

COVID-19 A GWISIO GORCHUDDION WYNEB

CYFLWYNIAD

Er mwyn ceisio diogelu staff rhag trosglwyddo COVID-19, mae Uwch Arweinwyr y Cyngor wedi'i gwneud hi'n ofynnol i staff wisgo gorchudd wyneb o dan rai amgylchiadau wrth fynychu'r gwaith, er enghraifft, mewn ardaloedd a rennir rhwng swyddfeydd, neu yn y swyddfa os oes rhywun arall yn gweithio yno hefyd. Mae modd i reolwyr sy'n gyfrifol am leoliadau gwaith eraill hefyd gynnal asesiad risg a phenderfynu bod angen gwisgo gorchudd wyneb o dan rai amgylchiadau, er enghraifft, lle does dim modd cadw pellter cymdeithasol. Yn dilyn asesiadau risg COVID-19 mewn ysgolion, efallai y bydd Penaethiaid hefyd wedi penderfynu y dylai staff (a disgyblion dros oedran penodol, o bosibl) wisgo gorchudd wyneb o dan rai amgylchiadau wrth fynychu'r ysgol, er enghraifft, wrth symud o amgylch yr ysgol rhwng gwersi. Dylai unrhyw aelod o staff sy'n ansicr p'un a oes rhaid gwisgo gorchudd wyneb ai peidio, ac o dan ba amgylchiadau y dylid gwneud hynny, gysylltu â'u rheolwr/pennaeth yr ysgol, fel sy'n briodol.

Yn ogystal â hynny, mae modd i rai gweithwyr ddewis gwisgo gorchudd wyneb wrth fynd i'r gwaith fel modd i geisio amddiffyn eu hunain ac eraill rhag risg COVID-19, hyd yn oed os dydy hynny ddim yn ofynnol.

Cafodd y ddogfen yma'i llunio fel canllaw, er mwyn nodi'r weithdrefn gywir i'w dilyn wrth ddefnyddio gorchuddion wyneb, p'un a yw hynny o ganlyniad i reolau'r Cyngor neu'n fater o ddewis personol.

CANLLAWIAU

- Golchwch eich dwylo'n drylwyr gyda sebon a dŵr am 20 eiliad (neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo) a'u sychu'n drylwyr cyn gwisgo'ch gorchudd wyneb, a chyn ac ar ôl ei dynnu oddi ar eich wyneb.
- Wrth wisgo gorchudd wyneb, ceisiwch osgoi cyffwrdd â'ch gorchudd wyneb neu'ch wyneb oherwydd bod modd i chi eu halogi â germau o'ch dwylo.
- Peidiwch â hongian gorchudd eich wyneb o'r gwddf, ei dynnu i lawr o'r trwyn na'i wisgo ar eich talcen.
- Sicrhewch fod eich gorchudd wyneb yn ddigon tyn, yn ffitio'n ddiogel ac yn gyfforddus ar eich wyneb.
- Newidiwch eich gorchudd wyneb os yw'n mynd yn llaith neu wedi'i ddifrodi.
- Ceisiwch osgoi tynnu'ch gorchudd wyneb i ffwrdd a'i wisgo eto sawl gwaith.
- Os oes modd aildefnyddio eich gorchudd wyneb, dylech chi ei olchi'n ddyddiol/yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr.
- Os nad oes modd aildefnyddio eich gorchudd wyneb, dylech gael gwared arno yn eich bin gwastraff arferol (peidiwch â'i ailgylchu) a helpu i gadw Cymru'n daclus.
- Wrth dynnu eich gorchudd wyneb, ceisiwch osgoi cyffwrdd â'r rhan sy'n cyffwrdd â'ch ceg a'ch trwyn oherwydd bod modd iddo fod wedi'i halogi â'r firws. Cydiwch yn y strapiau neu'r dolenni bob amser.
- Peidiwch â gadael i rywun arall ddefnyddio'ch gorchudd wyneb.
- Parhewch i olchi'ch dwylo'n rheolaidd.

Mae modd i chi wneud gorchuddion wyneb gartref, ac mae [canllawiau](#) sy'n egluro sut i wneud hyn a sut i'w defnyddio'n ddiogel.

Cofiwch mai'r ffordd fwyaf effeithiol o leihau trosglwyddiad COVID-19 yw golchi'ch dwylo'n rheolaidd ac yn drylwyr gyda sebon a dŵr am 20 eiliad (neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo) a chadw pellter cymdeithasol.