



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

## Canllawiau ar COVID-19 ar gyfer lleoliadau addysgol

### Diweddarwyd 26 Chwefror 2020

Bydd y canllawiau hyn yn cynorthwyo ysgolion a lleoliadau addysgol eraill i roi cyngor i ddisgyblion, myfyrwyr, staff, a rhieni neu ofalwyr, yn ymwneud â'r canlynol:

- y coronafeirws newydd, COVID-19,
- sut i helpu i atal heintiau anadlol rhag lledaenu, yn cynnwys COVID-19,
- yr hyn y dylid ei wneud os oes rhywun y cadarnhawyd ei fod yn dioddef o COVID-19, neu yr amheuir ei fod yn dioddef o COVID-19, wedi bod mewn ysgol neu leoliad addysgiadol arall,
- pa gyngor i'w roi i unigolion sydd wedi teithio [o wledydd neu ardaloedd penodol](#) o fewn yr 14 diwrnod diwethaf, gan gynnwys triapiau ysgol.

Yn achos gwybodaeth am deithio i [wledydd neu ardaloedd penodol](#) ar gyfer disgyblion neu fyfyrwyr sy'n byw neu'n lletya yn y DU, argymhellwn y dylid dilyn [tudalennau cyngor](#) y Swyddfa Dramor a Chymanwlad.

### 1. Gwybodaeth am y feirws

Math o feirws yw coronafeirws. Fel grŵp, mae coronafeirysau yn gyffredin ar draws y byd. Hil newydd o goronafeirws yw COVID-19, a chafodd ei ddarganfod yn gyntaf yn Ninas Wuhan, Tsieina, ym mis Ionawr 2020.

Mae cyfnod magu COVID-19 rhwng 2 ac 14 diwrnod. Felly, os bydd unigolyn yn dal i fod yn holliach 14 diwrnod ar ôl dod i gysylltiad â rhywun y cadarnhawyd ei fod yn dioddef o goronafeirws, mae'n annhebygol ei fod wedi cael ei heintio.

Efallai y bydd y symptomau canlynol yn datblygu yn ystod yr 14 diwrnod ar ôl dod i gysylltiad â rhywun sy'n dioddef o'r haint COVID-19:

- peswch
- anhawster anadlu
- twymyn

At ei gilydd, gall yr heintiau hyn arwain at symptomau mwy difrifol ymhlith pobl â systemau imiwnedd gwan, pobl hŷn, a phobl â chyflyrau hirdymor fel diabetes, canser a chlefyd cronig yr ysgyfaint. Ni cheir unrhyw dystiolaeth fod yr haint yn

effeithio mwy ar blant nag ar grwpiau oedran eraill – ychydig iawn o achosion sydd wedi cael eu cofnodi ymhlith plant.

## 2. Sut caiff COVID-19 ei ledaenu

Ar sail yr hyn a wyddom am goronafeirysau eraill, mae'n fwyaf tebygol y bydd COVID-19 yn cael ei ledaenu trwy ddod i gysylltiad agos (o fewn 2 fetr) ag unigolyn sydd wedi'i heintio. Yn ôl pob tebyg, bydd y risg yn cynyddu po hiraf y bydd rhywun mewn cysylltiad agos ag unigolyn sydd wedi'i heintio.

Y dull mwyaf tebygol o drosglwyddo'r feirws yw trwy ddefnynnau a gynhrychir pan fydd unigolyn heintiedig yn pesychu neu'n tisian (gelwir y rhain yn secretiadau anadlol) – gyda'r feirws wedi'i gynnwys yn y defnynnau hyn.

Gall pobl gael eu heintio mewn dwy ffordd:

- gellir trosglwyddo secretiadau'n uniongyrchol i gegau neu drwynau pobl sydd gerllaw (o fewn 2 fetr) neu gellir eu hanadlu i'r ysgyfaint
- mae hefyd yn bosibl i rywun gael ei heintio trwy gyffwrdd arwyneb neu wrthrych sydd wedi cael ei heintio â secretiadau anadlol ac yna cyffwrdd y geg, y trwyn neu'r llygaid (fel gfael mewn dolen drws neu ysgwyd llaw, ac yna cyffwrdd yr wyneb).

