

Bwrdd Partneriaeth
Ranbarthol Powys

Iechyd a Gofal
Cymdeithasol



Powys Regional
Partnership Board

Health and
Social Care

Canllaw i wirfoddolwyr sy'n darparu gwasanaethau cefnogi i rai sy'n hunan-ynysu / mewn cwarantîn.

VERSION 1

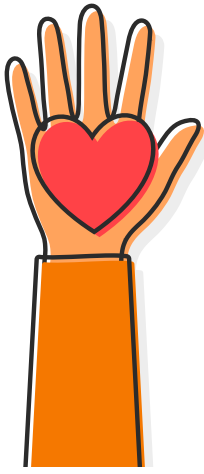
(Bydd y ddogfen hon yn cael ei diweddarw wrth i wybodaeth newydd ddod i law neu fod anghenion yn newid).

Os ydych chi wedi cofrestru fel gwirfoddolwr trwy Gofrestr Gwirfoddoli PAVO, byddwch yn derbyn diweddariadau'n awtomatig, neu ewch i wefan PAVO ar

www.pavo.org.uk



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



CYFLWYNIAD

Yn gyntaf, diolch am wirfoddoli yma ym Mhowys

– tmae hwn yn gyfnod anodd a digynsail, ond trwy weithio gyda'n gilydd gallwn ddod trwyddi a sicrhau ein bod yn gwarchod pobl rhag risg, salwch a marwolaeth bosibl. Lluniwyd y ddogfen ganllaw hon i helpu gwirfoddolwyr sydd wedi cofrestru ar Gofrestr Gwirfoddoli PAVO ond mae yma wybodaeth ddefnyddiol i bawb sy'n gwirfoddoli neu'r rhai sy'n helpu ffrindiau a chymdogion.

Rydym yn eich annog i wirfoddoli trwy Gofrestr Gwirfoddolwyr PAVO, oherwydd trwy wneud hynny gallwch gael y wybodaeth ddiweddaraf, cael cymorth a hyfforddiant os oes angen, a gallu cael eich cyfeirio i weithio yn y meysydd lle mae'r angen mwyaf. Lluniwyd y ddogfen ganllaw hon i helpu gwirfoddolwyr sydd wedi cofrestru ar Gofrestr Gwirfoddoli PAVO ond mae yma wybodaeth ddefnyddiol i bawb sy'n gwirfoddoli neu'r rhai sy'n helpu ffrindiau a chymdogion.

Gall hyn gynnwys cael eich cyfeirio i weithio gydag un o'n asiantaethau partner allweddol fel y Groes Goch, Age Cymru, Credu (Gofalwyr Powys) neu un o'r nifer o ymdrechion cymunedol sy'n cael eu sefydlu. Mewn amgylchiadau eithriadol, efallai y bydd gofyn i chi weithio gydag un

COFRESTRU FEL GWIRFODDOLWR IECHYD A GOFAL POWYS - COVID19

Ewch i **Gofrestr Gwirfoddoli Powys** i gofrestru i fod yn wirfoddolwr. Bydd gwirfoddolwyr yn derbyn hyfforddiant a chefnogaeth yn eu gwaith.

Ar ôl cofrestru, bydd gwirfoddolwyr un ai'n cael tasg benodol, neu'n cael eu cysylltu ag un o'n prif bartneriaid megis Y Groes Goch, Age Cymru, Credu (Gofalwyr Powys) neu sefydliad arall sydd angen gwirfoddolwyr. Mae yna ddewis eang o gyfleoedd.

CYMORTH I RWYDWEITHIAU CYMUNEDOL A GWAITH GWIRFODDOLI ANFFURFIOL YN EICH CYMUNEDAU.

