


|  |  |                |                        |
|--|--|----------------|------------------------|
| <b>COFRESTR CANLLAWIAU'R SYSTEM RHEOLI IECHYD A DIOGELWCH</b>  |  | <b>Canllaw</b> | <b>G028</b>            |
|  <b>PRIFYSGOL<br/>ABERYSTWYTH<br/>UNIVERSITY</b> | <b>Defnyddio Gorchuddion<br/>Wyneb</b> | <b>Rhifyn</b>  | <b>5</b>               |
|  |  | <b>Dyddiad</b> | <b>Hydref<br/>2022</b> |
|  |  | <b>Tudalen</b> | <b>1 o 6</b>           |

### Cyflwyniad

Ers mis Gorffennaf 2022, yn unol â chanllawiau'r Llywodraeth, nid oes gofyn penodol am asesiad risg COVID ac nid oes ychwaith unrhyw ofyniad cyfreithiol i wisgo gorchudd wyneb mewn unrhyw fan cyhoeddus na gweithle.

Mae mesurau eraill i reoli heintiau wedi'u cynnwys yng Nghanllawiau Clefydau Trosglwyddadwy'r Brifysgol, ac maent yn gwneud gwahaniaeth mawr wrth gyfyngu ar ledaenu heintiau.

Er nad yw'n ofynnol gwisgo gorchudd wyneb, gofynnwn ichi barchu'r sawl sy'n dewis parhau i'w gwisgo.

Bydd mygydau'n dal i gael eu gwisgo mewn rhai ardaloedd arbenigol megis labordai a lleoliadau clinigol, a hynny ar sail y gweithgaredd a'r mesurau rheoli risg. Bydd staff a myfyrwyr yn cael gwybod os oes angen iddynt wisgo mygydau wrth ddefnyddio'r manau hyn.

### Gwisgo gorchudd wyneb

Os dewiswch barhau i wisgo gorchudd wyneb, byddai mwgwd wyneb FFP2 yn rhoi amddiffyniad gwell i'r sawl sy'n ei wisgo. Mae mwy o wybodaeth i'w gweld yn yr adran isod ar fygydau sy'n anadlyddion wyneb â hidlen.

### Sut mae gorchuddion wyneb yn gweithio i leihau trosglwyddo heintiau?

Gan ddibynnu ar ansawdd y gorchudd wyneb a sut y'i defnyddir, gall y gwisgwr anadlu llai o ddefnyddion heintus gan bobl eraill, sy'n cynnig rhywfaint o warchodaeth uniongyrchol i'r gwisgwr. Gyda rhai gorchuddion wyneb, mae'n anodd mesur yr effaith warchodol uniongyrchol hon ar y gwisgwr. Fodd bynnag, mae gorchuddion wyneb yn bwysig fel mesur rheoli'r tarddiad. Hynny yw, mae unigolyn sy'n allyrru defnyddion heintus yn llai abl i'w lledaenu i eraill os yw'n wisgo gorchudd wyneb. Os yw pawb yn gwneud hynny'n gyson, gellir lleihau lledaeniad heintiau, gan gynnwys y coronafeirws. Yn gryno, mae gorchuddion wyneb yn lleihau trosglwyddiad yn bennaf drwy atal lledaeniad o unigolion sydd wedi'u heintio yn hytrach na diogelu'r gwisgwr yn uniongyrchol rhag haint.


Os ydych yn teimlo'n anhwylyd, bod gennych wres uchel, peswch cyson newydd, os yw eich gallu i arogleuo neu flasu wedi diflannu neu newid (anosmia), neu os oes gennych annwyd trwm newydd, rhaid ichi aros gartref a pheidio â dod i'r campws. Os oes rhaid ichi fynd ar neges bwysig, bydd mwgwd wyneb addas FFP2 yn gymorth i ddiogelu eraill rhag eich symptomau.