Ar hyn o bryd, ni cheir tystiolaeth dda fod pobl heb symptomau yn heintus i bobl eraill.

## 3. Atal yr haint rhag lledaenu

Ar hyn o bryd, ni cheir unrhyw frechlyn i atal COVID-19. Y ffordd orau o atal yr haint yw peidio â dod i gysylltiad â'r feirws.

Mae yna egwyddorion cyffredinol y gall pawb eu dilyn er mwyn atal feirysau anadlol rhag lledaenu, yn cynnwys:

- golchi eich dwylo'n aml – gyda dŵr a sebon, neu hylif alcohol os nad oes cyfleusterau golchi dwylo i'w cael. Mae hyn yn arbennig o bwysig ar ôl defnyddio cludiant cyhoeddus
- gorchuddio eich ceg neu eich trwyn â hances bapur wrth besychu a thisian, gan daflu'r hances bapur i'r bin wedyn. Gweler [Ei Ddal. Ei Daflu. Ei Ddifa](#)
- dylai pobl nad ydynt yn teimlo'n dda aros gartref ac ni ddylent fynd i'w gwaith neu i unrhyw leoliad addysg neu leoliad gofal plant
- dylai disgyblion, myfyrwyr, staff ac ymwelwyr olchi eu dwylo:
  - cyn gadael eu cartref
  - ar ôl cyrraedd yr ysgol
  - ar ôl defnyddio'r toiled
  - ar ôl egwylion a gweithgareddau chwaraeon
  - cyn paratoi bwyd

- cyn bwyta unrhyw fwyd, yn cynnwys byrbrydau
  - cyn gadael yr ysgol
- defnyddio hylif dwylo ag alcohol ynddo, sy'n cynnwys o leiaf 60% o alcohol, os nad oes dŵr a sebon ar gael
  - peidio â chyffwrdd eich llygaid, eich trwyn na'ch ceg os nad ydych wedi golchi eich dwylo
  - osgoi dod i gysylltiad agos â phobl nad ydynt yn teimlo'n dda
  - glanhau a diheintio gwrthrychau ac arwynebau a gaiff eu cyffwrdd yn aml (adran 13)
  - os ydych yn bryderus ynghylch eich symptomau, neu symptomau plentyn neu gydweithiwr, ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 neu 111 Cymru os yw'r gwasanaeth ar gael yn eich ardal (Hywel Dda, Powys, Aneurin Bevan a Bae Abertawe). Peidiwch â mynd yn uniongyrchol at eich meddyg teulu neu i leoliad gofal iechyd arall.
  - cewch fwy o wybodaeth ar <https://icc.gig.cymru/coronafeirws-newydd/>

Ni chaiff masgiau wyneb eu hargymell ar gyfer gwarchod y cyhoedd, disgyblion, myfyrwyr neu staff rhag yr haint, oherwydd ni cheir unrhyw dystiolaeth eu bod yn fuddiol y tu allan i amgylcheddau gofal iechyd.

Dylai pobl sydd wedi dychwelyd o [wledydd/ardaloedd penodol Categori 1](#) yn ystod yr 14 diwrnod diwethaf fynd ati i hunanynysu. Mae hyn yn cynnwys peidio â mynd i leoliad addysg neu i'r gwaith am 14 diwrnod ar ôl iddynt dychwelyd.

Cynghorir pobl sydd wedi dychwelyd o [wledydd/ardaloedd penodol Categori 2](#) yn ystod yr 14 diwrnod diwethaf i aros gartref os ydynt yn datblygu symptomau. Dylai pob disgybl neu fyfyrwr arall, ynghyd â'r staff, barhau i fynd i'r ysgol neu i'r brifysgol, gan gynnwys eu brodyr a'u chwiorydd sy'n mynychu'r un ysgol neu ysgol wahanol (oni bai bod swyddogion iechyd y cyhoedd wedi eu cynghori i beidio â gwneud hynny).