Mae toreth o rwydweithiau cymorth anffurfiol a gwaith ymateb brys yn digwydd mewn cymunedau ar draws Powys. Mae hyn i'w groesawu ac os yw'n cael ei wneud yn iawn, mae'n sicrhau y bydd y mesurau diogelu mewn lle ac y bydd y rhai sydd fwyaf agored i niwed yn derbyn y gefnogaeth angenrheidiol heb fawr o risg.

PAVO

Powys Association of Voluntary Organisations
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys

Os ydych chi'n barod i wirfoddoli o fewn eich rwydweithiau lleol, gallwch gael help i wneud hynny trwy fynd i **wefan PAVO** neu cysylltwch â Chanolfan Wirfoddoli PAVO **volunteering@pavo.co.uk**

Dyma'r mathau o waith gwirfoddol rydym yn meddwl fydd ar gael:



Siopa ar gyfer pobl hŷn, rhai sy'n hunan-ynysu / mewn cwarantîn a'r gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol sydd heb amser i gael yr hyn mae nhw ei angen.



Casglu a dosbarthu presgripsiwn



Helpu pobl i dalu neu gael trefn ar eu biliau.



Gyrru, casglu a dosbarthu eitemau, offer a phrydau poeth.



Cyfeillio a helpu i ymdrin â'r unigrwydd a'r teimlad ynysig anochel y bydd rhai pobl yn ei deimlo dros y misoedd nesaf



Casglu gwybodaeth i helpu gyda'r ymdrech wirfoddoli ac adnabod y gwaith sydd angen ei wneud



Cefnogi elusennau eraill i wneud gwaith pwysig, fel y banciau bwyd, paratoi pryddau a byrbryddau ac ati.



Gweithio gyda phobl ddigartref i sicrhau ein bod yn cwrdd â'u hanghenion a'u bod yn cadw'n ddiogel.

Mewn amgylchiadau eithriadol, yn enwedig wrth i nifer y bobl sâl gynyddu a bod dim digon o staff i gadw gwasanaethau i fynd, efallai y bydd angen galw ar wirfoddolwyr i gefnogi rhai o'r gwasanaethau iechyd a gofal statudol. Gall hyn gynnwys:



Gwneud gwaith sydd ddim yn gritigol yng nghartrefi pobl i gefnogi gofal yn y cartref, megis pryddau / byrbryddau a chynorthwyo pobl i gymryd eu meddyginiaeth (nid rhoi meddyginiaeth)



Helpu darparwyr Gofal Preswyl gyda thasgau sydd ddim yn gritigol fel cymdeithasu â'r trigolion, helpu i baratoi bwyd yn y gegin



Helpu i baratoi bwyd mewn ysbytai.



Cadw'n Ddiogel wrth Gefnogi Eraill

DIOGELU

Cadw'r bobl fwyaf bregus yn ddiogel a lleihau risg yn ystod y cyfnod hwn yw ein prif ystyriaeth.

Mae 99.9% o bobl yn bendant eisiau gwneud y peth iawn ond y gwirionedd trist yw bod llond llaw o bobl

fydd am fanteisio ar unrhyw sefyllfa. Dyna pam fod gennym ni a'r elusennau rydym yn gweithio â hwy bethau yn eu lle i sicrhau fod pobl yn dweud pwy ydyn nhw, fod ganddynt y sgiliau a'r hyfforddiant iawn a bod rhai dogfennau'n cael eu gwirio, e.e. archwiliadau cofnod troseddol.

Rydym yn gwneud yr hyn allwn ni i gefnogi grwpiau sy'n cael eu sefydlu i wneud yn siŵr eu bod yn ddiogel ac effeithiol – ond mae'n rhaid i ni fod yn ymwybodol fod arbenigedd, profiad neu weithdrefnau rhai ohonynt yn y maes yn gyfyngedig.

Os ydych yn bryderus am unrhyw beth rydych yn meddwl sy'n digwydd i unigolyn neu o fewn sefydliad, yna galwch y gofrestr gwirfoddolwyr. Os ydych yn credu fod gweithgaredd yn droseddol a bod person mewn perygl o gael ei ecsploetio neu ei niweidio, yna dylech ffonio'r heddlu ar unwaith.

