Symptomau, Achosion a Thriniaethau | Meningitis Now](#) (Saesneg yn unig)

3. **Byddwch yn ymwybodol o TB** - Os cyrhaeddoch chi'r DU o wlad lle mae nifer uchel o achosion o Dwbercwlosis (TB), efallai eich bod eisoes wedi cael eich atgyfeirio i gael eich sgrinio am dwbercwlosis (TB) cyn teithio i astudio yn y DU. Efallai y bydd angen i chi ddarparu prawf o iechyd TB cyn eich cais am Fisa.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael o [brofion twbercwlosis ar gyfer ymgeiswyr fisa: Gwiriwch a oes angen prawf TB arnoch ar gyfer eich cais am fisa - GOV.UK](#) (Saesneg yn unig)

Efallai eich bod hefyd wedi cael brechiad TB a elwir yn frechiad BCG. Gan nad yw hyn, fodd bynnag, yn darparu amddiffyniad 100% rhag twbercwlosis, mae hefyd yn bwysig iawn i chi fod yn ymwybodol o arwyddion a symptomau TB, a all gynnwys:

- Colli pwysau heb esboniad
- Twymyn
- Teimlad cyffredinol ac anarferol o flinder a theimlo'n sâl
- Diffyg archwaeth
- Peswch (gyda TB anadlol yn unig)
- Chwysu yn y nos
- Pesychu gwaed (gyda TB anadlol yn unig)

Os oes gennych unrhyw un o'r symptomau hyn nawr neu yn y dyfodol, mae'n bwysig eich bod yn mynd at eich meddyg teulu lleol am asesiad brys. Gallwch chi fynd â'r llythyr hwn gyda chi. Mae rhagor o wybodaeth am TB ar gael ar [About TB - TB AlertTB Alert](#)

Dymunwn yn dda i chi yn eich addysg.

Gyda llawer o ddiolch
Yn gywir

Swyddfa'r De a'r Dwyrain
Swyddfa Gogledd Cymru

4ydd Llawr
Rhif 2 Capital Quarter
Stryd Tyndall
Caerdydd CF10 4BZ

Swyddfa'r Canolbarth a'r Gorllewin

Tŷ Matrix
Boulevard y Gogledd
Parc Menter Abertawe
Abertawe SA6 8DP

Preswylfa
Ffordd Hendy
Yr Wyddgrug
Sir y Fflint CH7 1PZ

Croeso i chi gysylltu â ni yn Gymraeg. Byddwn yn ymateb yn Gymraeg, ac ni fydd hynny'n arwain at oedi.
You are welcome to contact us in Welsh. We will respond in Welsh, without this causing delay.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Tîm Amddiffyn Iechyd
Health Protection Team

Ffôn/Tel: 0300 00 300 32
E-bost/Email:

Gwefan: <https://icc.gig.cymru/>
Gwefan: www.phw.nhs.wales

Cyfeirnod
Dyddiad

PREIFAT a CHYFRINACHOL

Enw
Cyfeiriad

Cod post

**Swyddfa'r De a'r Dwyrain
Swyddfa Gogledd Cymru**

4ydd Llawr
Rhif 2 Capital Quarter
Stryd Tyndall
Caerdydd CF10 4BZ

Swyddfa'r Canolbarth a'r Gorllewin

Tŷ Matrix
Boulevard y Gogledd
Parc Menter Abertawe
Abertawe SA6 8DP

Preswylfa
Ffordd Hendy
Yr Wyddgrug
Sir y Fflint CH7 1PZ

**Croeso i chi gysylltu â ni yn Gymraeg. Byddwn yn ymateb yn Gymraeg, ac ni fydd hynny'n arwain at oedi.
You are welcome to contact us in Welsh. We will respond in Welsh, without this causing delay.**