

Gwybodaeth i unigolion, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol

Mae'r wybodaeth hon wedi'i datblygu i roi'r diweddaraf i'r unigolion sy'n defnyddio ein gwasanaethau, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol am y mesurau y byddwn yn eu cymryd wrth i ni fynd i Lefel Rhybudd Sero.

Mae diogelwch a lles unigolion, staff a'u teuluoedd wrth wraidd y broses o wneud penderfyniadau, wrth i ni gynllunio ein camau cyntaf i symud i Lefel Rhybudd Sero yn ofalus. Rydym yn dilyn canllawiau diweddaraf Llywodraeth Cymru ac yn gweithio ar y cyd â'n Swyddog Iechyd a Diogelwch wrth i ni adolygu ein Hasesiad Risg Coronafeirws cyfredol i gynllunio sut rydym yn cefnogi unigolion sy'n defnyddio'r gwasanaethau yn ddiogel wrth symud ymlaen.

Canllawiau Llywodraeth Cymru wrth i ni symud i Lefel Rhybudd Sero.

Dywedodd Mark Drakeford AS Prif Weinidog Cymru ac Eluned Morgan AS Y Gweinidog dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol,

Nid ydym eto wedi cyrraedd sefyllfa lle gallwn gael gwared ar yr holl fesurau amddiffyn ac – yn unol â'r cyngor gwyddonol ac iechyd cyhoeddus diweddaraf – byddwn yn cadw rhai mesurau ar gyfer lefel rhybudd sero.

Mae ymddwyn yn ddiogel yn parhau i fod yn bwysig iawn -

- mae hyn yn cynnwys cadw eich pellter lle bynnag y bo modd;
- cyfyngu ar nifer y bobl rydych yn cysylltu â nhw a pha mor hir rydych yn treulio gyda nhw;
- cwrdd yn yr awyr agored neu mewn mannau sydd wedi'u hawyru'n dda;
- osgoi mannau prysur lle bynnag y bo modd
- Gwisgo gorchudd wyneb os nad yw hynny'n bosib.
- Bydd angen parhau i wisgo gorchuddion wyneb yn ôl y gyfraith mewn rhai lleoliadau, fel ar gludiant cyhoeddus ac mewn lleoliadau gofal iechyd.

Mae angen cadw rhai mesurau ar lefel rhybudd sero am fod y feirws yn parhau i fodoli yn ein cymunedau ac nid yw'r ymgyrch frechu wedi'i chwblhau eto - nid yw tua 30% o oedolion (tua 45% o'n poblogaeth) wedi'u brechu'n llawn eto. Mae angen i ni gydnabod hefyd fod rhai grwpiau mewn risg uchel barhaus o ganlyniadau COVID niweidiol hyd yn oed ar ôl cael eu brechu, fel pobl ag imiwnedd ataliedig.

Y mesurau mwyaf effeithiol yw'r rheini sy'n atal pobl heintus rhag ymledu a throsglwyddo'r feirws - mae'r rhain yn cynnwys:

- Elfennau craidd y system POD, fel cael eich profi a hunanyysu pan fo gan berson symptomau.
- Y mesurau mwyaf effeithiol nesaf yw'r rhai sy'n cyfyngu ar y siawns y bydd person heintiedig yn mynd i rywle lle gall heintio eraill

- Mae hefyd yn bwysig ein bod yn parhau i ganolbwyntio ar yr annhegwch y mae COVID-19 wedi'i achosi a'n bod yn cymryd gofal i beidio â'i waethygu. Er enghraifft, mae angen i ni amddiffyn y rheini sydd fwyaf agored i risgiau Coronafeirws, hyd yn oed ar lefelau cyffredinrwydd is. Mae hyn yn cynnwys staff gwasanaethau cymdeithasol.
- Bydd parhau i ganolbwyntio ar y risgiau hyn drwy asesiad risg ffurfiol yn ganolog i'n dull gweithredu.

Beth ydym ni'n ei wneud mewn gwasanaethau i ymateb i'r canllawiau diweddaraf?