Fel gwirfoddolwr cofrestredig bydd pob gofal yn cael ei roi i'ch cefnogi tra byddwch yn gwirfoddoli, ac mae nifer o rifau i'w ffonio am gymorth ar ddiwedd y canllaw hwn.



Peidiwch â gwneud mwy na'r hyn y cytunwyd arno – os byddwch yn gweld tasg arall, gwnewch yn siŵr fod y mudiad rydych yn gwirfoddoli ag ef yn cytuno â hyn ac yn ei gofrestru.



Rhowch wybod i'ch teulu a'ch cyfeillion beth rydych yn ei wneud ac i ble rydych yn mynd.



Cefnogwch deulu, cyfeillion a chymdogion trwy alwad ffôn neu fideo



Cadwch o leiaf 2 fedr – tua 3 cham – oddi wrth y bobl rydych yn eu helpu



Cynigiwch fynd ar neges i bobl, ond gan gadw y tu allan i gartrefi pobl



Cadwch i olchi'ch dwylo'n aml am 20 eiliad – i leihau'r perygl o heintio, dylech ddefnyddio eich sebon a'ch tywel eich hun.



Os ydych yn ymuno â grŵp lleol i gefnogi eraill, meddyliwch am ba ddata rydych yn rhannu



Cofrestrwch gyda Chofrestr Gwirfoddolwyr PAVO, a byddwch yn cael eich cefnogi a'ch cyfeirio i'r man priodol.

Cynorthwyo Defnyddiwr Gwasanaeth i Ddefnyddio a Rheoli Ei Arian

Fel gwirfoddolwr rydych mewn sefyllfa lle mae pobl yn ymddiried yn och ac mae'n bosibl y bydd yn rhaid i chi helpu defnyddiwr gwasanaeth i ddefnyddio a rheoli ei arian. Mae gwario'u harian eu hunain yn elfen bwysig wrth gynnal urddas unigolion gan fod hyn yn eu galluogi i wneud eu dewisiadau a rhoi annibyniaeth iddynt. Dylai fod gan yr unigolion y gallech chi eu cefnogi gael yr un hawliau â phawb arall i reoli eu materion ariannol ac i drin eu harian eu hunain.

MAE'R CANLYNOL YN DARPARU RHYWFAINT O GANLLAWIAU AR SUT I GEFNOGI UNIGOLION:-



Rydym yn annog unigolion sy'n gallu gwneud ac yn cael cymorth i wneud hynny drin eu materion ariannol eu hunain fel y dymunant.



Byddwn yn cynorthwyo unigolion lle bo'n briodol i reoli eu cyfrifon banc unigol, i drin arian parod ac i benderfynu ynglŷn â'u gwariant eu hunain.



Byddwn yn cynorthwyo unigolion i ddeall a rheoli unrhyw risgiau cysylltiedig wrth drin eu harian eu hunain.



Os nad oes gofyn i chi gynorthwyo'r unigolyn i reoli ei arian, rydych wedi'ch eithrio rhag cymryd rhan yn y dasg o drin materion ariannol unigolion.



Os nad yw unigolion yn gallu rheoli'u harian eu hunain, rhaid cadw cofnodion a derbynebaw sy'n codi o unrhyw drafodion a wneir ar eu rhan – mae hynny'n cynnwys codi arian parod o'u cyfrif lle bo angen. Cynghorwn chi hefyd gofnodi'r holl drafodion a gytunwyd mewn llyfr nodiadau, gan gynnwys y dyddiadau a'r amseroedd.



Mae'n rhaid i'r gwasanaeth rydych yn gwirfoddoli ar ei gyfer eich goruchwylio a'ch rheoli mewn perthynas ag unrhyw weithgareddau lle rydych yn cynorthwyo'r defnyddiwr gwasanaeth gyda'i arian os oes gofyn i chi wneud hynny.



