

## Grŵp Colegau NPTC - 16 Mawrth 2020

### Cwestiynau Cyffredin - Coronafirws (a elwir hefyd yn COVID-19)

Mae'r diweddariad hwn yn cynnwys y cyngor newydd a ddarparwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a gwybodaeth gan Sefydliad Iechyd y Byd ar ddiogelu ein hiechyd meddwl.

#### **Beth yw symptomau Coronafirws?**

Mae Coronafirws (COVID-19) yn achosi symptomau tebyg i fathau eraill o salwch fel y fflw. Gallai'r rhain gynnwys:

- Peswch
- Diffyg anadl
- Twymyn

Yn gyffredinol, gall yr heintiau hyn achosi symptomau mwy difrifol mewn pobl sydd â systemau imiwnedd gwan, neu bobl hŷn a'r rhai sydd â chyflyrau hirdymor fel diabetes, canser a chlefyd cronig yr ysgyfaint.

#### **Sut allaf atal yr haint rhag lledaenu?**

Canllawiau Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) yw:

- gorchuddiwch eich ceg a'ch trwyn â hances neu eich llawes (nid eich dwylo) pan fyddwch chi'n peswch neu'n tisian. Gweler [Ei ddal, Ei daflu, Ei Ddifa](#)<sup>1</sup>
- rhowch hancesi wedi'u defnyddio yn y bin ar unwaith
- golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr yn aml – defnyddiwch gel diheintio dwylo (gyda chynnwys alcohol o 60% o leiaf) os nad oes sebon a dŵr ar gael. Gweler [canllawiau golchi dwylo](#)
- ceisiwch osgoi cysylltiad agos â phobl sy'n sâl
- glanhewch a diheintiwch wrthrychau ac arwynebau a gyffyrddir yn aml
- peidiwch â chyffwrdd â'ch llygaid, eich trwyn na'ch ceg os nad yw eich dwylo'n lân

#### **Beth fydd yn digwydd os bydd achos wedi ei gadarnhau o Coronafirws yn y Coleg?**

Os caiff achos wedi'i gadarnhau ei nodi yn y Coleg, bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru/y GIG yn cynghori rheolwyr, staff a myfyrwyr y Coleg am y camau sydd i'w cymryd. Bydd gwybodaeth yn cael ei rhoi ar wefan NPTC.

*(Nid yw cysylltiadau yn cael eu hystyried yn achosion ac os ydynt yn iach mae'n annhebygol iawn eu bod wedi lledaenu'r haint i eraill).*

#### **Sut fydda i'n gwybod os yw'r Coleg ar gau?**

Byddwn yn rhoi gwybodaeth am unrhyw achosion o gau campysau ar wefan y Coleg [www.nptcgroup.ac.uk](http://www.nptcgroup.ac.uk). Dyma'r ffynhonnell wybodaeth swyddogol ac ni ddylech ddilyn cyfarwyddyd o unrhyw wefan cyfryngau cymdeithasol.

#### **Os yw fy nghampws coleg ar gau – a fydda i'n cael fy LCA neu GDLIC?**

Os yw'r coleg ar gau, ni fydd neb o dan anfantais yn y tymor byr. Ni fydd angen i chi ffonio'r llinell absenoldeb. Yn y tymor hwy, byddwn yn cymryd cyngor gan y Cwmni Benthyciadau i Fyfyrrwyr sy'n gweinyddu'r arian hwn.

## **Beth ddylwn i ei wneud os byddaf yn teimlo'n sâl yn y coleg ac yn credu fy mod wedi dod i gysylltiad â Coronafirws?**

Os byddwch yn teimlo'n sâl yn y coleg, rhowch wybod i'ch tiwtor ac ewch yn syth adref. Yna ffoniwch y Llinell Absenoldeb ar **01639 648640**. Byddwch yn cael gwybod pryd i ffonio eto.

## **Sut ydw i'n rhoi gwybod i'r Coleg am fy absenoldeb os oes gofyn i mi hunan-ynysu, ac a fydd fy LCA neu GDLIC yn cael ei dalu?**

Bydd Polisi Absenoldeb y Coleg yn cwmpasu 'hunan-ynysu'. Mae angen i chi ffonio'r Llinell Absenoldeb ar **01639 648640** ac egluro eich bod yn hunan-ynysu. Bydd gofyn i chi nodi eich enw a'ch rhif adnabod myfyriwr, a'r amser a'r dyddiad y gwnaethoch ofyn am gyngor lechyd Cyhoeddus Cymru **ar-lein** ac;

- Os ydych yn hunan-ynysu oherwydd eich bod yn sâl
- Os ydych yn hunan-ynysu oherwydd bod aelod o'ch teulu yn sâl
- Os ydych yn hunan-ynysu oherwydd eich bod **wedi cael prawf** ac wedi cael **canlyniad wedi'i gadarnhau ar gyfer coronafirws**

Byddwn yn dweud wrthy'ch pryd i ffonio eto, ni fydd yn rhaid i chi ffonio bob dydd.

