Rhagarweiniad

Bwriad y ddogfen hon yw rhoi gwybodaeth i Gyfadrannau ac Adrannau Gwasanaethau Proffesiynol am y math o ystyriaethau a mesurau rheoli y gellir eu cyflwyno i reoli'r risg o drosglwyddo COVID-19 wrth gynnal cyfarfodydd. Dylid defnyddio'r ddogfen hon i ychwanegu rhagor o ystyriaethau y mae eu hangen i nodi a chofnodi perygl COVID-19 at yr asesiadau risg gweithgarwch presennol. Mae gan staff, myfyrwyr ac ymwelwyr ran i'w chwarae wrth helpu i reoli'r feirws drwy fod yn gyfrifol am eu hymddygiad a'u gweithredoedd eu hunain. Dylid darllen y ddogfen hon ar y cyd â dogfennau canllaw eraill y Brifysgol sy'n ymwneud â COVID-19. Cewch hyd iddynt yma: https://www.aber.ac.uk/cy/hse/covid/#asesiad-risg-covid-y-brifysgol.

Beth yw 'Cyswllt Agos'?

Ystyr 'cyswllt agos' yw unrhyw un sydd wedi cael unrhyw un o'r mathau canlynol o gyswllt â rhywun sydd wedi profi'n bositif am COVID-19:

- cyswllt wyneb yn wyneb gan gynnwys rhywun yn peswch arnoch neu gael sgwrs â rhywun o fewn 1 metr;
- cyswllt corfforol croen â chroen am unrhyw gyfnod;
- cyswllt o fewn un metr am un funud neu fwy, heb gyswllt wyneb yn wyneb;
- cyswllt o fewn 2 fetr i rywun am fwy na 15 munud (cyswllt sy'n digwydd unwaith, neu at ei gilydd dros gyfnod o 1 diwrnod);
- teithio yn yr un cerbyd neu awyren.

Pan fydd 2 o bobl yn dod i gyswllt drwy sgrin bersbecs (neu sgrin gyffelyb), ni ystyrir bod hyn yn gyswllt agos o anghenraid ar yr amod nad oes dim cyswllt arall, fel y cyswllt a nodir uchod, wedi bod rhyngddynt.

Cewch ragor o wybodaeth am olrhain cysylltiadau ar gyfer cysylltiadau agos drwy fynd i: https://llyw.cymru/olrhain-cysylltiadau-os-cewch-eich-enwi-fel-cyswllt-agos.

Ystyriaethau cyffredinol wrth drefnu cyfarfodydd

Cynghorir pobl sy'n trefnu cyfarfodydd i ystyried yr opsiynau canlynol, yn seiliedig ar eu hanghenion busnes:

Opsiwn 1 Cynnal y cyfarfod yn rhithwir neu dros y ffôn, gan osgoi cyfarfodydd wyneb yn wyneb.

Opsiwn 2 Cynnal cyfarfod wyneb yn wyneb mewn lleoliad awyr agored, gan ystyried y mesurau rheoli sydd wedi'u nodi yn y ddogfen hon.

Opsiwn 3 Cynnal cyfarfod wyneb yn wyneb mewn lleoliad dan do gyda'r mesurau rheoli angenrheidiol ar waith a chan ystyried y mesurau rheoli sydd wedi'u nodi yn y ddogfen hon.

Gwybodaeth cyn y cyfarfod

Cyfrifoldeb trefnydd y cyfarfod yw sicrhau bod pawb sy'n cymryd rhan yn cael gwybodaeth berthnasol cyn iddynt ddod i'r cyfarfod. Gellir gwneud hyn drwy gynnwys y wybodaeth gyda'r gwahoddiad calendr neu e-bost, a dylai gynnwys gofyn ac annog pobl i beidio â bod yn bresennol os ydynt yn teimlo'n sâl, os oes ganddynt unrhyw symptomau sy'n gysylltiedig â COVID-19, os ydynt wedi cael cadarnhad o brawf positif, a/neu'n aros am ganlyniadau profion, neu'n gorfod hunanynysu yn unol â chyngor Gwasanaethau Profi, Olrhain, Diogelu GIG Cymru.

Dyma dri phrif symptom cydnabyddedig COVID-19:

- peswch newydd a pharhaus;
- gwres uchel;
- colli'ch synnwyr blas neu arogl arferol, neu newid o ran y synnwyr (anosmia).