### Mathau o Orchuddion Wyneb a Mygydau

Gall gorchuddion wyneb/mygydau leihau'r risg o ledaenu haint gan eu bod yn gorchuddio'r trwyn a'r geg, gan leihau lledaeniad defnyddion ac aerosolau sy'n cario'r coronafeirws. Mae hyn yn cyfyngu ar faint o'r feirws sy'n cael ei ryddhau wrth i bobl siarad ac anadlu. Fodd bynnag, bydd yr effeithiolrwydd yn dibynnu ar ansawdd y deunydd, safon eu gwneuthuriad, a pha mor dda maent yn ffitio dros eich trwyn a'ch ceg.

Dyma'r mathau o orchuddion wyneb a mygydau wyneb sydd ar gael:

### Ffabrig amlbro ac iddo dair haen

|  |  |                |                              |
|--|--|----------------|------------------------------|
| <b>COFRESTR CANLLAWIAU'R SYSTEM RHEOLI IECHYD A DIOGELWCH</b>  |  | <b>Canllaw</b> | <b>G028</b>                  |
|  <b>PRIFYSGOL</b><br><b>ABERYSTWYTH</b><br><b>UNIVERSITY</b> | <b>Defnyddio Gorchuddion</b><br><b>Wyneb</b> | <b>Rhifyn</b>  | <b>5</b>                     |
|  |  | <b>Dyddiad</b> | <b>Hydref</b><br><b>2022</b> |
|  |  | <b>Tudalen</b> | <b>2 o 6</b>                 |

Mesur i geisio diogelu iechyd y cyhoedd yw defnyddio gorchuddion wyneb. Nid ydynt yn cael eu hystyried yn gyfarpar diogelu personol (PPE) ac felly nid ydynt yn cael eu cwmpasu gan ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch, a hynny oherwydd:

- nad oes angen iddynt gydymffurfio â safon benodol o ran eu gwneuthuriad
- nad ydynt yn diogelu rhag risgiau yn y gwaith megis llwch a chwistrellu

Er y gellir eu haildefnyddio, nid yw pob gorchudd wyneb sydd wedi'i wneud o ffabrig yn cynnwys tair haen, fel yr argymhellir, gan nad oes rhaid iddynt gydymffurfio â safon benodol o ran eu gwneuthuriad. Dim ond un haen o ffabrig a geir mewn gorchuddion gwddf, er enghraifft.

Cewch wisgo gorchudd wyneb gwahanol o'ch dewis chi cyhyd â'i fod o ansawdd a safon addas. Ni ddylai eich gorchudd wyneb fod yn sarhaus i bobl eraill ac ni ddylai dorri'r [rheolau a'r rheoliadau i'r myfyrwyr](#).

### **Mygydau Llawfeddygol sy'n Gwrthsefyll Hylifau**

Mae mygydau wyneb llawfeddygol wedi'u dylunio er mwyn eu gwisgo mewn lleoliadau meddygol i gyfyngu ar ledaeniad heintiau. Ni chânt eu hystyried yn gyfarpar diogelu personol (PPE) pan gânt eu gwisgo y tu hwnt i weithgareddau gofal iechyd. Yn wahanol i orchuddion wyneb:

- cânt eu cynhyrchu i safon gydnabyddedig
- mae rhai mathau yn gwrthsefyll defnyddiau o hylifau a thasgu

Mae gan y Brifysgol stoc o fygydau wyneb meddygol ar gyfer yr adegau hynny pan fydd asesiad risg ar gyfer tasg neu weithgaredd wedi nodi eu bod yn ofynnol.


### **Mygydau sy'n anadlyddion wyneb â hidlen (FFP)**

Mae Mygydau Wyneb FFP2 ac FFP3 yn fathau Ewropeaidd o anadlyddion sy'n cael eu profi ar sail cyfeiriad y mewnanadlu (o'r tu allan i'r tu mewn) ac sy'n ystyried lefel y gollyngiad i'r wyneb ac effeithlonrwydd yr hidlo. Defnyddir y mygydau wyneb hyn fel arfer fel cyfarpar diogelu personol, gan ddiogelu rhag peryglon megis llwch.

