



# Coronafeirws Newydd (COVID-19)

## Cyngor i rieni neu ofalwyr

Bydd y canllawiau hyn yn cynorthwyo ysgolion, lleoliadau gofal plant a lleoliadau addysgol eraill wrth roi cyngor i ddisgyblion, myfyrwyr, staff a rhieni neu ofalwyr ynghylch:

1. Coronafeirws Newydd (COVID-19)
2. Sut i atal clefyd rhag lledaenu
3. Achosion a chysylltiadau mewn lleoliadau addysgol a gofal plant

### 1) Coronafeirws Newydd

Mae coronafeirws yn fath o feirws. Fel grŵp, mae coronafeirysau yn gyffredin ledled y byd. Mae COVID-19 yn fath newydd o goronafeirws a nodwyd gyntaf yn Ninas Wuhan, Tsieina ym mis Ionawr 2020.

Mae cyfnod magu'r Coronafeirws Newydd (COVID-19) rhwng 2 a 14 diwrnod. Mae hyn yn golygu os bydd person yn parhau i fod yn iach 14 diwrnod ar ôl cysylltiad â rhywun sydd â'r coronafeirws wedi'i gadarnhau, nid yw wedi'i heintio.

### Beth yw symptomau'r Coronafeirws Newydd?

Mae'r Coronafeirws Newydd (COVID-19) yn achosi symptomau sy'n debyg i feirysau resbiradol eraill fel ffliw. Gallai'r rhain gynnwys:

- Peswch
- Prinder anadl
- Twymyn

Yn gyffredinol, gall yr heintiau hyn achosi symptomau mwy difrifol mewn pobl sydd â systemau imiwedd gwan, pobl hŷn, a'r rhai â chyflyrau hirdymor fel diabetes, canser a chlefyd cronig yr ysgyfaint. Nid oes unrhyw dystiolaeth bod mwy o effaith blant na grwpiau oedran eraill – prin iawn yw'r achosion sydd wedi'u nodi mewn plant.

### Pa mor ddifrifol yw'r coronafeirws?

- Gall achosi symptomau sy'n debyg i'r ffliw, gan gynnwys twymyn, peswch ac anhawster anadlu
- nid yw'r haint yn ddifrifol i'r rhan fwyaf o bobl, gan gynnwys plant
- nid oes brechlyn ar gael ar hyn o bryd

- mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwella gyda digon o orffwys, dŵr i'w yfed a meddyginiaeth ar gyfer poen

## **Sut y gallwch gael eich heintio gan y Coronafeirws Newydd (COVID-19)?**

Fel annwyd, mae haint y Coronafeirws Newydd (COVID-19) fel arfer yn digwydd drwy gysylltiad agos â pherson sydd â'r haint.

Mae cysylltiad agos yn golygu bod yn llai na 2 fetr i ffwrdd o berson sydd â'r feirws am fwy na 15 munud.

Gellir heintio person hefyd drwy gyffwrdd arwynebau wedi'u heintio os nad yw'n golchi ei ddwylo.

### **Beth yw'r risg i'r cyhoedd?**

Ar adeg cyhoeddi, mae'r risg i'r cyhoedd yn isel, oni bai eich bod wedi dychwelyd yn ddiweddar o wlad neu ranbarth a restrir ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru, neu wedi bod mewn cysylltiad agos ag unigolyn sydd â'r Coronafeirws Newydd (COVID-19) wedi'i gadarnhau .

I gael y wybodaeth ddiweddaraf am y Coronafeirws Newydd (COVID-19) ewch i: [phw.nhs.wales/coronavirus](http://phw.nhs.wales/coronavirus)

## **2) Sut i atal clefyd rhag lledaenu**

### **Sut y gallaf helpu i atal y Coronafeirws Newydd rhag lledaenu?**

Nid oes brechlyn ar gael i atal y Coronafeirws Newydd (COVID-19) ar hyn o bryd. Y ffordd orau o atal cael eich heintio yw drwy osgoi dod i gysylltiad â'r feirws drwy hylendid da.