Dylai negeseuon eraill sy'n cael eu rhannu cyn y cyfarfod hefyd gynnwys manylion y mesurau rheoli a gyflwynir ac unrhyw gamau y bydd y rhai sy'n bresennol yn gofyn amdanynt, gan ystyried y gallu i gymhwyso'r canllawiau sydd wedi'u cynnwys yn y ddogfen hon.

Ystyriaethau ar gyfer cyfarfodydd awyr agored

Mae ymgymryd â gweithgareddau yn yr awyr agored yn hytrach na dan do yn debygol o leihau'r risg o drosglwyddo COVID-19, am fod sicrhau aer ffres yn fesur rheoli effeithiol. Mae digonedd o fannau hardd ar dir y Brifysgol i gynnal amrywiaeth o weithgareddau yn yr awyr agored. Dylai trefnwyr cyfarfodydd ystyried y pwyntiau canlynol wrth drefnu a chynnal cyfarfodydd awyr agored:

- Cyn y cyfarfod, dylid annog a gofyn i bobl beidio â bod yn bresennol os ydynt yn teimlo'n sâl, os oes ganddynt unrhyw symptomau sy'n gysylltiedig â COVID-19, os ydynt wedi cael cadarnhad o brawf positif, a/neu'n aros am ganlyniadau profion, neu os oes angen iddynt hunanynysu yn unol â chyngor Gwasanaethau Profi, Olrhain, Diogelu GIG Cymru.
- Ystyriwch leihau'r nifer o bobl sy'n dod i'ch cyfarfod i gynifer ag sy'n ofynnol, er mwyn lleihau'r cyswllt rhwng pobl.
- Ceisiwch roi cyfle i bobl gadw pellter corfforol yn ystod y cyfarfod os ydynt yn dymuno gwneud hynny.
- Ystyriwch y math o drafodaeth y mae angen ei chynnal: a yw'r drafodaeth yn ymwneud â materion cyfrinachol, gan gynnwys trafodaethau sy'n ymwneud ag unigolion y gellir eu hadnabod? Os felly, ystyriwch a ellir cynnal cyfrinachedd yn y lleoliad awyr agored.
- Gellir cadw pellter corfforol rhwng pobl drwy gerdded a siarad. Ystyriwch yr amseru a'r lleoliad, osgowch yr adegau hynny pan fo pobl yn symud rhwng darlithoedd a chyfnodau prysurach eraill ar y campws.
- Ystyriwch ffitrwydd y bobl rydych yn eu gwanodd, eu gofynion hygyrchedd a rhagolygon y tywydd os ydych yn ystyried cynnal cyfarfod awyr agored. Mae gan Gampws Penglais lawer o lwybrau cerdded a mannau eistedd awyr agored y gellir eu defnyddio.
- Anogwch bawb i ddod â'u hoffer a'u lluniaeth eu hunain os oes angen, er mwyn osgoi rhannu offer a chreu mannau cyffwrdd cyffredin lle bo hynny'n bosibl.
- Ystyriwch gynllun neu drefn eistedd sy'n gwneud y mwyaf o'r pellter sydd ar gael rhwng y nifer o bobl yr ydych yn eu disgwyl ar y dydd.
- Gall cadw enwau o'r rhai sy'n bresennol am o leiaf 21 diwrnod helpu i olrhain cysylltiadau lle bo angen.
- Cyfyngwch ar yr angen i bobl godi eu lleisiau'n ormodol at ei gilydd. Gall hyn gynnwys peidio â chwarae cerddoriaeth neu ddarllediadau a allai annog gweiddi, neu ar uchder sy'n ei gwneud yn anodd cynnal sgwrs arferol.

Ystyriaethau ar gyfer cyfarfodydd dan do

Dylai trefnwyr cyfarfodydd ystyried y pwyntiau canlynol wrth drefnu a chynnal cyfarfodydd dan do:

- Cyn y cyfarfod, dylid annog a gofyn i bobl beidio â bod yn bresennol os ydynt yn teimlo'n sâl, os oes ganddynt unrhyw symptomau sy'n gysylltiedig â COVID-19, os ydynt wedi cael cadarnhad o brawf positif, a/neu'n aros am ganlyniadau profion, neu os oes angen iddynt hunanynysu yn unol â chyngor Gwasanaethau Profi, Olrhain, Diogelu GIG Cymru.