Mae SAGE yn argymhell mai mygydau sy'n cyfateb i safon FFP2 sy'n cynnig y cydbwysedd gorau o ran hidlo a bod yn gyfforddus gan eu bod yn cael eu cynhyrchu o ddeunyddiau o ansawdd uchel ac yn ffitio'n dda ar yr wyneb, gan orchuddio'r trwyn a'r geg.

### **Anadlyddion Wyneb â Hidlen 2 (FFP2) neu Fygydau Wyneb KN95**

Mygydau wyneb FFP2 yw'r hyn sy'n cyfateb yn y DU/UE i fygydau wyneb N95/KN95. Mae'r rhain yn cyd-fynd â chanllawiau Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer diogelu rhag y coronafeirws. Mae canran hidlo mygydau FFP2 yn 94% fan lleiaf, a lefel y gollyngiad i'r tu mewn yn 8% ar ei uchaf. Nid yw'r mygydau hyn wedi'u teilwra i siâp eich wyneb. Maent yn cael eu cadw yn eu lle gan y dolenni o amgylch y clustiau ac maent yn para tua 3-8 awr fel arfer, gan ddibynnu ar ffactorau amgylcheddol, pan gânt eu defnyddio yn gyfarpar diogelu personol. Os ydych yn defnyddio'r mwgwd i reoli'r tarddiad, mae'n bosibl y gallwch ei ddefnyddio am gyfnod hwy o amser.

|  |  |                |                        |
|--|--|----------------|------------------------|
| <b>COFRESTR CANLLAWIAU'R SYSTEM RHEOLI IECHYD A DIOGELWCH</b>  |  | <b>Canllaw</b> | <b>G028</b>            |
|  <b>PRIFYSGOL<br/>ABERYSTWYTH<br/>UNIVERSITY</b> | <b>Defnyddio Gorchuddion<br/>Wyneb</b> | <b>Rhifyn</b>  | <b>5</b>               |
|  |  | <b>Dyddiad</b> | <b>Hydref<br/>2022</b> |
|  |  | <b>Tudalen</b> | <b>3 o 6</b>           |

Pan na fydd y mwgwd yn selio ar yr wyneb mwyach, neu os yw'r hidlenni yn amlwg yn wlyb neu'n fudr, mae'n bryd ei daflu. Gallech o bosibl ddefnyddio nifer o fgydau FFP2/KN95 mewn cylchdro wythnosol i ymestyn eu defnydd, gan eu rhoi mewn bag papur neu gynhwysydd i'w cadw'n lân pan nad ydynt yn cael eu defnyddio, a nodi ar y rheini pa ddiwrnod y'u defnyddiwyd.

Mae'r Brifysgol yn argymhell y dylid gwisgo mwgwd wyneb FFP2 neu KN95 ar gyfer tasgau neu weithgareddau penodol. Er mwyn gwneud hyn yn bosibl bydd y Brifysgol yn darparu mygydau wyneb FFP2 pan fo asesiad risg wedi nodi bod eu hangen ar gyfer gweithgareddau gwaith neu astudio.

Os ydych am brynu eich mwgwd wyneb eich hun - mae dyluniadau a lliwiau amrywiol bellach ar gael - dylech sicrhau ei fod yn cyfateb i BS EN149:2001+A1:2009 a bod nod CE arno, gyda chod pedwar digid sy'n cyfateb i'r ganolfan brofi CE. Bydd hyn wedi ei restru yn yr wybodaeth brynu ac wedi'i stampio ar y mygydau wyneb.

