Ysgolion Uwchradd

Dychwelyd i'r ysgol a theithio i'r ysgol

Er mwyn cadw'ch plant yn ddiogel a'u cadw rhag dal y Coronafeirws, mae ysgolion wedi bod yn gwneud newidiadau pwysig. Mae modd i deuluoedd chwarae rhan wrth gadw pawb yn ddiogel.

Dyma rai awgrymiadau ar sut y gallwch chi a'ch plant helpu.

Teithio rhwng ysgol a'ch cartref

- Os oes modd i blant gerdded neu feicio i'r ysgol, ewch amdani. Cofiwch gadw pellter o 2 fetr wrth unrhyw rai nad ydyn nhw'n rhan o'ch aelwyd estynedig chi.

- Os ydych chi'n teithio mewn car, ceisiwch osgoi ymgasglu gydag eraill wrth gatiau'r ysgol. Parciwch ymhellach i ffwrdd o'r ysgol a cherddwch yno.

- Rydyn ni'n argymell y dylai oedolion a phobl ifainc 11 oed neu'n hyn ond rannu car gyda phobl o'u swigen aelwyd estynedig.

- Gwnewch yn siŵr:
    - bod pawb yn golchi neu ddiheintio eu dwylo cyn mynd i mewn i'r car
    - bod ffenestri yn cael eu cadw ar agor

- Cofiwch gadw pellter o 2 fetr os ydych chi'n aros i siarad â rhieni eraill neu staff wrth ddod â'ch plentyn i'r ysgol.

- Os ydych chi'n defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus, rhaid i bawb olchi eu dwylo neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo cyn teithio ac ar ôl teithio. Ceisiwch gadw o leiaf 2 fetr oddi wrth deithwyr eraill. Mae angen i rieni a phlant dros 11 oed wisgo gorchudd wyneb â thair haen.

- Os ydych chi'n defnyddio cludiant i'r ysgol, rhaid i bawb olchi'u dwylo neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo cyn teithio ac ar ôl teithio. Rhaid i ddisgyblion dros 11 oed hefyd wisgo gorchudd wyneb â thair haen.

Yn yr ysgol

Gwisgwch orchudd wyneb yn ôl yr angen

Mewn ysgolion uwchradd, mae'r Cyngor bellach yn argymell yn gryf, o 10 Medi 2020, fod gorchuddion wyneb yn cael eu gwisgo gan bob aelod o staff a phob disgybl prif ffrwd uwchradd wrth symud o amgylch ardaloedd cymunedol mewn adeiladau ysgol gan gynnwys coridorau, lifftiau, grisiau, toiledau, ac ardal y ffreutur. Mae'n bwysig eu bod yn

gwybod sut i wisgo gorchudd wyneb yn gywir a sut i'w tynnu a'u cadw neu'u gwaredu'n ddiogel.

Bydd gorchuddion wyneb â thair haen amldro ar gyfer ysgolion uwchradd (gan gynnwys teithio o gartref i'r ysgol) yn cael ei darparu gan y Cyngor yn uniongyrchol.

Wrth wisgo gorchudd wyneb, dylen nhw gofio:

- Golchi neu ddiheintio dwylo cyn gwisgo'r gorchudd wyneb.
- Gorchuddio'r trwyn a'r geg a gwneud yn siŵr fod y gorchudd yn ffitio'n dynn o dan yr en.
- Defnyddio'r clymau neu'r dolenni clust i'w dynnu unwaith does dim mo angen y gorchudd mwyach.
- Rhoi gorchuddion wyneb untro mewn bin gyda chaead neu mewn bag plastig cyn ei roi yn y bin gartref.
- Rhoi gorchudd wyneb amldro mewn bag plastig yn barod ar gyfer mynd ag ef adref i'w olchi.

Yn ddelfrydol, dylai disgyblion gael nifer o orchuddion wyneb sych a glân i'w defnyddiol drwy gydol y dydd. Os nad yw hyn yn bosibl ac mae rhaid defnyddio'r un gorchudd wyneb drwy'r dydd, dylai'r clymau neu ddolenni gael eu defnyddio i gymryd y gorchudd allan o'r bag plastig. Rhaid bod yn ofalus ac osgoi cyffwrdd blaen y gorchudd wyneb.

Wrth ddefnyddio gorchudd wyneb, rhaid osgoi:

- Cyffwrdd â blaen eu gorchudd wyneb â'u dwylo. Os ydyn nhw'n cyffwrdd â blaen y gorchudd, rhaid iddyn nhw olchi/diheintio'u dwylo'n syth.
- Rhoi'r gorchudd wyneb ar eu talcen neu o amgylch eu gwddf.
-

Golchi eich dwylo yn aml.

- Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn gwybod bod rhaid iddo/iddi olchi dwylo'n drylwyr gyda dŵr poeth a sebon am 20 eiliad yn gyson drwy gydol y dydd.

<u>Aros Gartref o'r Ysgol</u>

- **<u>Hunanynyswch</u>** a pheidiwch â dod i'r ysgol os ydych chi neu'ch plentyn:
    - yn profi unrhyw un o symptomau'r Coronafeirws (hunanynyswch am <u>10 diwrnod</u>)
    - yn byw ar aelwyd gyda pherson sydd wedi profi'n bositif â Choronafeirws (hunanynyswch am <u>14 diwrnod</u>)
    - wedi'ch cysylltu gan swyddog olrhain cysylltiadau ac wedi cael gwybod bod angen i chi hunanynysu (hunanynyswch am <u>14 diwrnod</u>)

- Trefnu prawf ar gyfer rhywun sy'n arddangos y symptomau isod drwy fynd i wefan www.gov.uk/get-coronavirus-test neu ffonio 119 am ddim:

- Peswch newydd, parhaus
- Tymheredd uchel (dros 37.8ºC)
- Llai o flas neu arogl (anosmia)

- Os oes gan eich plentyn symptomau ac rydych chi'n aros am ganlyniadau ei brawf, rhaid i'r plentyn **aros gartref** a hunanynysu.

- Os yw eich plentyn wedi'i gysylltu ag achos, rhaid iddo/iddi hunanynysu am 14 diwrnod, hyd yn oed os ydyn nhw'n profi'n negyddol.

Diolch - Os awn ni i gyd ati i wneud ein rhan i atal lledaenu'r Coronafeirws,

mae modd i fywyd dychwelyd i normal.