**4. Yr hyn y dylid ei wneud os yw plant, disgyblion, myfyrwyr neu staff yn mynd yn sâl ac os ydynt yn credu eu bod wedi dod i gysylltiad â COVID-19 (naill ai trwy deithio i [wledydd neu ardaloedd penodol](#) neu trwy ddod i gysylltiad ag achos a gadarnhawyd o'r haint)**

Ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 neu 111 Cymru os yw'r gwasanaeth ar gael yn eich ardal, neu ffoniwch 999 mewn argyfwng (os ydynt yn ddifrifol wael, os ydynt wedi'u hanafu'n ddifrifol, neu os yw eu bywydau yn y fantol). Os yw'n briodol, esboniwch o ba wlad y maent wedi dychwelyd yn yr 14 diwrnod diwethaf. Gallwch wneud hyn ar eu rhan os yw hynny'n haws. Dylid cynghori pobl nad ydynt yn teimlo'n dda i beidio â mynd at feddyg teulu neu fferylllydd, nac i ganolfan gofal brys neu ysbyty.

Tra byddwch yn aros am gyngor neu'n disgwyl i ambiwlans gyrraedd, ceisiwch ddod o hyd i rywle diogel lle gall yr unigolyn gwael eistedd, sydd o leiaf 2 fetr oddi wrth bobl eraill. Os oes modd, chwiliwch am ystafell neu lecyn lle gellir ynysu'r unigolyn y tu ôl i ddrws caeedig, fel swyddfa neu ystafell gyfarfod. Os oes modd agor ffenestr,

gwnewch hynny er mwyn cael awyr iach. Ni ddylai'r unigolyn gyffwrdd pobl, arwynebau na gwrthrychau, a dylid ei gynghori i orchuddio'i geg a'i drwyn â hances bapur pan fydd yn pesychu neu'n tisian, gan roi'r hances yn y bin wedyn. Os na fydd bin ar gael, rhwch yr hances bapur mewn bag neu boced, fel y gellir cael gwared â hi'n nes ymlaen. Os na fydd gennych hancesi papur, dylai'r unigolyn besychu neu disian i gamedd ei benelin. Ar ôl i'r unigolyn adael, bydd yn rhaid glanhau'r ystafell. Oes oes angen i'r unigolyn fynd i'r toiled tra'n aros am gymorth meddygol, dylai ddefnyddio toiled ar wahân os oes modd.

Gwnewch yn siŵr fod plant a phobl ifanc yn gwybod y dylent ddweud wrth aelod o staff os ydynt yn dechrau teimlo'n sâl.

### **5. Yr hyn y dylid ei wneud os oes achos o COVID-19 (disgybl, myfyriwr neu aelod o staff) yn cael ei amau yn eich lleoliad gofal plant neu eich lleoliad addysg**

Os oes unrhyw un wedi bod mewn cysylltiad ag achos a amheuir mewn lleoliad gofal plant neu leoliad addysgol, ni fydd angen cyflwyno unrhyw gyfyngiadau neu fesurau rheoli arbennig tra byddwch yn aros am ganlyniadau'r profion labordy. Ni fydd angen cau'r lleoliad nac anfon dysgwyr eraill, neu'r staff, adref. Fel mesur rhagofalus, mae'r GIG wrthi'n cynnal profion ar nifer fawr o bobl sydd wedi teithio'n ôl o'r gwledydd dan sylw, ac mae canlyniadau mwyafrif llethol y rhain yn negyddol. Felly, hyd nes y gwyddys beth fydd canlyniadau'r profion, ni fydd angen i'r staff gymryd unrhyw gamau heblaw glanhau ardaloedd penodol (adran 13) a gwaredu gwastraff (adran 14).

Ar ôl cael y canlyniadau, bydd y rhai a gafodd ganlyniadau negyddol ar gyfer COVID-19 yn cael eu cynghori fesul un ynghylch dychwelyd i'r lleoliad addysg.

