

Ry'n ni wedi cadw ffeiliau a elwir yn cwcis ar eich dyfais. Mae'r cwcis hyn:

- yn hanfodol i'r safle weithio

Byddem hefyd yn hoffi cadw rhai cwcis i'n helpu ni:

- i wella'n gwefan drwy gasglu ac adrodd gwybodaeth ar sut yr ydych yn defnyddio'r safle
- i deilwra cyfathrebu

[Derbyn cwcis](#)

[Newid gosodiadau cwcis](#)



English



» [Dilynwch y cyngor ar gyfer y coronafeirws \(COVID-19\)](#)

[Hafan](#) > [Hysbysiadu](#) > [Holl hysbysiadu](#) >

Datganiad ysgrifenedig: Y newyddion diweddaraf am warchod ac am fabwysiadu canllawiau'r Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant (RCPCH)

DATGANIAD CABINET

Datganiad ysgrifenedig: Y newyddion diweddaraf am warchod ac am fabwysiadu canllawiau'r Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant (RCPCH)

Vaughan Gething AS, Y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol

Cyhoeddwyd gyntaf: 16 Gorffennaf 2020

Diweddarwyd ddiwethaf: 16 Gorffennaf 2020

Fel y nodwyd mewn datganiadau blaenorol, mae Prif Swyddog Meddygol Cymru yn adolygu ei gyngor i'r rhai sy'n gwarchod eu hunain yn ôl yr un cylch 21 diwrnod â'r adolygiad o'r rheoliadau ar gyfyngiadau symud. Ers yr adolygiad diwethaf mae wedi addasu ei gyngor i alluogi'r rhai sy'n gwarchod eu hunain i fod yn rhan o aelwyd estynedig. Gwnaed y penderfyniad hwn oherwydd yr effeithiau y gall unigwydd a bod yn ynysig eu cael ar iechyd meddwl unigolyn a hefyd i annog y rhai sydd wedi bod yn aros gartref am gyfnod estynedig i ddod allan i amgylchedd lle maent wedi gallu trafod a chytuno ymlaen llaw sut y gallant deimlo'n ddiogel.

Rhannu'r dudalen hon: [Twitter](#) [Facebook](#) [Email](#)

Yn ei adolygiad ar gyfer y cyfnod diweddaraf, mae'r Prif Swyddog Meddygol wedi nodi y gall oedi ei gyngor i'r rhai sy'n gwarchod os bydd nifer yr achosion o coronafeirws yn parhau i ddisgyn o fewn ein cymunedau. Ni fydd angen i'r rhai sy'n gwarchod eu hunain wneud hynny bellach ar ôl 16 Awst. Ar ôl y dyddiad hwn, dylai'r rhai sydd wedi bod yn gwarchod eu hunain ddilyn y cyngor a roddir ar gyfer y grŵp 'mewn risg'.

Mae Prif Swyddog Meddygol Cymru wedi gwneud y penderfyniad hwn yn unol â Phrif Swyddogion Meddygol ar draws gwledydd eraill y DU; gan gydnabod bod gwarchod yn cael ei roi ar waith i ddiogelu'r rhai a oedd yn wynebu'r perygl mwyaf o niwed ar adeg pan oedd nifer yr achosion o coronafeirws yn ein cymunedau yn cynyddu. Gan fod nifer yr achosion yn ein cymunedau'n gostwng yn awr, mae'r sefyllfa honno wedi newid. Mae'r niwed sylweddol sy'n gysylltiedig â pharhau i warchod yn destun pryder ac rydym yn canolbwyntio ar helpu pobl i gymryd camau tuag at ddychwelyd i'w bywydau cyn i'r cyngor i warchod gael ei roi ar waith.

Mae nifer o wythnosau cyn i'r cyfnod gwarchod ddod i ben, ond mae'n bwysig ein bod yn rhoi gwybod i bobl cyn gynted ag y gallwn beth fydd y cyngor disgwyltiedig er mwyn iddynt allu gwneud cynlluniau. Mae'n bosibl y bydd angen iddynt baratoi ar gyfer dychwelyd i'r gwaith neu i'r ysgol. I'r rhai sy'n cael bocsys bywd bydd y rhain yn parhau i fod ar gael ar 16 Awst. Bydd cymorth arall i'r rhai sy'n gwarchod eu hunain, megis y cynllun gwirfoddol ar gyfer cyflenwi moddion, ar gael tan ddiwedd mis Medi a bydd y slotiau siopa blaenoriaeth yn parhau i fod ar gael am y tro.