- Sicrhewch fod cyfarfodydd yn cael eu cynnal mewn ystafelloedd addas sy'n ddigon mawr i roi cyfle i bobl gadw pellter corfforol yn ystod y cyfarfod os ydynt yn dymuno gwneud hynny.
- Peidiwch â gadael rhagor o bobl i mewn i ystafelloedd na'r nifer a ganiateir. Ystyriwch leihau'r nifer o bobl sy'n dod i'ch cyfarfod i gynifer ag sy'n ofynnol, er mwyn lleihau'r cyswllt rhwng pobl.
- Dylech osgoi trefnu cyfarfodydd wyneb yn wyneb sy'n dechrau a/neu'n gorffen pan fo pobl yn symud rhwng darlithoedd neu ar adegau prysur eraill yn yr adeilad lle bo hynny'n bosib.
- Cadwch eich cyfarfodydd gyn fyrred â phosib, gan ystyried yr amser sydd gan bobl a'u llwyth gwaith. Os oes disgwyl i gyfarfodydd bara am gyfnod hir, dylech gynnwys seibiannau rheolaidd yn eich rhaglen (dylai'r nifer o seibiannau adlewyrchu hyd y cyfarfod, e.e. deng munud i gyfarfodydd sy'n para dwy awr). Drwy wneud hyn, gall pobl fynd allan er mwyn awyru'r ystafell.
- Dylid gwisgo gorchuddion wyneb yn unol â Chanllawiau Defnyddio Gorchuddion Wyneb y Brifysgol: www.aber.ac.uk/cy/hse/covid/#gorchuddion-wyneb.
- Agorwch bob ffenestr er mwyn awyru'r ystafell gymaint â phosib ac i sicrhau cyflenwad digonol o awyr iach. Gellir cadw drysau ystafelloedd ar agor yn ystod y cyfarfod i awyru'r lle, cyhyd â bod natur y trafodaethau, a'r gofynion cyfrinachedd cysylltiedig, yn caniatáu hynny.
- Anogwch bawb i ddod â'u hoffer a'u lluniaeth eu hunain er mwyn osgoi rhannu offer a chreu mannau cyffwrdd cyffredin lle bo hynny'n bosibl.
- Os bydd lluniaeth ar gael yn ystod y cyfarfod, ystyriwch ffyrdd o leihau mannau cyffwrdd cyffredin (megis darparu pecynnau lluniaeth unigol sydd wedi'u paratoi ymlaen llaw, gofyn i aelod o'r staff weini'r lluniaeth gan ddilyn arferion hylendid dwylo da), sicrhau bod hylif diheintio dwylo ar gael yn y mannau casglu bwyd, a gofyn i bobl beidio â dod i gasglu'u bwyd ar yr un pryd er mwyn osgoi ciwiau.
- Dylech annog pobl i ddiheintio neu olchi eu dwylo cyn y cyfarfod, a glanhau eu man gwaith (desg, cadair ac ati) cyn ac ar ôl eu defnyddio gyda'r weips diheintio sydd ar gael.
- Ystyriwch gynllun eistedd neu drefn ystafell sy'n gwneud y mwyaf o'r pellter sydd ar gael rhwng y nifer o bobl yr ydych yn eu disgwyl ar y dydd.
- Sicrhewch fod llefydd yn cael eu glanhau'n rheolaidd. Os ydych am i'r Brifysgol lanhau mannau nad ydynt yn rhan o gyfundrefnau glanhau rheolaidd, cysylltwch â facilities@aber.ac.uk.
- Gall cadw enwau o'r rhai sy'n bresennol am o leiaf 21 diwrnod helpu i olrhain cysylltiadau lle bo angen.
- Cyfyngwch ar yr angen i bobl godi eu lleisiau'n ormodol at ei gilydd. Gall hyn gynnwys peidio â chwarae cerddoriaeth neu ddarllediadau a allai annog gweiddi, neu ar uchder sy'n ei gwneud yn anodd cynnal sgwrs arferol.

Wrth ddefnyddio ystafelloedd cyfarfod bychain a swyddfeydd personol i gynnal cyfarfodydd, dylai ystafelloedd gael eu hawyru'n dda, dylid gallu agor y ffenestri i sicrhau cyflenwad digonol o awyr iach, a dylai'r ystafell fod yn ddigon mawr i ganiatáu rhywfaint o ymbellhau corfforol rhwng pobl.

Rhagor o Gyngor

G028 Canllawiau Defnyddio Gorchuddion Wyneb: https://www.aber.ac.uk/cy/hse/covid/#gorchuddion-wyneb.

G029 Canllawiau Defnyddio Swyddfeydd: https://www.aber.ac.uk/cy/hse/covid/#defnydd-swyddfeydd.

Canllawiau Llywodraeth Cymru: https://llyw.cymru/coronafeirws.