Fy - Iechyd Ar-Lein
My Health Online

Mwy am eich cofnod iechyd

Fel mater o drefn, mae gwybodaeth amdanoch yn cael ei rhannu ymysg gweithwyr proffesiynol sydd ynghlwm â'ch gofal. Er enghraifft:

Os bydd eich meddyg teulu yn eich atgyfeirio at ofal arbenigol, bydd yn trosglwyddo gwybodaeth berthnasol amdanoch.

Gall fferyllwyr gael mynediad at eich cofnodion meddyginiaeth wrth wneud adolygiadau o bresgripsiynau neu ateb ymholiadau am eich meddyginiaeth.

Mae derbynyddion hefyd yn gallu cael mynediad, er mwyn ymgymryd â thasgau fel prosesu presgripsiynau, rhoi canlyniadau profion a'ch cyfeirio at weithiwr iechyd proffesiynol priodol

Bydd yr holl staff yn derbyn hyfforddiant yn rheolaidd er mwyn sicrhau bod eich gwybodaeth yn cael ei chadw'n ddiogel ac yn gyfrinachol, yn unol â deddfwriaethau diogelu data.

Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch, siaradwch â staff eich meddygfa.

gggc.gig.cymru/fyiechydarlein
nwis.nhs.wales/myhealthonline

GIG CYMRU NHS WALES

cadw eich cofnodion Fy Iechyd Ar-lein yn ddiogel ac yn gyfrinachol

GIG CYMRU NHS WALES

Cadw eich gwybodaeth yn ddiogel ac yn gyfrinachol

Mae eich gwybodaeth iechyd yn bwysig, a dylech ei chadw mewn lle mor ddiogel a chyfrinachol â manylion eich cyfrif banc. Pan fydd gennych gyfrif Fy Iechyd Ar-lein, dylech greu cyfrinair cryf nad ydych yn ei ddefnyddio ar gyfer unrhyw beth arall.

Dylech gadw eich cyfrinair yn gyfrinachol, peidio ei rannu ag unrhyw un arall a'i newid yn rheolaidd. Peidiwch â theipio eich cyfrinair os bydd rhywun arall yn gallu ei weld.

Dylech ddiweddaru system weithredu a meddalwedd pori'r we eich cyfrifiadur, llechen gyfrifiadurol a ffôn clyfar yn gyson. Defnyddiwch feddalwedd gwrth-firws i ddiogelu eich dyfeisiau, ac ystyriwch ddiogelu eich ffôn symudol, gliniadur neu gyfrifiadur gyda chyfrinair neu rif PIN.

Cymerwch fwy o ofal os byddwch yn defnyddio cyfrifiadur neu gyfrif e-bost sy'n cael ei rannu. Cofiwch allgofnodi pob tro y defnyddiwch Fy Iechyd Ar-lein, er mwyn sicrhau na all unrhyw un arall weld eich gwybodaeth bersonol neu newid eich cyfrinair heb i chi wybod.

Sut gallaf rannu fy nghofnodion mewn ffordd ddiogel?

Os hoffech i bobl eraill, fel eich teulu neu ofalwyr, weld eich cofnodion meddyg teulu ar-lein, bydd angen i chi ofyn i'ch meddygfa roi enw defnyddiwr a chyfrinair penodol i'r unigolyn yr hoffech rannu eich cofnodion.

Yna, bydd yr unigolyn yn defnyddio'r rhain i edrych ar eich cofnodion. Dylech sicrhau eich bod yn ymddiried yn yr unigolyn cyn rhoi mynediad iddo/iddi. Ni ddylech rannu eich manylion mewngofnodi ag unrhyw un.

Cyn i chi rannu eich cofnodion ag unrhyw un arall, dylech ystyried eich buddion gorau a beth allan nhw ei wneud â'r wybodaeth. Meddyliwch yn ofalus am ba fath o wybodaeth sensitif a all fod yn eich cofnodion, a sut byddech yn teimlo petai'n cael ei rhannu.

Os oes gennych chi amheuon, peidiwch â rhannu.

Beth os bydd rhywun yn rhoi pwysau arnoch i rannu eich cofnodion?

Os byddwch yn teimlo bod aelod o'ch teulu, partner, ffrind neu ofalwr yn rhoi pwysau arnoch i rannu eich cofnodion, dywedwch wrth weithiwr iechyd proffesiynol.

A fydd adegau pan fydd angen i fi rannu fy nghofnodion?

Gallwch wrthod rhoi mynediad i'ch cofnodion i unrhyw un y tu allan i'r GIG, ac eithrio adegau pan fydd y gyfraith yn eich gorfodi i rannu'r wybodaeth. Os bydd yr heddlu, neu unrhyw berson neu sefydliad, eisiau gweld eich cofnodion heb eich caniatâd, rhaid iddynt gael gorchymyn llys. Caiff hyn ei ganiatáu mewn amgylchiadau eithriadol.

CYFRINEIRIAU: GAIR I GALL

- DYLECH ddewis cyfrinair â lleiafswm o wyth nod
- DYLECH sicrhau bod ganddo gymysgedd o BRIFLYTHRENNAU a llythrennau bach, rhifau a symbolau
- NI DDYLECH ddefnyddio eich enw, enwau aelodau'r teulu, enwau anifeiliaid anwes na dyddiadau geni
- NI DDYLECH ddefnyddio'r gair Password
- NI DDYLECH ddefnyddio rhifau yn eu trefn, e.e. 1234, 4321