Bydd arian mewn cyfrif yn enw'r unigolyn (neu gyfrif lle gellir gweld arian yr unigolyn yn eglur) yn cael ei wario yn ôl dymuniad yr unigolyn. Rhaid cadw cofnodion a derbynebaw priodol.



Mae gennych chi a/neu'r gwasanaeth rydych chi'n gwirfoddoli ar ei gyfer drefniadau ar waith i storio arian yn ddiogel. Rhaid cadw cofnodion o unrhyw eiddo sy'n cael ei drosglwyddo i'w gadw'n ddiogel.



Rhaid i chi fyth dderbyn arian neu unrhyw eitem werthfawr arall yn rhodd neu fel cildwrn am unrhyw gymwynas a wnaethoch i'r unigolyn.



Os gwelir bod camreoli neu drosedd wedi digwydd mewn perthynas ag arian unigolyn, gellid cael y Darparwr Gwasanaeth a/neu chi fel gwirfoddolwr yn euog a bydd camau priodol yn cael eu cymryd, gan gynnwys cyfraniad yr heddlu.

CYFRIFOLDEBAU DIOGELU DATA

Yn ystod eich dyletswyddau gwirfoddoli fe allech gael data personol unigolion sy'n byw ym Mhowys, er enghraifft, enw, cyfeiriad, cyflyrau iechyd, meddyginiaethau, manylion ariannol, hil neu gredoau crefyddol. Mae Cyngor Sir Powys yn trin diogelwch a gwarchodaeth y data personol unrhyw unigolyn yn ddifrifol, ac fel y cyfryw mae'n gofyn y canlynol:



Bydd unrhyw wybodaeth a dderbyniwch yn cael ei ddefnyddio dim ond ar gyfer y diben a nodwyd, a bydd yn cael ei drin yn gwbl gyfrinachol. **Ni fyddwch yn trafod neu'n rhannu gwybodaeth â'r rheiny nad oes angen y wybodaeth arnynt, gan gynnwys teulu a ffrindiau.**



Rhaid i chi drosglwyddo unrhyw wybodaeth y teimlwch fod angen i ni roi sylw iddo mewn perthynas ag unigolion i'r Darparwr gwasanaeth rydych chi'n Gwirfoddoli ar ei gyfer a/neu PAVO, sef y cydlynwyr gwirfoddolwyr



Ni fyddwn yn defnyddio unrhyw ddata personol arall heb ganiatâd o flaen llaw.



Ni fydd unrhyw gofnod, boed yn gopi caled neu'n gopi digidol yn cael ei wneud yn ddianghenraid



Ni fydd unrhyw gofnod, boed yn gopi caled neu'n gopi digidol yn gadw yn hwy nag sydd angen



Mae gofyn i Gyngor Sir Powys fod â'r gweithdrefnau cywir ar waith i ddatgelu, adrodd neu ymchwilio i achos o dorri rheolau diogelu data.

Os byddwch yn ymwybodol o achos o'r fath, mewn gwirionedd neu bosiblwydd o achos o'r fath, yna cysylltwch ag adran TGCh y Cyngor neu Swyddog Diogelu Data'r Cyngor trwy. compliance@powys.gov.uk

Gallai defnydd heb awdurdod o unrhyw ddata personol a ddarperir i chi yn ystod eich gwaith gwirfoddol fod yn drosedd sifil dan Ddeddf Diogelu Data 2018, ac mae Cyngor Sir Powys yn cadw'r hawl i gymryd unrhyw gamau y mae'n tybio sy'n angenrheidiol o ganlyniad i drosedd o'r fath.

