

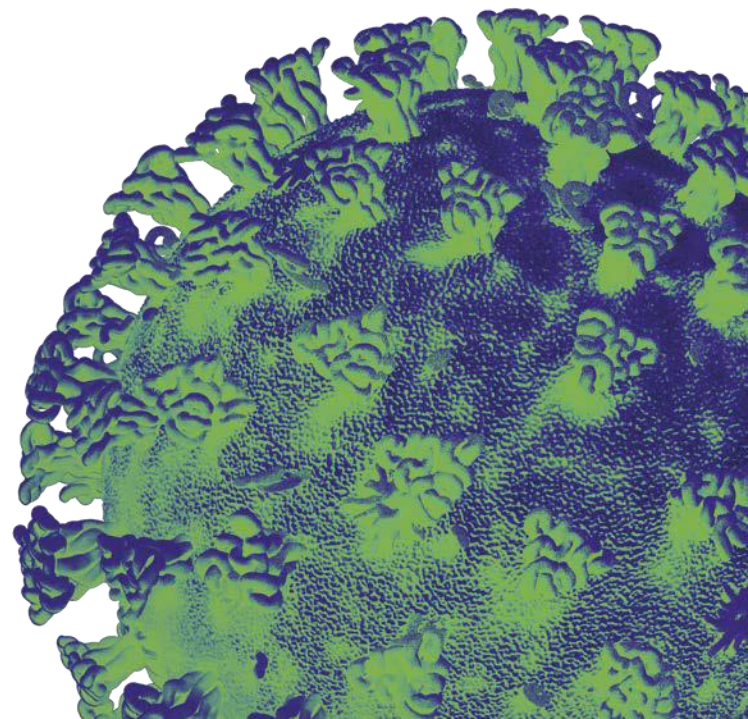
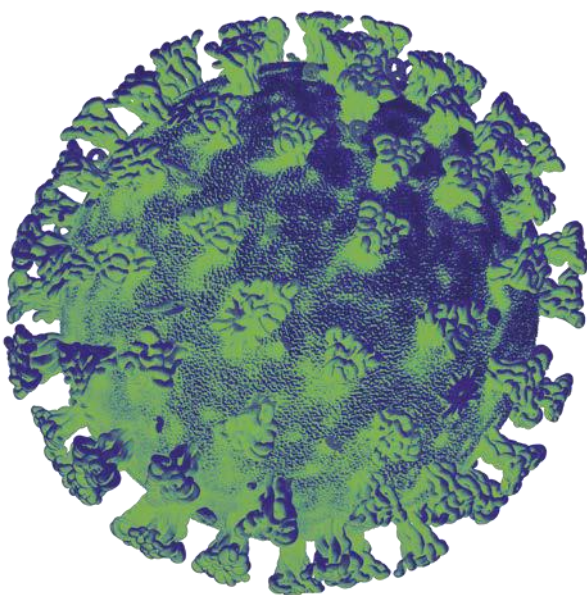
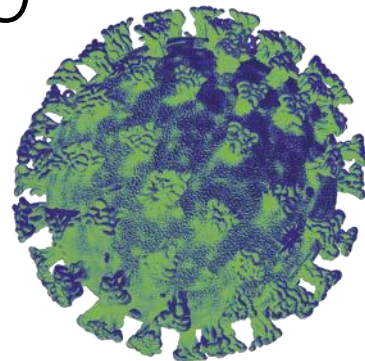


Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Y Gell Cyngor Technegol

Defnyddio gorchuddion wyneb yng nghyd-destun COVID-19

8 Mehefin 2020



Y Grŵp Cyngor Technegol: Defnyddio Gorchuddion Wyneb yng nghyd-destun COVID-19

- Yn dilyn newidiadau i bolisiâu yn Lloegr a chan Sefydliad Iechyd y Byd ar ddefnyddio masgiau meddygol (a elwir yma yn fasnau wyneb) a gorchuddion wyneb ar gyfer y pandemig COVID-19, mae Grŵp Cynghori Technegol Llywodraeth Cymru, gyda chefnogaeth Technoleg Iechyd Cymru, wedi ystyried y dystiolaeth a'r canllawiau sydd ar gael. Os daw rhagor o dystiolaeth wyddonol bwysig i'r amlwg, bydd y cyngor hwn yn cael ei ddiweddarau.
- Mae masgiau wyneb a gorchuddion wyneb yn wahanol i'w gilydd, a dylid pwysleisio'r gwahaniaeth hwn mewn cyngor a roddir i'r cyhoedd, gan sicrhau bod defnydd cyson o eirfa mewn deunydd cyfathrebu gan y llywodraeth. Mae 'gorchudd wyneb' yn derm arall ar gyfer 'masg anfeddygol' fel y cyfeirir ato yng nghanllawiau Sefydliad Iechyd y Byd. Cânt eu gwneud ag amrywiaeth o ddeunyddiau gweuedig a deunyddiau eraill.
- Mae gan orchudd wyneb ddiben gwahanol i fasnau wyneb. Prif ddiben gorchudd wyneb yw **diogelu eraill** drwy arafu'r broses o drosglwyddo defnyddiau bach sy'n cynnwys gronynnau o feirws i'r amgylchedd. Mae masg wyneb meddygol sy'n ffitio'n dda yn **diogelu'r sawl sy'n ei wisgo** rhag haint ac yn diogelu eraill rhag trosglwyddiad os yw'r sawl sy'n ei wisgo yn heintus.
- Mae'n debygol y bydd gorchudd wyneb yn fanteisiol i eraill - cymaint os nad yn fwy nag ydyw i'r sawl sy'n ei wisgo.
- Dylai deunydd cyfathrebu ynghylch y wyddoniaeth a'r risg i'r cyhoedd roi cyngor clir, ymarferol a dealladwy ynglŷn â pha bryd y dylid gwisgo gorchudd wyneb, sut i wneud gorchuddion o'r fath neu gael gafael arnynt, sut i'w gwisgo a sut i'w glanhau neu eu gwaredu.
- Nid yw defnyddio gorchuddion wyneb yn golygu nad oes angen golchi dwylo, cadw pellter cymdeithasol a chymryd y camau personol eraill sy'n cael eu hargymhell ar hyn o bryd i atal trosglwyddiad. Gall gorchuddion wyneb fod yn fesur ychwanegol a all leihau'r risg o haint, ond mae eu defnyddio yn arwain at risg o newid ymddygiad a fydd yn diddymu unrhyw fudd a ddaw yn eu sgil.
- Mae mesurau rheoli eraill i leihau'r cysylltiad â haint yn cael mwy o effaith (e.e. rhwystrau ffisegol, cadw pellter cymdeithasol, hylendid da, golchi dwylo yn aml). Yn gyffredinol, gall gwisgo gorchuddion wyneb fod yn fesur a all ategu mesurau rheoli eraill i helpu i leihau trosglwyddiad.
- **Mae'n bwysig iawn bod unrhyw gyngor sy'n cael ei roi ynghylch gorchuddion wyneb yn pwysleisio bod mesurau eraill fel cadw pellter**