### **6. Yr hyn y dylid ei wneud os oes achos o COVID-19 (disgybl, myfyriwr neu aelod o staff) yn cael ei gadarnhau yn eich lleoliad gofal plant neu eich lleoliad addysg)**

Bydd Tîm Diogelu Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn cysylltu â'r lleoliad gofal plant neu'r lleoliad addysg er mwyn trafod yr achos, dod o hyd i'r bobl sydd wedi dod i gysylltiad â'r unigolyn dan sylw, a rhoi cyngor ynghylch unrhyw gamau neu ragofalon y dylid eu cymryd. Ar y cyd â'r staff perthnasol, bydd Tîm Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnal asesiad o bob lleoliad gofal plant neu leoliad addysg. Bydd cyngor ar reoli disgyblion, myfyriwr a staff yn cael ei seilio ar yr asesiad hwn. Hefyd, bydd y Tîm Diogelu Iechyd yn cysylltu'n uniongyrchol â'r claf er mwyn rhoi cyngor iddo ar ynysu ac er mwyn dod o hyd i bobl eraill y mae wedi dod i gysylltiad â nhw. Bydd y Tîm yn cysylltu â'r bobl hynny wedyn i roi cyngor priodol iddynt. Bydd y Tîm yn rhoi cyngor ar lanhau ardaloedd cymunol, fel ystafelloedd dosbarth, ystafelloedd newid a thoiledau. Caiff y cyngor hwn ei nodi'n nes ymlaen yn y ddogfen hon.

Os oes achos yn cael ei gadarnhau, bydd y sefydliad addysgol yn cynnal asesiad risg, gyda chynghor gan y Tîm Diogelu Iechyd. Yn y rhan fwyaf o achosion, ni fydd

angen cau'r lleoliad gofal plant neu'r lleoliad addysg, ond bydd y penderfyniad hwn yn cael ei wneud yn lleol ar sail nifer o ffactorau, fel maint y sefydliad a'r gymysgedd o ddisgyblion.

**7. Yr hyn y dylid ei wneud os oes disgyblion, myfyrwyr neu staff yn eich sefydliad yn 'gyswllt' i unigolyn y cadarnhawyd ei fod yn dioddef o COVID-19 ac a oedd yn arddangos symptomau pan fynychodd eich lleoliad gofal plant neu eich lleoliad addysg.**

Mae'r diffiniad o 'gyswllt' yn cynnwys:

- unrhyw ddisgybl, myfyriwr neu aelod o staff a gyffyrddodd neu a ddaeth i gysylltiad wyneb-yn-wyneb agos â'r unigolyn, yn cynnwys rhai sy'n gweithio mewn grwpiau bach (o fewn 2 fetr i'r unigolyn am fwy na 15 munud)
- unrhyw un a fu'n siarad gyda'r unigolyn, neu unrhyw un y bu'r unigolyn yn pesychu neu'n tisian am ei ben, tra'r oedd yn arddangos symptomau
- unrhyw un sydd wedi glanhau hylifau corff yr unigolyn
- grwpiau cyfeillion agos
- unrhyw ddisgybl, myfyriwr neu aelod o staff sy'n byw ar yr un aelwyd ag achos sydd wedi'i gadarnhau, neu mewn lleoliad cyfatebol fel ystafell gysgu ysgol breswyl neu lety arall i fyfyrwyr

Nid ystyrir cysylltiadau fel 'achosion' os ydynt yn teimlo'n iawn. Go brin y byddant wedi lledaenu'r haint i eraill. Fod bynnag:

- gofynnir iddynt hunanynysu gartref, neu yn ystafell gysgu eu hysgol breswyl, am 14 diwrnod o'r tro diwethaf y daethant i gysylltiad â'r achos a gadarnhawyd, gan ddilyn y [daflen gyngor ar hunanynysu](#)
- bydd y Tîm Diogelu Iechyd yn cadw golwg arnynt
- os ydynt yn datblygu unrhyw symptomau yn ystod y cyfnod arsylwi 14 diwrnod, dylent ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 neu 111 Cymru os yw'r gwasanaeth ar gael yn eu hardal, er mwyn iddynt gael eu hasesu
- os ydynt yn mynd yn sâl gyda pheswch, twymyn neu ddiffyg anadl, byddant yn cael prawf ar gyfer COVID-19
- os ydynt angen sylw meddygol brys, ffoniwch 999 a rhowch wybod i'r gweithredydd neu'r swyddog rheoli ambiwlans fod yna bosibilrwydd eu bod wedi dod i gysylltiad â COVID-19
- os ydynt yn teimlo'n sâl unrhyw adeg o fewn y cyfnod arsylwi 14 diwrnod, a phe bai profion yn dangos eu bod yn dioddef o COVID-19, byddant yn dod yn achos a gadarnhawyd a byddant yn cael eu trin am yr haint.

