

Gwybodaeth ar gyfer ymweliadau teuluol a chymdeithasol â chartrefi gofal

Mae cadw mewn cysylltiad â'ch perthynas / ffrind yn bwysig ac rydym am eich helpu i wneud hyn mewn ffordd sydd mor ddiogel â phosibl. Mae pawb sy'n byw mewn cartref gofal yn wynebu risg uwch o COVID-19 oherwydd eu hoedran a/neu eu hiechyd. Bydd y daflen hon yn eich helpu i wybod beth i'w ddisgwyl pan fyddwch yn ymweld a sut i wneud hyn yn ddiogel.

Mae Cymru yn gweithredu lefelau rhybudd a bydd y trefniadau ar gyfer ymwelwyr yn wahanol, yn dibynnu ar y lefel rhybudd.

Er mwyn lleihau'r risg o COVID-19 yn y cartref gofal, rydym yn cyfyngu ar nifer yr ymwelwyr, ac yn unol â'r canllawiau presennol, rydym yn gweithredu system ymwelwyr dynodedig.

Mae canllawiau Llywodraeth Cymru yn nodi y dylai fod dau ymwelydd (dynodedig) a enwir ar gyfer ymweliadau dan do/tu mewn ar gyfer pob preswlydd, gyda dirprwy enwebedig a all gymryd eu lle os bydd ymwelydd dynodedig yn sâl neu nad yw'n gallu ymweld.

Gall nifer yr ymwelwyr newid, yn dibynnu ar y lefelau rhybudd lleol a chenedlaethol. Gall trefniadau ar gyfer ymweliadau newid hefyd am rai rhesymau, er enghraifft, os bydd achosion o COVID-19 yn y cartref gofal.

Byddwn yn rhoi gwybod i chi faint o bobl all ymweld ar un adeg, hyd yr ymweliad, ble y bydd yr ymweliad yn cael ei gynnal, a fydd angen i chi gael prawf COVID a beth arall i'w ddisgwyl cyn yr ymweliad. Ystyriwch hyn wrth gynllunio eich ymweliad.

Mewn rhai amgylchiadau, hyd yn oed os byddwch wedi trefnu ymweliad ymlaen llaw, efallai y bydd yn rhaid ei newid. Er enghraifft, os bydd achosion o COVID-19 yn y cartref gofal, neu os byddwn yn cael ein cyngori bod cyfradd yr haint yn y gymuned yn rhy uchel.

Bydd y rheolau ar gyfer ymweld â phobl lle mae amgylchiadau eithriadol (megis diwedd oes) yn wahanol. Cysylltwch â ni os bydd angen i chi siarad â ni am hyn.

Diolch ymlaen llaw am helpu i gadw'r preswylwyr yn ddiogel ac am eich amynedd a'ch cymorth.

Cyn eich ymweliad

- Cysylltwch â ni i drefnu dyddiad ac amser ar gyfer eich ymweliad, sy'n addas i chi, yr unigolyn rydych yn ymweld ag ef a'n staff. Yn anffodus, ni fydd ymwelwyr nad ydynt wedi trefnu eu hymweliad ymlaen llaw yn gallu mynd i mewn i'r cartref gofal.
- Os ydych yn eithriadol o agored i niwed yn glinigol (yn gwarchod yn flaenorol), rhwch wybod i ni.
- Byddwn yn rhoi gwybod i chi faint o bobl all ymweld ar un adeg, hyd yr ymweliad, ble y bydd yr ymweliad yn cael ei gynnal, a fydd angen i chi gael prawf COVID a beth arall i'w ddisgwyl cyn yr ymweliad. Ystyriwch hyn wrth gynllunio eich ymweliad.
- Gwyddom y bydd llawer o bobl yn awyddus i ymweld â'u hanwyliaid cyn gynted â phosibl, ond yn anffodus gallwn ond caniatáu nifer cyfyngedig o ymwelwyr ar unrhyw adeg.
- Er y gwyddom fod hyn yn amser heriol, er mwyn diogelu'r bobl sy'n byw ac yn gweithio yn y cartref gofal, mae'n **RHAID** i ymwelwyr ohirio eu hymweliad os bydd unrhyw un o'r canlynol yn gymwys:
 - mae gennych symptomau sy'n gyson â COVID-19
 - rydych wedi cael canlyniad positif i brawf COVID-19 o fewn y 10 diwrnod diwethaf
 - mae gan unrhyw un yn eich cartref neu unrhyw un rydych wedi bod mewn cysylltiad agos ag ef symptomau o COVID-19
 - rydych wedi cael eich cyngori i hunanynysu gan swyddog olrhain cysylltiadau o wasanaeth Profi, Olrhain a Diogelu'r GIG