cymdeithasol yn parhau i fod yn hollbwysig, ac na ddylid llacio'r rheolau hyn pan ydych yn gwisgo gorchudd wyneb.

- Fe **allai** gorchudd wyneb a brynwyd neu a wnaed yn y cartref leihau trosglwyddiad SARS-CoV2 o o'r naill berson i'r llall os caiff ei wneud, ei wisgo, ei drin a'i lanhau neu ei waredu yn briodol.
- Nid yw'r dystiolaeth wyddonol ar fanteision gwisgo gorchuddion wyneb yn gadarn. Mae unrhyw swyddogaeth sydd ganddynt o ran helpu i atal trosglwyddo haint wedi'i seilio'n bennaf ar yr hyn a ganfuwyd drwy arsylwi. Dylid nodi nad yw hyn wedi'i astudio'n helaeth hyd yma, ac y disgwylir astudiaethau pellach.
- Ni fydd pob gorchudd wyneb yn rhoi'r un buddion. Bydd angen canllawiau clir ar gyfer gorchuddion wyneb a brynwyd neu a wnaed yn y cartref i sicrhau eu bod yn bodloni'r safon gofynnol. Mae Sefydliad Iechyd y Byd wedi argymhell y dylai fod **o leiaf dair haen** mewn gorchudd wyneb, ac y dylai gael ei wneud o ddeunydd addas i sicrhau ei fod yn gweithio'n dda o ran hidlo ac anadlu.
- Dylid annog y cyhoedd i wisgo gorchuddion wyneb ddim ond os yw'n anodd neu'n amhosibl cadw pellter cymdeithasol (e.e. ar drafnidiaeth cyhoeddus, mewn siopau prysur).
- Dylid ystyried gwisgo gorchuddion wyneb mewn lleoliadau lle nad yw mesurau rheoli eraill ar gyfer lleihau trosglwyddiad haint yn effeithiol (e.e. rheolaethau dileu, amnewid, peirianeg neu weinyddol).
- Mae tystiolaeth yn awgrymu bod pobl sy'n asymptomatig, pobl sydd â symptomau ysgafn neu bobl sy'n gyn-symptomatig yn gallu trosglwyddo'r haint. Nid yw gwisgo masg yn ddewis arall yn lle'r cyngor presennol ar gyfer unigolion sy'n dioddef symptomau. Dylai unigolion â symptomau hunanynysu (7 diwrnod) neu ynysu fel cartref (14 diwrnod) a gofyn am brawf.
- Mae'n bosibl y bydd angen tynhau neu lacio'r safbwynt o ran defnyddio gorchuddion wyneb yn gyhoeddus.
- Mae rhai pobl na ddylai wisgo gorchudd wyneb neu nad ydynt yn gallu gwneud hynny (e.e. pobl hŷn â nam gwybyddol, plant bach) a dylid esbonio hynny'n glir. Dylid cyfleu hefyd beth yw anfanteision gwisgo gorchuddion wyneb (e.e. anawsterau i bobl sy'n fyddar neu sydd â nam ar y clyw, problemau croen, yr ymdeimlad ffug o ddiogelwch).
- Nid yw'n orfodol cynnal profion safonedig ar orchuddion wyneb, ac oherwydd yr amrywiaeth o ddeunyddiau sy'n cael eu defnyddio maent yn amrywio o ran pa mor effeithiol yw'r hidlo a pha mor rhwydd yw hi i anadlu. Mae canllawiau Sefydliad Iechyd y Byd yn cynnwys safon newydd, a thablau sy'n nodi

effeithiolrwydd hidlo gwahanol ddeunyddiau a ddefnyddir mewn masgiau/gorchuddion wyneb anfeddygol.