### **Mygydau Wyneb Anadlydd Wyneb â Hidlen 3 (FFP3)**

Mae'n rhaid i anadlyddion sy'n ffitio'n dynn (fel mygydau FFP3 untro a mygydau hanner wyneb aml-dro) selio'n dda ar wyneb y gwisgwr. Er mwyn sicrhau y bydd cyfarpar diogelu anadlol (RPE) yn diogelu'r gwisgwr:

- dylid cynnal prawf i sicrhau ei fod yn ffitio'r wyneb y tro cyntaf y bydd gweithiwr yn defnyddio math penodol o anadlydd
- dylai'r gwisgwr brofi bod yr anadlydd yn selio neu'n ffitio cyn ei ddefnyddio, a dylent wneud hyn bob tro y byddant yn gwisgo'r anadlydd

### **[Defnyddio anadlydd untro - poster](#)**

Rhaid cael hyfforddiant a phrofi a yw'r mwgwd yn ffitio'r wyneb cyn defnyddio'r mathau hyn o fgydau wyneb. Os yw hi'n ofynnol gwisgo'r mygydau wyneb hyn, bydd yr asesiad risg ar gyfer gweithgaredd penodol yn nodi hynny.

### **[Canllawiau cyfarpar diogelu personol](#)**


### **Ble allaf i gael gorchudd wyneb?**

Mae stoc o fgydau wyneb ar gael o'r ystafell bost. Anfonwch ebost at [postroom@aber.ac.uk](mailto:postroom@aber.ac.uk) i nodi unrhyw ofynion sydd gennych ar sail eich asesiad risg.

### **Cyfathrebu'n effeithiol pan fyddwch yn gwisgo gorchudd wyneb**

Bydd defnyddio gorchuddion wyneb yn gwneud cyfathrebu yn anos i rai pobl, yn enwedig y rhai sy'n fyddar neu'n drwm eu clyw. Cofiwch na fydd pawb yn eich deall os byddwch yn gwisgo gorchudd wyneb. Ni fydd pobl fyddar yn eich clywed na'ch gweld yn siarad. Mae'n bwysig gwirio anghenion cyfathrebu unigol gyda'r bobl rydych yn siarad â nhw a bod yn ymwybodol o wahanol strategaethau i gyfathrebu'n gyffredinol. Ystyriwch ddulliau eraill o gyfathrebu, fel teipio ar eich ffôn symudol fel y gall person arall ddarllen eich neges, ysgrifennu gyda beiro a phapur, neu gymryd cam arall yn ôl a chodi eich mwgwd dros dro i gyfathrebu â pherson sy'n fyddar neu'n drwm ei glyw.

### **Sut i wisgo eich gorchudd wyneb**

|  |  |                |                              |
|--|--|----------------|------------------------------|
| <b>COFRESTR CANLLAWIAU'R SYSTEM RHEOLI IECHYD A DIOGELWCH</b>  |  | <b>Canllaw</b> | <b>G028</b>                  |
|  <b>PRIFYSGOL</b><br><b>ABERYSTWYTH</b><br><b>UNIVERSITY</b> | <b>Defnyddio Gorchuddion</b><br><b>Wyneb</b> | <b>Rhifyn</b>  | <b>5</b>                     |
|  |  | <b>Dyddiad</b> | <b>Hydref</b><br><b>2022</b> |
|  |  | <b>Tudalen</b> | <b>4 o 6</b>                 |

Cyn gwisgo neu dynnu gorchudd wyneb dylech sicrhau bod eich dwylo'n lân, naill ai trwy eu golchi neu trwy ddefnyddio'r gorsafoedd diheintio ger mynedfa pob adeilad. Dim ond wrth ei strapiau y dylid gafael mewn gorchudd wyneb. Archwiliwch y gorchudd wyneb a pheidiwch â'i ddefnyddio os yw wedi ei ddfrodi neu'n fudr.

