



Suite 6
Tredomen Gateway Building
Tredomen Park
Ystrad Mynach
Hengoed
Caerphilly
CF82 7EH

T. 01443 810 430
info@achievetogether.co.uk
www.achievetogether.co.uk

Mehefin 2020

Re: COVID-19: Arhoswch yn lleol a chadwch Gymru yn ddiogel, Canllawiau Pellter Cymdeithasol wedi'u Diweddarau

Annwyl Aelod o'r teulu,

Rydym yn ysgrifennu i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am y modd y mae cyflawni gyda'n gilydd (Achieve Together) a'n gwasanaethau yn rhoi'r canllawiau newydd ar ymbellhau yn y maes cymdeithasol a gyhoeddwyd gan y Llywodraeth ar 31 Mai. Fel y gwyddoch, yr ydym yn parhau i ddilyn yn gaeth arweiniad a chynghor y Llywodraeth, iechyd cyhoeddus Cymru, ac awdurdodau perthnasol eraill sy'n ymwneud â COVID-19, i sicrhau bod pawb yn aros cystal ac iach ag sy'n bosibl.

Mae'r canllawiau newydd ar gyfer ymbellhau yn y maes cymdeithasol a gyhoeddwyd gan y Llywodraeth ar 31 Mai yn nodi y gall pobl o un aelwyd gyfarfod yn yr awyr agored, o 1 Mehefin ymlaen, cyn belled â'u bod yn aros yn lleol, er enghraifft, o fewn 5 milltir i'w cartref. Mae angen cynnal phellterau cymdeithasol, o leiaf 2 fetr oddi wrth ei gilydd. Mae crynadau o fwy na dwy aelwyd yn anghyfreithlon.

Mae hyn yn golygu y gall rhai pobl yr ydym yn eu cefnogi gyfarfod â'u teulu a/neu ffrindiau, gan gynnal ymbellhau cymdeithasol mewn mannau awyr agored. Bydd y rheolwr, y person a'i deulu/rheolwr gofal, yn asesu risg yn ofalus os gwelwch yn dda.

I'w hystyried o ran asesu risg:

- A oes unrhyw un sy'n ymwneud â chynulladau posibl yn cyflwyno symptomau COVID-19.
- Dylech osgoi lleoedd/adegau prysur o'r dydd gan fod llawer mwy o bobl yn manteisio ar y gymuned yn awr.
- Os bydd unigolyn a gefnogir yn ymweld â chi, ei deulu/ffrindiau, ac yn cael mynediad i'ch gardd, dylai wneud hynny heb ddod i mewn i'r Tŷ, lle bynnag y bo modd. Os oes angen iddynt fynd drwy'r Tŷ i gael mynediad i'r ardd, mae'n rhaid iddynt osgoi cyffwrdd arwynebau a mynd yn syth allan i'r ardd.

- Efallai y bydd angen gorchuddion wyneb os yw'n cael ei asesu, mae perygl y gallai'r oedi cymdeithasol gael ei dorri yn ystod ymweliad. Yn yr achos hwn, rydym yn gofyn i'r Ymwelydd/wyr ddod â'u hwyneb eu hunain.
- Os hoffwch ymweld, dim ond yn yr ardd y dylid gwneud hyn a rhaid cynllunio ymlaen llaw gyda rheolwr y gwasanaeth. Mae hyn er mwyn sicrhau y gellir ystyried a chytuno ar risgiau, er mwyn diogelu pawb. Mae angen ystyried yn benodol a oes risg bosibl y bydd y sawl a gynorthwyir ac/neu eraill sy'n byw yn y gwasanaeth yn ei chael hi'n anodd cynnal y pellter cymdeithasol priodol gydag ymwelwyr, pe bai teulu/ffrindiau yn ymweld â'r ardd.
- Ni ddylai'r sawl sy'n derbyn cymorth na'i staff cymorth rannu chwaraeon na chyfarpar garddio gydag unrhyw un o'r tu allan i'r cartref.
- Peidiwch â rhannu bwyd na diod, os ydych chi'n bwriadu cael picnic, defnyddiwch eich bwyd/diod a'ch offer eich hun.
- Ni chaniateir aros dros nos oddi cartref yn ôl y gyfraith.
- Os yw person yn cael ei gynorthwyo i deithio mewn car i'w gartref teuluol neu i gael mynediad i'r gymuned yn gyffredinol, bydd hyn yn y cerbyd tŷ gyda staff sy'n mynd gydag ef yn gwisgo masgiau sy'n gallu gwrthsefyll hylif.
- Nid yw rhoddion a blodau yn cael eu hannog. Os bydd ymwelwyr yn dod â bwyd yn arheg, rhaid cyfyngu hyn i gynhyrchion wedi'u selio, nad oes angen eu rheweidio.

Os yw person yn cael ei gynorthwyo i deithio mewn car i'w gartref teuluol neu i gael mynediad i'r gymuned yn gyffredinol, bydd hyn yn y cerbyd tŷ gyda staff sy'n mynd gydag ef yn gwisgo masgiau sy'n gallu gwrthsefyll hylif.

Mae Cyngor ar wahân ar gael i bobl neu aelwydydd sy'n ynysu (hunan-ynysu: aros yn y cartref Mae canllawiau ar gyfer aelwydydd â COVID-19 posibl i'w gweld [yma](#)) a'r bobl fwyaf agored i niwed sydd angen eu cysgodi (Mae canllawiau ar warchod a diogelu pobl a ddiffinnir ar sail feddygol fel rhai hynod o fregus o COVID-19 i'w gweld [yma](#)).

Gobeithiwn eich bod yn cadw'n dda iawn drwy'r amseroedd rhyfedd hyn. Os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach, edrychwch ar [adran adnoddau teulu COVID-19](#) ar ein gwefan, ewch i'r afael ag unrhyw gwestiynau neu bryderon sy'n benodol i'ch anwyliaid gyda'r tîm yn y gwasanaeth neu e-bostiwch ein tîm cyswllt â theuluoedd: families@achievetogether.co.uk. Hoffwm fanteisio ar y cyfle hwn i ddiolch i chi am eich dealltwriaeth a'ch cefnogaeth barhaus a'ch annog i edrych ar ein gwefan a'r deunyddiau a ddarperir yno, sy'n cael eu diweddarau'n barhaus.

Ein dymuniadau gorau i chi a'ch teulu,

Achieve together