Mae egwyddorion cyffredinol y gallwch eu dilyn er mwyn helpu i atal feirysau resbiradol fel y Coronafeirws Newydd (COVID-19) rhag lledaenu. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Golchi eich dwylo yn aml â sebon a dŵr am o leiaf 20 eiliad. Defnyddio diheintydd dwylo sy'n cynnwys o leiaf 60% o alcohol os nad oes sebon a dŵr ar gael
- Osgoi cyffwrdd eich llygaid, trwyn, a'ch ceg â dwylo heb eu golchi
- Osgoi cysylltiad agos â phobl sy'n sâl
- Os ydych yn teimlo'n sâl, arhoswch gartref a pheidio â mynd i'r gwaith, ysgol na lleoliadau gofal plant/addysgol
- Gorchuddiwch eich peswch neu disian â hances bapur ac yna taflwch yr hances bapur i'r bin, ac yna golchi eich dwylo ar unwaith
- Glanhewch a diheintiwch wrthrychau ac arwynebau sydd wedi'u cyffwrdd yn aml yn y cartref a'r amgylchedd gwaith

## Sut y gallwch atal achosion o'r coronafeirws rhag lledaenu?

### Os oes angen i chi beswch neu disian



**Dylech ei ddal**  
â hances bapur



**Ei daflu i'r bin**



**Ei ddifa**  
drwy olchi eich dwylo â sebon a dŵr neu ddiheintydd dwylo

### Dylech olchi'ch dwylo â sebon a dŵr neu ddiheintydd dwylo



**Ar ôl egwylliau a gweithgareddau chwaraeon**



**Cyn coginio a bwyta**



**YSGOL, AC ATI.**

**Wrth gyrraedd unrhyw leoliad gofal plant neu addysgol**



**Ar ôl defnyddio'r toiled**



**Cyn gadael eich cartref**



**Ceisiwch beidio â chyffwrdd eich llygaid, trwyn, a'ch ceg â dwylo heb eu golchi**



**Peidiwch â rhannu eitemau sy'n dod i gysylltiad â'ch ceg fel cwpanau a photeli**



**Os ydych yn anhwylyus peidiwch â rhannu eitemau fel dillad gwely, llestri, pensiliau a thywelion**



**Dylech atal germau rhag lledaenu drwy ddefnyddio'r adnoddau e-Bug ar hylendid y dwylo a resbiradol sydd ar gael drwy [e-bug.eu](http://e-bug.eu)**

## Defnyddio Masgiau

Ni argymhellir masgiau wyneb ar gyfer y cyhoedd, disgyblion neu fyfyrwyr, na staff i ddiogelu rhag haint, gan nad oes tystiolaeth o fudd o'u defnyddio y tu allan i amgylcheddau gofal iechyd.

## Beth ddylech ei wneud os ydych yn teimlo'n anhwylyus?

Cadwch draw oddi wrth eraill neu arhoswch gartref i atal yr haint rhag lledaenu. Osgowch gludiant cyhoeddus os credwch fod gennych symptomau coronafeirws. Os byddwch yn anhwylyus mewn lleoliad addysg, dywedwch wrth aelod o staff a rhowch wybod iddynt os ydych wedi teithio i unrhyw wledydd eraill yn y 14 diwrnod diwethaf.

Os yw aelod o staff neu riant yn poeni am eu symptomau ni ddylent fynd yn uniongyrchol at eu meddyg teulu neu amgylchedd gofal iechyd arall, dylent ffonio 111 (gwasanaeth coronafeirws Cymru gyfan) i gael gwybod beth i'w wneud nesaf. Mae rhagor o wybodaeth a chyngor ar y coronafeirws hefyd ar gael ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Gwiriwch y wybodaeth ar y wefan cyn i chi benderfynu a oes angen i chi ddeialu 111.