Rydym yn gweithio gyda'n Swyddog Iechyd a Diogelwch i adolygu ein Hasesiadau Risg Coronafeirws.

Gall addasu i leihau mesurau rheoli beri pryder i bobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau a rhai staff. Byddwn yn rhoi sicrwydd ac yn annog sensitifrwydd tuag at bobl a all fod yn poeni o hyd ynghylch a yw'n ddiogel dychwelyd i ffordd fwy "normal" o fyw.

Un o'r newidiadau mwyaf arwyddocaol i'r rheoliadau yw'r newid o'r rheoliad cadw pellter corfforol o 2 fetr i ffyrdd amgen o leihau risg. Mae hyn yn gofyn am ystyriaeth a chynllunio gofalus i beidio â gwaethygu'r effeithiau anghyfartal y mae COVID-19 wedi'u cael, ac mae'n parhau i gael, ar bobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau a'n staff sydd fwyaf agored i risgiau COVID-19.

Mae lleoliadau gofal cymdeithasol yn amgylcheddau risg uchel, lle gall pobl sy'n agored i niwed a phobl sâl fod mewn mwy o berygl a lle gall nifer mawr o bobl fod yn bresennol ar un adeg.

Bydd yn rhaid i ni hefyd ystyried yr amgylchedd, p'un a fydd pobl yn cwrdd yn yr awyr agored neu dan do, yr awyru a nifer yr unigolion y gellir eu cefnogi'n ddiogel ym mhob gwasanaeth.

Amlygodd Llywodraeth Cymru yr angen i gadw'ch pellter lle bynnag y bo modd; lleihau nifer y cysylltiadau cymdeithasol a'r amser a dreulir gyda nhw, ac osgoi lleoedd gorlawn. Er mwyn helpu i leihau trosglwyddo'r feirws a helpu i amddiffyn y rhai mwyaf agored i niwed, mae dyletswydd gyfreithiol ar fusnesau, cyflogwyr a sefydliadau eraill i amddiffyn eu gweithwyr a'u cwsmeriaid wrth iddynt fod ar eu safle. Rhaid i ni gynnal asesiad risg Coronafeirws o'u hadeiladau a'u gweithgareddau a chymryd mesurau rhesymol i leihau amlygiad i Coronafeirws a'i atal rhag ymledu yn seiliedig ar yr asesiad risg hwnnw.

Ein blaenoriaeth yw diogelwch a lles unigolion a'n staff a chefnogi teuluoedd i gael seibiant o'u rôl ofalu ac mae hynny'n flaenllaw i'n gwaith cynllunio.

Byddwn yn cymryd agwedd ofalus a graddol tuag at gynyddu niferoedd yr unigolion sy'n cael mynediad at y gwasanaeth. Er mwyn rheoli hyn yn ddiogel, ac yn unol â gofynion cyfreithiol Llywodraeth Cymru, byddwn yn adolygu ein hasesiad risg ac yn

ystyried mabwysiadu rheol cadw pellter cymdeithasol 1 metr i ddechrau. Bydd hyn yn cynyddu nifer y bobl sy'n rhan o'r gwasanaeth ond bydd hyn yn golygu na fydd gwasanaethau'n gweithredu'n llawn o hyd. Caiff yr asesiad risg ei adolygu'n wythnosol.

Gyda chefnogaeth tîm lechyd a Diogelwch y cyngor, bydd pob gwasanaeth yn adolygu ei asesiad risg, gan ystyried nifer yr unigolion a fydd yn bresennol, pa mor fregus yw'r unigolion hynny, p'un a fyddant yn eistedd neu'n symud o gwmpas gyda'r risg o symud i le person arall. Bydd hyn yn cymryd 2-3 wythnos gan ddechrau gyda'r adeiladau gwasanaeth mwy, a ddylai allu cynyddu nifer y bobl sy'n gallu bod yn bresennol yn gyflymach.