HYSBYSIAD PREIFATRWYDD

Yn dilyn eich cofrestriad fel gwirfoddolwr mae rhywfaint o wybodaeth personol wedi'i darparu i Gyngor Sir Powys i gynorthwyo i gydlynu a chyflenwi cefnogaeth wrth i chi wirfoddoli, o dan gyfrifoldebau gwasanaeth cyhoeddus y Cyngor.

Ni fydd eich gwybodaeth personol yn cael ei defnyddio ond at y diben y rhesoch hi i ni, a bydd yn cael ei chadw'n ddiogel am gyfnod cyfyngedig o amser.






Os hoffech chi wybod mwy am sut y mae Cyngor Sir Powys yn defnyddio data personol, yna darllenwch hysbysiad preifatrwydd y Cyngor ar ei dudalennau gwe gyhoeddus.



<https://en.powys.gov.uk/privacy>

Ystyriaethau i'r Gwirfoddolwr mewn Perthynas â COVID19

OS YDYCH YN BRYDERUS FOD GENNYCH COVID-19, DILYNWCH GANLLAWIAU'R
GWASANAETH IECHYD.

Arhoswch adref os oes gennych un ai:

-  **dymheredd uchel** - mae hyn yn golygu eich bod yn teimlo'n boeth wrth eich cyffwrdd ar eich brest neu'ch cefn (nid oes angen i chi fesur eich tymheredd)
-  **peswch newydd, parhaus** – mae hyn yn golygu pesychu llawer am dros awr, neu 3 cyfnod o besychu neu fwy mewn 24 (os oes gennych beswch fel arfer, gallai fod yn waeth nag arfer)
-  **PEIDIWCH** â mynd i feddygfa, fferyllfa nag ysbyty.
-  **Nid oes angen galw 111** os ydych yn aros gartref ac nid oes angen profi am y coronafeirws.
-  **Hunan-ynyswch;** ni ddylai gwirfoddolwyr ymweld na gofalu am unigolion tan ei bod yn ddiogel iddynt neud hynn

 Os oes gennych symptomau COVID-19,
pa bynnag mor ysgafn – arhoswch adref
am 7 diwrnod o pan ddechreuodd y
symptomau. 

Os ydych i fod i ddarparu gwasanaeth gwirfoddol i unigolyn neu fudiad,
cysylltwch â'r Gofrestr Gwirfoddolwyr ganolog ar y rhif ffôn hwn
01597822191 neu'r cyfeiriad e-bost hwn volunteering@pavo.org.uk

Os mai chi yw'r person cyntaf ar eich aelwyd i gael symptomau, rhaid i aelodau eraill yr aelwyd aros adref hefyd a pheidio gadael y tŷ am 14 diwrnod. (Mae'r 14 diwrnod yn cychwyn o'r diwrnod yr aeth y person cyntaf yn y tŷ yn sâl.)

Dylai unrhyw un arall yn y tŷ sy'n dechrau dangos symptomau aros adref am 7 diwrnod o pan ymddangosodd y symptomau, pryd bynnag mae nhw ar y cyfnod ynysu 14 diwrnod gwreiddiol. Mae'r adran gorffen ynysu isod yn cynnwys rhagor o wybodaeth, a gweler hefyd y diagram esboniadol

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection>



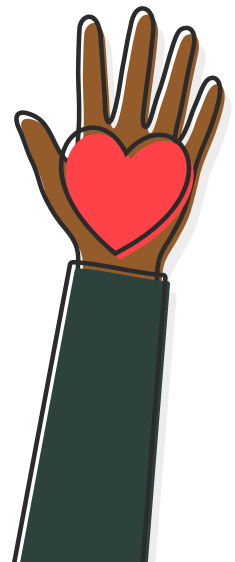
Mae pobl sy'n byw gyda'i gilydd yn debygol o heintio'i gilydd, neu o fod eisoes wedi'u heintio, felly mae aros adref am **14 diwrnod yn lleihau'r perygl o heintio eraill yn y gymuned.**

Os yn bosibl, dylech symud unigolion bregus (pobl hŷn neu rai sydd â chyflyrau iechyd eraill).