Dylai staff, myfyrwyr, disgyblion a phlant sydd wedi dychwelyd o Wuhan a Thalaith Hubei yn Tsieina hunanynysu, ac NI DDYLENT fynyachu lleoliadau addysg na gofal plant na'r gwaith am 14 diwrnod. Gweler [phw.nhs.wales/coronavirus](http://phw.nhs.wales/coronavirus) i gael rhagor o gyngor.

### **3) Achosion a chysylltiadau mewn lleoliadau addysgol a gofal plant**

#### **Mae rhywun yn ysgol/lleoliad gofal plant neu addysgol fy mhlentyn sydd wedi dychwelyd o Tsieina neu un o'r ardaloedd penodedig eraill, beth ddylwn i ei wneud?**

Os oes achos wedi'i gadarnhau yn digwydd mewn lleoliad addysgol bydd y Tîm Diogelu Iechyd Lleol yn rhoi cyngor i chi ac yn gweithio gyda'r pennaeth, y prifathro a/neu'r tîm rheoli yn y lleoliad hwnnw. Y tu allan i'r rhai a ddiffinnir fel cysylltiadau agos, nid oes angen i weddill yr ysgol, gofal plant na lleoliad addysg gymryd unrhyw ragofalon na gwneud unrhyw newidiadau i'w gweithgareddau eu hunain gan fynychu sefydliadau neu'r gwaith fel arfer, oni bai eu bod yn mynd yn sâl. Os byddant yn mynd yn sâl byddant yn cael eu hasesu fel achos a amheuir yn dibynnu ar eu symptomau.

Mae'r cyngor hwn yn berthnasol i staff addysgu a phlant yng ngweddill y dosbarth nad ydynt mewn grŵp cyfeillgarwch agos neu blant sy'n gwneud gwaith mewn grwpiau bach. Caiff y penderfyniad ynghylch a fydd disgyblion, myfyrwyr a staff yn syrthio i'r grŵp cysylltiad hwn neu'r grŵp cysylltiad agosach ei wneud rhwng y Tîm Diogelu Iechyd, y lleoliadau addysgol a gofal plant ac (os ydynt yn ddigon hen) y myfyriwr.

Dylid rhoi cyngor fel a ganlyn:

- Os byddant yn mynd yn sâl gyda pheswch, twymyn neu brinder anadl gofynnir iddynt hunanynysu a dylent geisio cyngor meddygol gan GIG 111.
- Os ydynt yn sâl ar unrhyw adeg o fewn y 14 diwrnod o gysylltiad byddant yn cael eu profi ac os byddant yn profi'n bositif ar gyfer y Coronafeirws Newydd (COVID-19) byddant yn dod yn achos a gadarnhawyd ac yn cael eu trin felly.

#### **Beth i'w wneud os amheuir bod achos o'r Coronafeirws Newydd (COVID-19) yn eich lleoliad gofal plant neu addysg. (Disgybl, myfyriwr neu staff)?**

Os oes unrhyw un wedi bod mewn cysylltiad ag achos a amheuir mewn lleoliad gofal plant neu addysgol, nid oes unrhyw gyfyngiadau neu fesurau rheoli arbennig yn ofynnol wrth aros am ganlyniadau prawf labordy ar gyfer y Coronafeirws Newydd (COVID-19). Nid oes angen cau'r lleoliad nac anfon dysgwyr eraill na'r staff adref. Fel mesur rhagofalus, mae'r GIG ar hyn o bryd yn profi nifer mawr iawn o bobl sydd wedi teithio yn ôl o wledydd yr effeithir arnynt, y mae'r mwyafrif llethol ohonynt yn profi'n negyddol. Felly, hyd nes bod canlyniad y profion yn hysbys nid oes camau y mae angen i aelodau o staff eu cymryd ar wahân i lanhau ardaloedd penodol (gweler [phw.nhs.wales/coronavirus](http://phw.nhs.wales/coronavirus) i gael rhagor o wybodaeth)

## **Beth i'w wneud os caiff achos o'r Coronafeirws Newydd (COVID-19) ei gadarnhau yn eich lleoliad gofal plant neu addysg. (Disgybl, myfyriwr neu staff)?**

Bydd y Tîm Diogelu Plant Lleol yn cysylltu â'r lleoliad gofal plant neu addysgol i drafod yr achos, nodi pobl sydd wedi bod mewn cysylltiad â nhw a rhoi cyngor ar unrhyw gamau gweithredu neu ragofalon y dylid eu cymryd. Bydd asesiad o bob lleoliad gofal plant neu leoliad addysg yn cael ei gynnal gan y Tîm Diogelu Iechyd gyda staff perthnasol. Bydd cyngor ar reoli disgyblion neu fyfyrwyr a staff yn seiliedig ar yr asesiad hwn.