- rydych wedi dychwelyd o wlad dramor yn ystod y 10 diwrnod diwethaf o wlad nad yw wedi'i heithrio ac mae'n rhaid i chi fod dan gwarant
- Mae symptomau COVID-19 yn cynnwys:
 - Twymyn uchel
 - Peswch parhaus newydd
 - Colli'r gallu i flasau neu arogleuo
- Byddwch yn barod i wisgo cyfarpar diogelu. Gall hyn gynnwys gorchudd wyneb a menig.
- Rydym yn deall efallai yr hoffech ddod ag anrheg gyda chi. Rhwngwybod i ni er mwyn gweld a allwn drefnu hyn.
- Os bydd gennych unrhyw bryderon neu os bydd eich amgylchiadau yn newid rhwng trefnu eich ymweliad a diwrnod eich ymweliad, mae'n rhaid i chi gysylltu â ni.
- Peidiwch ag ymweld os bydd gennych unrhyw heintiau/salwch trosglwyddadwy e.e. fflwg, norofeiws

Yn ystod eich ymweliad

- Mae cartrefi gofal i gyd wedi gwneud eu trefniadau eu hunain i wneud ymweliadau mor ddiogel â phosibl. Mae hyn yn golygu y bydd ymweliadau ychydig yn wahanol i ymweliadau cyn COVID-19.
- Gofynnir i chi lofnodi a darparu eich manylion cyswllt. Mae hyn er mwyn cadarnhau eich bod yn teimlo'n ddigon iach i ymweld, ac fel y gall y cartref a'r gwasanaeth Profi, Olrhain a Diogelu gysylltu os bydd angen.
- Fel rhan o'r broses o gadw pobl yn y cartref gofal yn ddiogel, efallai y gofynnir i chi gael prawf ar gyfer COVID-19 (a elwir yn brawf llif unffordd). Mae hyn yn ffordd ychwanegol o leihau'r risg o ledaenu COVID-19 am ei fod yn gwirio a yw rhywun yn heintus ar adeg y prawf. Mae'n cymryd amser i'r prawf gael ei brosesu (tua 30 munud), a gofynnir i chi aros y tu allan i'r cartref gofal nes i'r canlyniadau gyrraedd.
- Yn anffodus, os bydd y prawf yn bositif ni fyddwch yn gallu ymweld â'ch perthynas. Yn dilyn prawf positif, bydd angen i chi fynd adref yn syth a chysylltu

â'r gwasanaeth profi ac olrhain i drefnu profion dilynol. Felly, byddem yn argymhell bod gennych gynllun wrth gefn, rhag ofn y bydd angen i chi ddychwelyd adref ar unwaith ar ôl canlyniad positif.

- Os bydd y prawf yn negatïf, cofiwch y bydd angen i chi ddilyn ein holl weithdrefnau o hyd er mwyn eich cadw chi a'ch perthynas/ffrind yn ddiogel
- Byddwn yn egluro ein gweithdrefn ar gyfer ymwelwyr. Bydd hyn yn amrywio yn dibynnu ar y Lefel Rhybudd sydd ar waith ar adeg eich ymweliad. Bydd hyn yn cynnwys:
 - Ble bydd yr ymweliad yn cael ei gynnal. Gallai hyn fod yn yr awyr agored neu mewn "pod", felly gwnewch yn siŵr eich bod yn gwisgo dillad addas
 - Cadw pellter cymdeithasol megis cadw 2 fetr/6 troedfedd i ffwrdd o bobl eraill, ac er y gall fod yn anodd, osgoi cyswllt corfforol megis cofleidio
 - Golchi eich dwylo yn drwyadl wrth gyrraedd ac ar adegau priodol yn ystod eich ymweliad
 - Defnyddio cyfarpar diogelu personol yn briodol, gan gynnwys gorchudd wyneb
 - Mynd i'r toiled. Yn ddelfrydol, ni ddylech ddefnyddio'r toiledau yn y cartref gofal, ond os bydd angen bydd toiled penodol ar gyfer ymwelwyr
- Caiff ardaloedd dynodedig i ymwelwyr eu glanhau cyn ac ar ôl eich ymweliad. Er mwyn ein helpu i gynnal y drefn lanhau hon, dilynwch unrhyw arwyddion unffordd a all fod yn bresennol. Cadwch at yr ardal ymweld ddynodedig a cheisiwch osgoi dod i gyswllt â phreswylwyr eraill.
- Gwyddom y gall ceisio siarad â'ch anwylyd wrth wisgo gorchudd wyneb fod yn heriol. I wneud siarad yn haws, gallech roi cynnig ar y canlynol:
 - Cynnal cyswllt llygaid a siarad yn glir ac yn uchel
 - Gwisgo dillad a fyddai'n gyfarwydd i'ch anwylyd
 - Tynnu eich het fel y gellir gweld mwy o'ch wyneb
 - Defnyddio byrddau negeseuon neu dechnoleg arall a ddarperir gan y cartref gofal

Ar ôl eich ymweliad

- Byddwn yn eich cefnogi i geisio ffyrdd amgen o gadw mewn cysylltiad â'ch anwylyd, er enghraifft, drwy drefnu ymweliad yn y dyfodol, neu drwy alwadau fideo a dros y ffôn.
- Os byddwch yn mynd yn sâl gydag unrhyw symptomau COVID-19 yn y 14 diwrnod yn dilyn eich ymweliad, arhoswch gartref a threfnwch brawf. Rhowch wybod i ni cyn gynted â phosibl eich bod wedi datblygu symptomau a phan fyddwch yn cael canlyniad eich prawf.