## **A allaf wneud aseiniadau o gartref yn ystod cyfnod o hunan-ynysu?**

Os yw eich cwrs yn caniatáu, bydd gweithio o gartref yn cael ei gytuno gyda'ch tiwtor. Gallwch gysylltu â'ch tiwtor drwy ddefnyddio'r cyfeiriad e-bost a roddwyd i chi pan ddechreuasoch yn y coleg. Mae holl gyfeiriadau e-bost y coleg yn defnyddio'r fformat canlynol [enwblaen.cyfenw@nptcgroup.ac.uk](mailto:enwblaen.cyfenw@nptcgroup.ac.uk)

## **Beth os bydd angen i mi gymryd amser i ffwrdd i ofalu am rywun arall - a fyddaf yn cael fy nhalu?**

Os oes gennych berthynas sy'n sâl neu os yw ysgol eich plant ar gau, er enghraifft, yna mae angen i chi gysylltu â'r Llinell Absenoldeb ar 01639 648640.

**Y ffordd orau o leihau unrhyw risg o haint yw hylendid da, golchi eich dwylo â sebon a dŵr ac osgoi cysylltiad uniongyrchol neu agos (yn agosach na 2 fetr) ag unrhyw berson a allai fod wedi'i heintio. Mae gel gwrthfacteria â chynnwys alcohol llai na 60% yn aneffeithiol.**

Lincs i adnoddau:

<https://campaignresources.phe.gov.uk/resources/campaigns/101/Resources/5016>

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/866065/Handwashing\\_techniques.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/866065/Handwashing_techniques.pdf)

## **Mae Sefydliad lechyd y Byd wedi rhyddhau rhywfaint o gyngor defnyddiol ar ddiogelu ein hiechyd meddwl yn ystod yr achosion o coronafirws**

### **1. Arhoswch mewn cysylltiad â phobl**

Bydd niferoedd cynyddol yn ymuno â'r rhai sydd eisoes yn hunan-ynysu, felly gallai nawr fod yn amser da i sicrhau bod gennych y rhifau ffôn a'r cyfeiriadau e-bost cywir i'r bobl sy'n bwysig i chi.

- Cytunwch ar amseroedd cyswllt rheolaidd a theimlwch yn gysylltiedig â'r bobl o'ch cwmpas.
- Os oes angen i chi hunan-ynysu yn y dyfodol, ceisiwch gydbwysedd rhwng cael trefn a gwneud yn siŵr bod i bob dydd rywffaint o amrywiaeth.

- Efallai y bydd yn y diwedd yn teimlo fel pythefnos eithaf cynhyrchiol. Gallech chi weithio drwy eich rhestr o bethau i'w gwneud neu ddarllen llyfr roeddech chi'n bwriadu mynd ato.

## 2. Cofiwch osgoi llosgi allan

Gydag wythnosau a misoedd o bandemig y coronafirws o'n blaenau, mae'n bwysig cael amser i ymlacio. Mae Mind yn argymhell parhau i gyrchu natur a golau'r haul lle bynnag y bo modd. Gwnewch ymarfer corff, bwyteuach yn dda ac yfwch ddigon o hylif.

3. Mae AnxietyUK yn awgrymu ymarfer techneg "**Apple**" i ddelio â phryder a gofidiau.

- **Cydnabod** - sylwi a chydnabod yr ansicrwydd wrth iddo ddod i'r meddwl.
- **Oedi** - Peidiwch ag adweithio fel y gwnewch fel arfer. Peidiwch ag adweithio o gwbl. Oedwch ac anadlwch.
- **Tynnwch yn ôl** - dywedwch wrth eich hun mai dim ond y pryder yw hyn, ac nid yw'r angen amlwg hwn am sicrwydd yn ddefnyddiol nac yn angenrheidiol. Dim ond syniad neu deimlad ydyw. Peidiwch â chredu popeth yr ydych yn ei feddwl. Nid datganiadau na ffeithiau yw meddyliau.
- **Gadewch y peth i fynd** - rhyddhewch y syniad neu'r teimlad. Bydd yn pasio. Nid oes rhaid i chi ymateb iddynt. Efallai y gallech eu dychmygu yn arnofio i ffwrdd mewn swigen neu gwmwl.
- **Archwiliwch - Archwiliwch** y foment bresennol, oherwydd ar hyn o bryd, yn y foment hon, mae popeth yn iawn. Sylwch ar eich anadlu a'r teimladau wrth i chi anadlu. Sylwch ar y ddaear sydd oddi tanoch. Edrychwch o gwmpas a sylwch ar yr hyn yr ydych yn ei weld, yr hyn yr ydych yn ei glywed, yr hyn y gallwch ei gyffwrdd, yr hyn y gallwch ei arogl. Y funud hon. Yna symudwch ffocws eich sylw at rywbeth arall - ar yr hyn y mae angen i chi ei wneud, ar yr hyn yr oeddech yn ei wneud cyn i chi sylwi ar y pryder, neu gwnewch rywbeth arall - drwy ganolbwyntio gyda'ch sylw llawn.

Mae rhagor o gymorth ac arweiniad ar gael hefyd o'r lincs canlynol;

[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_10](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_10)

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

<https://www.anxietyuk.org.uk/blog/health-and-other-forms-of-anxiety-and-coronavirus/>