1. Rhowch y strapiau y tu ôl i'ch clustiau ac addasu'r gorchudd i'ch wyneb, gan adael dim bylchau ar yr ochrau.
2. Peidiwch â chyffwrdd â'r gorchudd wrth ei wisgo.
3. Newidiwch eich mwgwd pan fydd yn fudr neu'n wlyb.
4. I dynnu'r gorchudd, golchwch neu ddiheintio eich dwylo ac yna'i dynnu gan ddefnyddio'r strap y tu ôl i'ch clustiau, heb gyffwrdd â blaen y mwgwd.
5. Wrth i chi ddiogel y mwgwd tynnwch ef oddi wrth eich wyneb a'i roi mewn bag y gellir ei ail-selio i'w aildefnyddio neu i'w olchi. Glanhewch eich dwylo trwy eu golchi neu eu diheintio yn y gorsafoedd a ddarperir.

Sut i wisgo mwgwd wyneb FFP2/KN95:

1. Glanhewch eich dwylo gyda sebon a dŵr neu ddiheintydd dwylo cyn cyffwrdd â'r mwgwd.
2. Tynnwch fwgwd yn ei blyg o'r bocs a gwnewch yn sicr nad oes unrhyw rwygiadau na thyllau amlwg ynndo. Agorwch y mwgwd â'r tu mewn yn eich wynebu.
3. Gosodwch y mwgwd ar yr wyneb, gyda'r sribed trwyn ar y brig.
4. Rhowch ddolen o amgylch pob clust.
5. Pan fo'r mwgwd yn ei le, sicrhewch ei fod wedi'i addasu i orchuddio'r trwyn a'r geg yn llwyr.
6. Defnyddiwch eich dwy law i fowldio neu binsio'r ymyl galed fel ei bod yn cyd-fynd â siâp eich trwyn.
7. Golchwch eich dwylo eto â dŵr a sebon neu ddiheintydd dwylo cyn cyffwrdd â'r mwgwd.

Sut i dynnu mwgwd wyneb FFP2/KN95:

1. Golchwch eich dwylo â dŵr a sebon neu ddiheintydd dwylo cyn cyffwrdd â'r mwgwd.
2. Peidiwch â chyffwrdd â blaen y mwgwd, dim ond y dolenni clust.
3. Gafaelwch yn y dolenni clust gan godi a thynnu'r mwgwd oddi wrth eich wyneb yn ofalus.
4. Taflwch y mwgwd i'r bin.
5. Golchwch eich dwylo eto â dŵr a sebon neu ddiheintydd dwylo.


### **I bwy mae'r canllawiau hyn yn gymwys?**

Mae'r canllawiau hyn yn gymwys i'r holl staff, myfyrwyr, contractwyr ac ymwelwyr dros 11 oed â holl Adeiladau'r Brifysgol.

Os yw Adran yn defnyddio gwasanaeth allanol byddant yn rhoi gwybod i'r holl gontractwyr, cyflenwyr, a thrydydd partïon fydd yn ymweld â'r Brifysgol am ganllaw y Brifysgol ar wisgo gorchuddion wyneb.

### **Sut ddylwn i ofalu am fy ngorchudd wyneb aml-dro?**

Os ydych yn defnyddio gorchudd wyneb y gellir ei aildefnyddio, cadwch ef mewn bag glân y gellir ei ail-selio hyd nes y gallwch ei olchi. Dylid golchi'r gorchudd wyneb o leiaf unwaith y dydd. Golchwch ef yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar y tymheredd uchaf sy'n briodol i'r deunydd. Gallwch ddefnyddio'ch hylif arferol a gallwch ei olchi a'i sychu gyda dillad eraill.

|  |  |                |                        |
|--|--|----------------|------------------------|
| <b>COFRESTR CANLLAWIAU'R SYSTEM RHEOLI IECHYD A DIOGELWCH</b>  |  | <b>Canllaw</b> | <b>G028</b>            |
|  <b>PRIFYSGOL<br/>ABERYSTWYTH<br/>UNIVERSITY</b> | <b>Defnyddio Gorchuddion<br/>Wyneb</b> | <b>Rhifyn</b>  | <b>5</b>               |
|  |  | <b>Dyddiad</b> | <b>Hydref<br/>2022</b> |
|  |  | <b>Tudalen</b> | <b>5 o 6</b>           |

Peidiwch â'i rannu na'i roi i rywun arall i'w ddefnyddio; a rhaid i chi gael gwared â'ch gorchudd wyneb os caiff ei ddifrodi.