O ran teuluoedd a chyfeillion nad ydynt wedi dod i gysylltiad agos â'r achos gwreiddiol a gadarnhawyd (fel y nodir uchod), nid oes angen iddynt gymryd unrhyw ragofalon na newid eu gweithgareddau eu hunain, er enghraifft o ran mynychu lleoliad gofal plant/addysgol neu fynd i'w gwaith, oni bai eu bod yn dechrau teimlo'n sâl. Os ydynt yn dechrau teimlo'n sâl, dylent ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 neu 111 Cymru os yw'r gwasanaeth ar gael yn eu hardal, gan esbonio beth yw eu symptomau a thrafod unrhyw gysylltiad hysbys â'r achos, fel y gellir pwysu a mesur a ydynt angen asesiad pellach.

Os oes achos yn cael ei gadarnhau mewn lleoliad addysg, bydd y Tîm Diogelu lechyd yn rhoi cyngor i chi ac yn gweithio gyda phrifathro, pennaeth a/neu dîm rheoli'r lleoliad hwnnw. Y tu allan i'r rhai a ddiffinnir fel cysylltiadau agos, nid oes angen i weddill yr ysgol gymryd unrhyw ragofalon na newid eu gweithgareddau eu hunain, a dylent fynychu eu sefydliadau addysgol neu eu gwaith yr un fath ag arfer, oni bai eu bod yn dechrau teimlo'n sâl. Os ydynt yn dechrau teimlo'n 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 cyfeillion agos neu blant sy'n gwneud gwaith mewn grwpiau bach. Bydd y penderfyniad ynghylch pa un a yw disgyblion, myfyrwyr a staff yn perthyn i'r 'grŵp cysylltiadau' hwn neu i'r 'grŵp cysylltiadau agosach' yn cael ei wneud gan y Tîm Diogelu lechyd, y lleoliad addysg a'r myfyriwr (os yw'r ddigon hen). Dylid cyflwyno'r cyngor canlynol:

- os ydynt yn dechrau teimlo'n sâl gyda pheswch, twymyn neu ddiffyg anadl, gofynnir iddynt hunanynysu a dylent geisio cyngor meddygol gan Galw lechyd Cymru ar 0845 46 47 neu 111 Cymru os yw'r gwasanaeth ar gael yn eu hardal.
- os ydynt yn dechrau teimlo'n sâl unrhyw adeg o fewn y cyfnod 14 diwrnod, a phe bai profion yn dangos eu bod yn dioddef o COVID-19, byddant yn cael eu hystyried fel achos a gadarnhawyd a byddant yn cael eu trin yn unol â hynny.

#### **8. Yr hyn y dylid ei wneud os yw disgyblion, myfyrwyr neu staff yn eich lleoliad gofal plant neu eich lleoliad addysgol wedi teithio [o unrhyw wlad/ardal benodol Categori 1](#) yn ystod yr 14 diwrnod diwethaf**

Os yw unigolyn yn perthyn i'r categori hwn, ffoniwch Galw lechyd Cymru ar 0845 46 47 neu 111 Cymru os yw'r gwasanaeth ar gael yn eich ardal, er mwyn cael cyngor pellach:

- os yw'r unigolyn yn teimlo'n iawn ar y pryd, dylai hunanynysu am 14 diwrnod, a dylech ddilyn y cyngor uchod o safbwynt pobl a all fod wedi dod i gysylltiad ag achosion a gadarnhawyd yn y lleoliad addysgol
- os yw'r unigolyn yn dechrau teimlo'n sâl, ewch ati'n syth i ffonio Galw lechyd Cymru ar 0845 46 47 neu 111 Cymru os yw'r gwasanaeth ar gael yn eich ardal, fel y gall arbenigwr priodol asesu'r unigolyn. Dylech ddilyn y cyngor uchod o safbwynt pobl a all fod wedi dod i gysylltiad ag achosion a gadarnhawyd yn y lleoliad addysgol. Os yw'r unigolyn angen sylw meddygol brys, ffoniwch 999 a rhwch wybod i'r gweithredydd neu'r swyddog rheoli ambiwlans fod yr unigolyn wedi teithio'n ddiweddar mewn ardaloedd lle ceir risg o COVID-19.