Os na allwch symud unigolion diamddiffyn, cadwch oddi wrthynt gymaint ag y gallwch.

Gofynnwch i aelodau eraill o'r teulu, cyfeillion agos neu gymdogion neu gyflogwr i'ch helpu i gael y pethau rydych eu hangen i aros adref. Efallai y bydd angen i chi ffonio'r gwasanaeth Cysylltwyr Cymunedol os na allwch gael help.

- **Glendid dwylo** - golchwch eich dwylo â dŵr a sebon yn amlach, a gwnewch hynny am o leiaf 20 eiliad. Dylech ddilyn y cyngor hwn am lendid dwylo (gweler yr adran).
- **Rhowch hancesi** yn syth yn y bin ar ôl eu defnyddio, a golchwch eich dwylo wedyn.
- **Peidiwch â chyffwrdd eich llygaid**, ntrwyn na'ch ceg os nad yw eich dwylo'n lân.
- **Os na allwch ymdopi â'ch symptomau** adref, neu fod eich cyflwr yn dirywio ac nad ydych yn well ar ôl 7 diwrnod, yna defnyddiwch NHS 111 ar-lein neu ffoniwch NHS 111. Mewn argyfwng meddygol, ffoniwch 999.
- **Mae canllawiau'r llywodraeth yn newid yn gyflym** ewch i weld Canllawiau Iechyd Cyhoeddus Cymru i gael y wybodaeth ddiweddaraf.



Cyn unrhyw ymweliad

Cyn i wirfoddolwyr ymgymryd ag unrhyw ddyletswyddau sydd wedi cael eu dyrannu, neu fynd ar unrhyw ymweliad, mae'n hynod bwysig fod galwad ffôn 'triage' yn cael ei gwneud i benderfynu os gallwch ymgymryd â'r dasg ar gyfer yr unigolyn sydd angen cymorth. Bydd angen asesu os gellir ymgymryd â'r dasg dros y ffôn neu ei gohirio, ac os oes ffordd ddiogel o ddosbarthu neu gasglu unrhyw beth o'r aelwyd sydd angen help.

Os bydd ymweliad yn hanfodol, dylai'r gwirfoddolwr gysylltu â'r unigolyn o flaen llaw i holi os oes unrhyw un ar yr aelwyd symptomau Covid-19 (fel uchod

OS NAD OES GAN YR UNIGOLYN NAC UNRHYW UN ARALL AR YR AELWYD SYMPTOMAU COVID-19

Os nad oes gan yr unigolyn sy'n derbyn y gwasanaeth gwirfoddol nac unrhyw un ar yr aelwyd symptomau, yna nid oes angen unrhyw offer diogelu personol y tu hwnt i arferion glendid da arferol.



Dylid cadw pellter o 2m ar gyfer gweithgareddau lle nad oes angen cyswllt, fel siopa, casglu presgripsiwn, rhoi cyngor neu gynnal ymgynghoriad llafar, neu ddarparu / paratoi bwyd.



Glendid dwylo – golchwch eich dwylo gyda dŵr a sebon yn amlach, a gwnewch hyn am o leiaf 20 eiliad. Dylech ddilyn y cyngor hwn ar lendid dwylo.



Defnyddiwch gel dwylo os nad oes cyfleusterau golchi dwylo ar gael.



Golchwch eich dwylo bob amser wrth gyrraedd adref neu gyrraedd y gwaith.



Gorchuddiwch eich ceg a'ch trwyn gyda hances neu eich llawes (nid eich dwylo) wrth besychu neu disian.



Rhowch hancesi budr yn y bin yn syth a golchwch eich dwylo wedyn.



Peidiwch â chyffwrdd eich llygaid, trwyn na'ch ceg os nad yw eich dwylo'n lân.