Ar gyfer gwasanaethau dydd byddwn yn dechrau gyda:

1. Fforest-fach, Bro Tawe, West Cross, CREST
2. GAA Parkway, Trewarren, Gellifedw a Maesglas
3. Gwasanaethau Dydd Toronto, Gorseinon, Glandŵr, Whitethorns
4. Gwasanaethau Dydd St Johns, Norton Lodge, Tŷ Waunarlwydd

Bydd y diweddaraf yn cael ei nodi ar ein gwefan yn www.abertawe.gov.uk/gwasanaethaucymorthdydd

Bydd yr un asesiad risg i gynyddu nifer y bobl sy'n gallu bod yn bresennol yn cael ei gynnal ar gyfer y gwasanaethau preswyl.

Mesurau rheoli presennol a fydd yn parhau:

- Bydd gwisgo mygydau'n parhau i fod yn un o'n mesurau rheoli
- Un o'r elfennau craidd i atal pobl heintiedig rhag ymledu'r feirws yw'r system POD, fel cael eu profi a hunanynysu pan fydd gan berson symptomau.
- Bydd cofnodion POD hefyd yn rhan bwysig o'n mesurau rheoli, bydd hyn yn arbennig o bwysig os bydd unigolion yn ymweld â gwasanaethau eraill.
- Cwrdd yn yr awyr agored lle bynnag y bo modd, neu os oes rhaid cwrdd dan do, dylid gwneud hynny mewn ystafelloedd wedi'u hawyru'n dda
- Bydd staff yn parhau i ymarfer lefelau uchel o hylendid dwylo a byddant yn cefnogi defnyddwyr gwasanaeth i wneud hynny bob amser
- Bydd tymheredd yn parhau i gael ei gofnodi gan y bydd hyn yn ddangosydd y gall rhywun fod yn teimlo'n sâl, a bydd yn cynorthwyo staff i fonitro symptomau unigolion
- Bydd cyfundrefnau glanhau a matiau diheintio ar waith o hyd fel mesur o arfer da wrth symud ymlaen y tu hwnt i lefel Rhybudd Sero.
- Defnyddir cyfarpar amddiffyn personol (PPE) o hyd yn unol â chanllawiau Llywodraeth Cymru
Awgrymir cynnal profion llif unffordd ddwywaith yr wythnos a phrofion PCR unwaith yr wythnos wrth i'r mesurau rheoli gael eu llacio

Beth all y bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth ac aelodau teulu ei wneud i helpu i gadw pawb yn ddiogel?

Mae angen i ni weithio gyda'n gilydd i osgoi neu ddileu'r risg y bydd Coronafeirws yn bresennol yn ein hadeilad. Felly, rydym yn gofyn i chi ddilyn y canllawiau isod wrth ddefnyddio'r gwasanaeth:

- Ni ddylech ddefnyddio'r gwasanaeth os ydych chi'n teimlo'n sâl a dylech gael eich profi ar unwaith.
- Mae'n rhaid i chi hunanynysu am 10 niwrnod o hyd os ydych yn profi'n bositif am COVID-19.
- Os ydych yn gyswllt agos â rhywun sydd wedi profi'n bositif ac nad ydych chi wedi'ch brechu'n llawn, rhaid i chi hefyd hunanynysu am 10 niwrnod yn unol â chyfarwyddyd y system POD.
- golchwch eich dwylo'n rheolaidd neu defnyddiwch gorsafoedd diheintio dwylo digyffwrdd
- osgowch gyffwrdd â'ch wyneb os nad ydych wedi golchi'ch dwylo
- Gwisgwch orchudd wyneb pan ofynnir i chi wneud hynny.
- arhoswch o fewn eich lle gweithgaredd dyranedig a cheisiwch osgoi cyffwrdd ag arwynebau y tu allan i hyn
- cadwch o leiaf 1m i ffwrdd o eraill
- ceisiwch osgoi dal dwylo
- Efallai y byddwch am ddod â chôt neu ddillad cynhesach gan y bydd angen i ni agor ffenestri a sicrhau bod ystafelloedd wedi'u hawyru'n dda drwy gydol eich amser yn y gwasanaeth.
- Dilynwch gyfarwyddiadau ar sut i fynd i mewn a cherdded o amgylch yr adeilad (os oes system unffordd ar waith)
- Wrth ddefnyddio cyfleusterau a rennir fel toiledau, gwnewch yn siŵr eich bod yn gwirio beth yw uchafswm nifer y bobl sy'n cael bod yno ar un tro (bydd rhif ar y drws sy'n nodi faint a all fod yn y lle yn ddiogel) ac arhoswch y tu allan nes bod yr ystafell yn wag.
- Os ydych chi'n ansicr am unrhyw beth, siaradwch â'r aelod o staff sy'n arwain eich grŵp a fydd yn eich cynghori ar yr hyn y mae angen i chi ei wneud.