#### **9. Yr hyn y dylid ei wneud os yw disgybl, myfyriwr neu aelod o staff wedi teithio o [wlad/ardal benodol Categori 2](#) yn yr 14 diwrnod diwethaf**

Os ydynt yn teimlo'n iawn ar y pryd:

- dim ond os ydynt yn datblygu symptomau y cânt eu cynghori i hunanynysu
- gallant barhau i fynd i'w gwaith neu fynychu lleoliad addysg
- nid oes yn rhaid iddynt osgoi dod i gysylltiad â phobl eraill

- nid oes yn rhaid i'w teuluoedd gymryd unrhyw ragofalon na newid eu gweithgareddau eu hunain
- ar hyn o bryd, nid argymhellir y dylid cynnal profion ar bobl nad oes ganddynt unrhyw symptomau o COVID-19
- mae hi bob amser yn syniad da iddynt fynd â ffôn symudol gyda nhw pan fyddant yn mynd allan, er mwyn iddynt allu cysylltu â rhywun os ydynt yn dechrau teimlo'n sâl

Os ydynt yn dechrau teimlo'n sâl:

- dylent aros dan do ac osgoi dod i gysylltiad â phobl eraill, fel y byddent yn ei wneud gyda feirysau fflw eraill (gweler y [daflen gyngor ar ynysu gartref](#)).
- dylent (neu dylai aelod o'u teulu, cydweithiwr neu aelod o staff) fynd ati'n syth i ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 neu 111 Cymru os yw'r gwasanaeth ar gael yn eu hardal, fel y gall arbenigwr priodol eu hasesu, cyn gynted ag y bo modd
- dylent aros gartref ac ni ddylent fynd i'w gwaith neu i sefydliad addysg
- ni ddylent fynd yn uniongyrchol at eu meddyg teulu neu i amgylchedd gofal iechyd o fath arall
- os ydynt angen sylw meddygol brys, ffoniwch 999 a rhowch wybod i'r gweithredydd neu'r swyddog rheoli ambiwlans fod yr unigolyn wedi teithio'n ddiweddar mewn ardaloedd lle ceir risg o COVID-19.
- cewch fwy o wybodaeth ar <https://icc.gig.cymru/coronafeirws-newydd/>

## **10. Yr hyn y dylid ei wneud os yw disgyblion, myfyrwyr neu staff yn dychwelyd ar ôl bod yn teithio yn unrhyw le arall yn y byd o fewn yr 14 diwrnod diwethaf**

Ar hyn o bryd, ychydig iawn o achosion sydd i'w cael y tu allan i'r ardaloedd risg, ac felly mae'r tebygolrwydd y bydd unigolyn yn dod i gysylltiad ag achos a gadarnhawyd yn isel.

Nid oes angen cynghori'r disgyblion, y myfyrwyr na'r staff dan sylw i osgoi gweithgareddau arferol neu leoliadau addysgol, oni bai eu bod wedi dod i gysylltiad ag achos a gadarnhawyd o COVID-19.

Os yw'r unigolion yn gwybod eu bod wedi dod i gysylltiad agos ag achos a gadarnhawyd o COVID-19, dylent gysylltu â Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 neu 111 Cymru os yw'r gwasanaeth ar gael yn eu hardal, er mwyn cael cyngor pellach. I gael yr wybodaeth ddiweddaraf am wledydd penodol, edrychwch ar [NaTHNac Travel Pro](#).