Wrth inni fynd ati i lacio'r cyfyngiadau, mae'n bwysig nodi bod profiadau gwledydd eraill ac yn wir ein rheolaeth ni ein hunain ar y pandemig, wedi dangos bod rhaid inni fod yn barod i roi cyngor yn ei le eto os bydd gofyn. Bydd y rhestr gwarchod cleifion yn aros yn ei lle ac fe fydd ar gael os bydd angen inni ofyn i unrhyw un warchod ei hun eto yn y dyfodol. Wrth inni symud tuag at yr hydref, byddwn yn ceisio mireinio'r ffordd yr ydym yn asesu risg personol gyda'r defnydd o offeryn sy'n cael ei ddatblygu ar hyn o bryd ar sail pedair gwlad.

Plant a Phobl Ifanc

Wrth inni ddysgu mwy am effeithiau COVID-19 a'i effeithiau ar y rhai sydd â chyflyrau iechyd, mae Prif Swyddogion Meddygol ledled y DU wedi bod yn cadw golwg ar bwy maent yn gofyn iddynt warchod eu hunain ar sail bod yn agored i niwed yn glinigol. Yn ddiweddar, mae'r Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant (RCPCH) wedi cyhoeddi canllawiau ar Warchod Plant a Phobl Ifanc ac, ar ôl ystyried y rhain, mae'r canllawiau hyn wedi'u mabwysiadu gan Brif Swyddogion Meddygol pedair gwlad y DU.

<https://www.rcpch.ac.uk/resources/covid-19-shielding-guidance-children-young-people>.

Gan gymryd i ystyriaeth tystiolaeth newydd a phrofiad o'r clefyd, mae'r canllawiau gan RCPCH yn nodi nad oes angen i'r holl blant a phobl ifanc hynny sy'n cael eu cynghori i warchod ar hyn o bryd barhau i wneud hynny. Mae hefyd yn cymryd i ystyriaeth y niwed cymharol sy'n gallu bod yn gysylltiedig â gwarchod yn ddiangen, ac un ohonynt yw effaith peidio â dychwelyd i'r ysgol.

Rydym yn ystyried sut y gallwn fabwysadu'r canllawiau hyn yng Nghymru dros yr haf.

Diogelu ein hunain

Mae peidio â theimlo'n ddiogel yn un o'r prif feysydd pryder a godwyd gyda ni pan fyddwn yn siarad â sefydliadau sy'n cefnogi'r rhai sy'n gwarchod eu hunain. Mae unigolion yn aml yn teimlo'n ofnus iawn neu'n bryderus am gymryd y camau cyntaf yn yr awyr agored. Nid ydynt wedi gweld newidiadau mewn archfarchnadoedd yn digwydd, na gweld sut rydym yn addasu o ran cadw pellter corfforol pan fyddwn yn mynd allan. Nid ydynt wedi mynd i'r gwaith nac i'r ysgol ac maent wedi bod yn ofalus iawn i ddilyn set fawr o reolau i'w cadw'n ddiogel. Nid yw mor syml â mynd allan dim ond am fod y Prif Swyddog Meddygol wedi dweud wrthyhych ei bod yn ddiogel gwneud hynny. Fel cymuned, rhaid inni sylweddoli bod y rheini o'n hamgylch yn dechrau byw bywyd normal eto a dylem eu cefnogi i wneud hynny.

I'r rhai ohonom sydd heb orfod aros gartref bob amser, mae systemau'r archfarchnadoedd a chadw pellter corfforol yn gyfarwydd inni. Efallai ein bod wedi dechrau llaesu dwylo gan ein bod yn teimlo'n llai agored i niwed wrth fyw ein bywydau bob dydd. Ond rhaid i ni gofio bod angen inni feddwl am bobl heblaw ni ein hunain. Drwy gydol y pandemig hwn mae pobl Cymru wedi bod yn wych wrth ddiogelu Cymru - mae pob un ohonom wedi ymddwyn mewn ffordd sydd o fudd uniongyrchol i eraill, ac rydym wedi gwneud hynny o'n gwirfodd. Rhaid inni ofyn i bobl Cymru gadw at y rheolau a chadw pellter corfforol i gefnogi'r rhai o'u hamgylch sy'n dechrau dod i arfer eto â'r awyr agored

Cyhoeddwyd gyntaf

16 Gorffennaf 2020

Diweddarwyd ddiwethaf

16 Gorffennaf 2020

[Adrodd am unrhyw beth sy'n bod gyda'r dudalen hon](#)

[Rhannu'r dudalen hon](#)

[Nôl i dop y dudalen](#)

[Cysylltu â ni](#) [Hygyrchedd](#) [Datganiad hawlfraint](#) [Cwcis](#) [Preifatrwydd](#) [Telerau ac amodau](#)