Cofiwch lanhau unrhyw arwyneb y mae'r gorchudd wyneb wedi'i gyffwrdd gan ddefnyddio cynhyrchion glanhau cartref arferol.

### **Sut alla i gael gwared ar orchudd wyneb untro yn gyfrifol?**

Tynnwch y gorchudd wyneb yn ofalus – peidiwch â chyffwrdd â blaen y gorchudd wyneb na'r rhan ohono sydd wedi bod mewn cysylltiad â'ch ceg a'ch trwyn.

Os nad ydych gartref, rhowch eich gorchudd wyneb mewn bin sbwriel neu ewch ag ef adref mewn bag y gellir ei ail-selio a'i roi yn eich bin. Peidiwch â thafu sbwriel gan y gall niweidio'r amgylchedd. Os ydych gartref, rhowch ef yn eich bin gwastraff cartref. Peidiwch â rhoi gorchuddion wyneb untro yn y bin ailgylchu, gan na ellir eu hailgylchu.

Nid oes angen i chi eu rhoi mewn bag ychwanegol na'u storio am gyfnod cyn eu taflu.

Cofiwch olchi eich dwylo'n drylwyr â dŵr a sebon am 20 eiliad neu defnyddiwch hylif diheintio dwylo yn syth ar ôl tynnu eich gorchudd wyneb a'i daflu.

### **A allaf wisgo fisor/sgrîn yn lle gorchudd wyneb?**

Nid yw feisor neu sgrîn wyneb yn ddewis arall cyfatebol o ran trosglwyddo firysau ac nid ydynt yn cael eu hystyried yn orchudd wyneb o dan y canllawiau hyn. Mae'n bosibl y gallant ddiogelu'r gwisgwr rhag lledaeniad defnyddau ond nid ydynt yn debygol o fod yn effeithiol o ran atal y gronynnau llai rhag dianc pan gânt eu defnyddio heb orchudd wyneb ychwanegol.

Rydym yn sylweddoli bod siarad yn rhan o fywoliaeth rhai pobl a'i bod hi'n anodd iddynt gael eu clywed wrth wisgo mathau eraill o orchudd wyneb. Fodd bynnag, mae feisorau wedi'u cynllunio i ddiogelu'r llygaid rhag defnyddau yn yr awyr ac nid ydynt mor effeithiol â gorchuddion wyneb, felly rhaid cymryd camau ychwanegol wrth ddefnyddio feisorau at ddibenion siarad. Os nad yw hyn yn bosibl, dylid gwisgo gorchudd wyneb.

### **Monitro ac adolygu**

Byddwn yn parhau i fonitro ein safbwynt ar orchuddion wyneb, a hynny ar sail canllawiau iechyd y cyhoedd.

### **Ffynonellau gwybodaeth ychwanegol**

[Royal Society DELVE Initiative, Report on Face Masks for the General Public – An Update](#)

[Government Guidance to the Scientific Advisory Group for Emergencies](#)

<https://llyw.cymru/gorchuddion-wyneb-canllawiau-ir-cyhoedd>

### **Asesiad o Effaith ar Gydraddoldeb**

Mae asesiad wedi'i gwblhau, ac os oes gennych ymholiadau yn ei gylch, cysylltwch â [divstaff@aber.ac.uk](mailto:divstaff@aber.ac.uk).