Edrychwch ar [Ganllawiau Llywodraeth y DG](#) am ragor o wybodaeth:



Nid oes gan unigolyn sy'n derbyn ymweliad symptomau ond mae'n rhan o aelwyd sy'n ynysu

Os gallwch chi a'r unigolyn sy'n derbyn ymweliad gadw pellter diogel oddi wrth yr aelod o'r aelwyd sydd â symptomau, yna nid oes angen offer diogelu ychwanegol. Byddai hyn yn berthnasol, er enghraifft, os gall yr aelod o'r teulu sydd â symptomau aros yn eu hystafell eu hunain, gan ddefnyddio ystafell ymolchi ar wahân ac yn cadw at drefn ynysu gadarn, gan gadw 2 fedr oddi wrth aelodau eraill y teulu.

Os nad yw hyn yn bosibl – a bydd hyn yn amrywio i bob achos – bydd angen defnyddio'r un drefn â phe byddai gan yr unigolyn sy'n derbyn yr ymweliad symptomau COVID-19.

Dylid cadw pellter o 2m ar gyfer gweithgareddau lle nad oes angen cyswllt, fel siopa, casglu presgripsiwn, rhoi cyngor neu gynnal ymgynghoriad llafar, neu ddarparu / paratoi bwyd.



- **Glendid dwylo** - golchwch eich dwylo gyda dŵr a sebon yn amlach, a gwnewch hyn am o leiaf 20 eiliad.
- **Defnyddiwch gel** dwylo os nad oes cyfleusterau golchi dwylo ar gael.
- **Golchwch eich dwylo bob** amser wrth gyrraedd adref neu gyrraedd y gwaith.
- **Cover your mouth and nose** with a tissue or your sleeve (not your hands) when you cough or sneeze.
- **Rhowch hancesi** budr yn y bin yn syth a golchwch eich dwylo wedyn.
- **Peidiwch â chyffwrdd eich llygaid**, trwyn na'ch ceg os nad yw eich dwylo'n lân.
- Dylid cymryd gofal i **gyfyngu unrhyw gyswllt** gydag aelod o'r aelwyd sydd â symptomau.
- Os ydych wedi eich cyfeirio at asiantaeth neu fudiad sy'n darparu gofal bersonol / preswyl, yna **dylech ddilyn eu canllawiau hwy**, fydd yn cynnwys y cyngor uchod.

Offer Diogelu Personol (PPE)

Sylwch fod Offer Diogelu Personol (PPE) ar gyfer staff gofal cymdeithasol sy'n darparu gofal uniongyrchol i bobl sydd ag amheuaeth neu ei fod wedi'i gadarnhau fod ganddynt Covid-19 (o fewn 1m).

Er ei bod yn hynod annhebygol, ac eithrio mewn argyfwng / prinder staff eithriadol, os byddwch yn cael eich cyfeirio i weithio gydag un o'r darparwyr gofal cymdeithasol (Gofal yn y Cartref neu Ofal Preswyl) bydd y darparwyr yn rhoi'r offer diogelu personol addas i chi ar gyfer y dasg rydych wedi cytuno i'w cefnogi.



Dylid cadw pellter o 2m ar gyfer gweithgareddau lle nad oes angen cyswllt, fel yr amlinellir uchod.



Mae Glendid Dwylo Effeithiol yn Hanfodol ar y cyd â defnyddio Offer Diogelu Personol (PPE).



Cynghorir pob gwasanaeth i edrych ar y cyngor diweddaraf ar COVID-19 trwy wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru [yma](#).

SUT I DDERBYN E-FWLETINAU RHEOLAIDD COVID19 PAVO

I'r rhai ohonoch fyddai'n hoffi derbyn e-fwletin COVID19 sy'n rhoi diweddariad i'r sector gwirfoddol gan gynnwys newidiadau i ganllawiau a'r gwaith sy'n cael ei wneud i helpu pobl a chymunedau, ewch i

www.pavo.org.uk