## **11. Tripiâu ysgol**

Dylai disgyblion, myfyrwyr a staff sy'n dychwelyd o dripiâu ysgol i [wledydd/ardaloedd penodol](#) ddilyn yr un cyngor ag a roddwyd uchod (adrannau 8, 9 a 10).

## **12. Yr hyn y dylid ei wneud gyda phost, pecynnau neu fwyd a anfonwyd o wledydd neu ardaloedd penodol o fewn yr 14 diwrnod diwethaf**

Nid oes yn rhaid i chi newid y ffordd y byddwch yn delio â phost, pecynnau neu fwyd a anfonir o'r rhanbarthau dan sylw. Nid yw'r feirws yn goroesi'n dda am gyfnodau maith y tu allan i'r corff, felly mae'n annhebygol iawn y bydd modd i COVID-19 ledaenu trwy bost neu becynnau. Mae'n annhebygol iawn y bydd modd i COVID-19 ledaenu trwy fwyd.

## **13. Sut i lanhau sefydliadau addysgol lle cafwyd plant, myfyrwyr neu staff ag achosion a amheuir o COVID-19**

Mae symptomau coronafeirws yn debyg i symptomau'r fflw, lle ceir peswch, twymyn a diffyg anadl. Pan fo symptomau'n cael eu harddangos, rhaid [glanhau](#)'r holl arwynebau y daeth yr achos a amheuir i gysylltiad â nhw, gan ddefnyddio cadachau untro a glanedyddion, yn unol â'r deddfwriaethau a'r arferion a argymhellir ar hyn o bryd ar gyfer y gweithle.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- arwynebau a gwrthrychau y gellir gweld eu bod wedi'u halogi â hylifau'r corff
- yr holl fannau a gyffyrddir yn aml ac a allai fod wedi cael eu halogi, fel toiledau, dolenni drysau, ffonau

Yn achos manau cyhoeddus y mae unigolyn â symptomau wedi mynd trwyddynt a threulio rhywfaint o amser ynddynt (fel coridorau), ond nad ydynt i bob golwg wedi cael eu halogi â hylifau'r corff, nid oes yn rhaid eu glanhau na'u diheintio'n arbennig. Os yw unigolyn yn mynd yn sâl mewn man a rennir gyda phobl eraill, dylid glanhau'r manau hyn fel y nodir uchod.

## **14. Yr hyn y dylid ei wneud gyda sbwriel yn y sefydliad addysgol, gan gynnwys hancesi papur, os yw plant, myfyrwyr neu staff yn mynd yn sâl gydag achos a amheuir o COVID-19**

Dylai'r holl wastraff sydd wedi bod mewn cysylltiad â'r unigolyn, gan gynnwys hancesi papur a masgiau, gael ei roi mewn bag sbwriel plastig a'i glymu pan fo'n llawn. Yna, dylid rhoi'r bag mewn bag bin arall, a'i glymu. Dylid ei gadw mewn lle diogel a nodi arno fod angen ei storio hyd nes y bydd y canlynid ar gael. Os yw canlyniad y prawf yn negyddol, gellir cael gwared â'r bag yn y ffordd arferol. Os yw canlyniad y prawf yn bositif, byddwch yn cael cyfarwyddiadau ynglŷn â beth i'w wneud gyda'r gwastraff.



## **15. Offer y gellir eu defnyddio mewn lleoliadau gofal plant a lleoliadau addysgol**

Defnyddiwch adnoddau [e-bug](#) a argymhellir gan y Sefydliad Cenedlaethol er Rhagoriaeth Glinigol (NICE), i addysgu myfyrwyr o bob oedran ynglŷn â hylendid. Dyma adrannau allweddol a allai fod yn ddefnyddiol:

### **15.1 CA1: Dwylo Dychrynlyd a Taith Tisian**

[Dwylo Dychrynlyd](#)

[Taith Tisian](#)

### **15.2 CA2: Hylendid Dwylo a Hylendid Resbiradol**

[Hylendid dwylo](#)

[Hylendid resbiradol](#)

### **15.3 CA3: Hylendid Dwylo a Hylendid Resbiradol**

[Hylendid dwylo](#)

[Hylendid resbiradol](#)