Wrth i ni gynyddu nifer y bobl sy'n cael mynediad i'n gwasanaethau yn araf, byddwn yn adolygu'n barhaus sut rydyn ni'n eich cefnogi chi. Er mwyn cefnogi rhagor o bobl efallai y bydd angen i ni gyfnewid gweithgaredd peryglus am un sy'n llai o risg. Gallai hyn gynnwys:

- Lleihau hyd yr amser y mae pobl yn dod i gysylltiad wyneb yn wyneb.
- Osgoi gweithgareddau yr ystyrir eu bod â risg uwch o ymledu Coronafeirws neu ystyried symud y gweithgaredd hwn i le yn yr awyr agored
- Newid patrymau gweithgaredd fel bod pobl yn cyrraedd y gwasanaeth mewn grŵp sefydlog neu'n cyrraedd ac yn gadael y gwasanaeth ar adegau gwahanol (mae hyn yn cyfyngu ar nifer y bobl y gall y firws ledaenu iddynt o bosib).
- Symud i'r awyr agored lle bynnag y gallwn i leihau ymlediad posib y feirws, halogiad arwyneb a throsglwyddiad drwy aerosol.

- Defnyddio technoleg i ddisodli rhyngweithiadau wyneb yn wyneb, er enghraifft defnyddio Google Classroom.

Mae symud i Lefel Rhybudd Sero yn gam cadarnhaol iawn a byddwn yn gwneud popeth o fewn ein gallu i wneud y newidiadau mewn modd amserol, gan gynnal diogelwch a lles unigolion a staff wrth gynyddu nifer yr unigolion y gallwn eu cefnogi mewn ffordd ddiogel.

Rydym yn deall bod hyn wedi bod yn 18 mis anodd iawn ond byddwn yn gwneud popeth o fewn ein gallu i groesawu pob unigolyn yn ôl i'r gwasanaeth cyn gynted ag y gallwn.

Os ydych chi'n defnyddio'r gwasanaeth dydd ac yn dymuno trafod ymhellach, cysylltwch â'ch rheolwr gwasanaeth unigol:

Gwasanaeth dydd Fforest-fach: 01792 588614 - Deborah Webb/ Georgina Davies

Gwasanaeth dydd Abergelli neu Dŷ Waunarlwydd: 01792 563654 - Sandra Watson

GAA Gellifedw: 01792 321522- Lorraine Howells

CREST: 01792 652101 - Steve Williams neu James Thomas

Glandŵr: 01792 650 350 - Lloyd Jones

Gorseinon: 01792 897932 350 - Lloyd Jones

Gwasanaeth dydd Norton Lodge neu St Johns: 01792 456593 - Amanda Gallivan

GAA Parkway neu Wasanaeth dydd West Cross: 01792 207005 - Berwyn Jones

New Horizons: 01792 785020 - Lorraine Howells neu Steve Cook

GAA Trewarren a Maesglas: 01792 297160 -Sheridan Evans

Toronto: 01792 583483 350 - Lloyd Jones

Tŷ Lafant: 01792 563658 -Anwen Rosser

Gwasanaeth Dydd Dwys Whitethorns: 01792 790062 -Lee Esqulant