Bydd y Tîm Diogelu Iechyd hefyd yn cysylltu â'r claf yn uniongyrchol i roi cyngor ar ynysu a nodi cysylltiadau eraill, a bydd yn cysylltu ag unrhyw rai o gysylltiadau'r claf i roi cyngor priodol iddynt. Bydd y Tîm Diogelu Iechyd yn rhoi cyngor ar lanhau mannau cymunedol fel ystafelloedd dosbarth, ystafelloedd newid a thoiledau.

Os bydd achos wedi'i gadarnhau, caiff asesiad risg ei gynnal gan y sefydliad addysgol gyda chyngor gan y Tîm Diogelu Iechyd Lleol. Yn y rhan fwyaf o achosion, ni fydd angen cau'r lleoliad gofal plant neu addysg ond penderfyniad lleol fydd hwn yn seiliedig ar ffactorau amrywiol fel maint y sefydliad a chymysgu rhwng disgyblion.

## **Beth i'w wneud os bydd disgyblion, myfyrwyr neu staff yn eich sefydliad yn gysylltiadau achos wedi'i gadarnhau o'r Coronafeirws Newydd (COVID-19) a oedd yn symptomatig tra'n mynychu eich lleoliad gofal plant neu addysgol?**

### **Mae'r diffiniad o gysylltiad yn cynnwys:**

- unrhyw ddisgybl, myfyriwr neu aelod o staff mewn cysylltiad agos wyneb yn wyneb neu gyffwrdd gan gynnwys y rhai sy'n ymgymryd â gwaith mewn grwpiau bach (o fewn 2 fetr i'r achos am fwy na 15 munud)
- siarad â'r unigolyn neu os bydd yn pesychu drosoch am unrhyw gyfnod o amser pan fo'r unigolyn yn symptomatig
- unrhyw un sydd wedi glanhau unrhyw hylifau corfforol yr unigolyn
- grwpiau cyfeillgarwch agos
- unrhyw ddisgybl, myfyriwr neu aelod o staff sy'n byw yn yr un aelwyd fel achos wedi'i gadarnhau, neu leoliad cyfatebol fel ystafell gysgu'r ysgol breswyl neu lety arall i fyfyrwyr

### **Nid yw cysylltiadau yn cael eu hystyried yn achosion ac os ydynt yn iach, maent yn annhebygol iawn o fod wedi lledaenu'r haint i eraill. Fodd bynnag:**

- gofynnir iddynt hunanynysu gartref, neu yn eu hystafell gysgu yn yr ysgol breswyl, am 14 diwrnod o'r tro diwethaf y cawsant gysylltiad â'r achos a gadarnhawyd a dilyn y daflen gyngor ar ynysu gartref sydd ar gael yn [phw.nhs.wales/coronavirus](http://phw.nhs.wales/coronavirus)

Nid oes angen i deulu a ffrindiau nad ydynt wedi cael cysylltiad agos (fel y rhestrir uchod) â'r achos gwreiddiol a gadarnhawyd gymryd unrhyw ragofalon na gwneud

unrhyw newidiadau i'w gweithgareddau eu hunain fel mynd i leoliadau gofal plant neu addysgol, oni bai eu bod yn mynd yn sâl.

**I gael y wybodaeth ddiweddaraf am y Coronafeirws Newydd (COVID-19) ewch i [phw.nhs.wales/coronavirus](https://phw.nhs.wales/coronavirus)**