

# **Rheoli Afiechydion Heintus i Gynnal Amgylchedd Addysg Iach Rhestr Gyfeirio Gyflym**

# 1. Rhagarweiniad

Mae'r ddogfen hon yn rhoi canllaw cyflym i atal a rheoli heintiau i'r rheiny sy'n gweithio o fewn lleoliadau addysg.

I gael cyfarwyddyd llawn dylai staff gyfeirio at y *Canllawiau ar Atal a Rheoli Heintiau ar gyfer Lleoliadau Addysgol, 2017*.

Gall amrywiaeth o organebau achosi afiechyd heintus, a all arwain at absenoldeb o leoliadau addysgol. Gall achosion<sup>1</sup> o salwch gastroberfeddol fel Norofeirws effeithio ar niferoedd mawr o ddysgwyr a staff gan achosi amhariad sylweddol ar y lleoliad addysgol. Bydd achosion o afiechydon heintus yn fwrn ar yr unigolyn fydd wedi'i effeithio, y lleoliad addysgol, rhieni, a'r gymuned ehangach drwy ddyddiau addysg fydd wedi'u colli, rhieni'n cymryd amser i ffwrdd o'r gwaith a'r potensial i ledaenu haint i'r gymuned ehangach. Mae felly'n hanfodol bwysig fod canllawiau clir ac effeithiol i atal ac i reoli haint wedi'u sefydlu ac yn cael eu gweithredu ym mhob lleoliad addysgol.

<sup>1</sup> Gellir diffinio achos fel:

- Dau neu fwy o achosion o haint sy'n gysylltiedig un ai ag amser, lle, neu berson (e.e. y ddau achos wedi bod yn yr un digwyddiad/y ddau wedi bwyta'r un bwyd/y ddau wedi bod â chysylltiad â rhywun heintus); neu
- Gynnydd yn nifer yr achosion o afiechyd a welir fel rheol.

## 2. Croesawu Unigolion i'r Lleoliad Addysgol

Pan fydd unrhyw ddysgwr yn dechrau mynd i leoliad addysgol mae'n fuddiol cyfleu'n glir ddisgwyliadau a gofynion allweddol atal a rheoli heintiau. Isod ceir enghraifft o lythyr sy'n darparu gwybodaeth allweddol ond gellir ei ddiwygio i berthnasu'n benodol i'ch lleoliad chi.

[Rhowch gyfeiriad yr ysgol]

[Rhowch y dyddiad]

Annwyl Riant/Ofalwr,

Rydyn ni fel ysgol feithrin/ysgol yn credu fod creu amgylchedd sy'n ddiogel ac yn iach ar gyfer pob plentyn yn bwysig iawn er mwyn uchafu presenoldeb, gwella cyfleoedd bywyd a lles yn gyffredinol.

Wrth groesawu dysgwyr teimlwn ei bod yn ddefnyddiol i ni ddarparu rhieni/gofalwyr â gwybodaeth allweddol a fydd yn lleihau'r perygl i'ch plentyn gael haint. Â'ch help chi gallwn isafu'r risg sy'n gysylltiedig â chylchredeg afiechydon heintus a gofynnwn i chi ddilyn y cyngor hwn:

### Achosion o afiechydon heintus

- Os bydd eich plentyn â symptomau sy'n awgrymu haint, ni ddylen nhw fynd i feithrinfa/ysgol. Cadwch nhw gartref a chysylltwch â'ch meddyg, eich fferyllfa leol neu Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647
- Os bydd eich plentyn â dolur rhydd a/neu gyfog mae'n hanfodol nad ydyn nhw'n mynd i feithrinfa/ysgol. Cadwch nhw gartref nes bydd y dolur rhydd a/neu'r cyfog wedi peidio am o leiaf 48 awr.
- Rhowch wybod i ni ar unwaith os bydd eich plentyn ag afiechyd heintus. Bydd hynny'n galluogi'r feithrinfa/ysgol i gymryd unrhyw gamau os bydd angen.

### Plant sy'n agored i niwed/mewn perygl

- Os bydd eich plentyn mewn perygl arbennig o fod yn sâl oherwydd afiechyd heintus, un ai oherwydd eu bod â chyflwr meddygol sy'n effeithio ar eu himiwnedd neu eu bod heb eu brechu (mae hynny'n cynnwys os nad ydyn nhw wedi cael cwrs llawn o frechlyn), rhowch wybod i ni. Mae hyn yn bwysig er mwyn i ni allu dweud wrthyd chi am unrhyw afiechydon heintus o fewn yr ysgol a allai roi eich plentyn mewn perygl.

### Brechiadau

- Gofalwch fod eich plentyn yn gyfoes â brechiadau a gymeradwyir. Mae'r amserlen imiwneddio arferol ar gyfer Cymru wedi'i hatodi ac mae'n amlinellu'r brechiadau y dylid eu cynnig i'ch plentyn chi.

- Os ydych yn bryderus nad yw eich plentyn wedi derbyn pob un o’u brechiadau siaradwch â’ch doctor cyn gynted ag sydd bosib. I ddod o hyd i feddygfa agosaf eich doctor/Meddyg Teulu, ewch i: <http://www.wales.nhs.uk/eng>.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu ymholiadau pellach cysylltwch â’r feithrinfa/ysgol ar xxxxxxxxxxxx.

Yn gywir,

<b>Amserlen Imiwneiddio Arferol Cymru o Fai 2016</b>	
<b>Yr Oed i gael yr Imiwneiddiad</b>	<b>Afiechydon i Ddiogelu Rhagddynt</b>
<b>2 fis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Diphtheria, tetanws, pertwsis (y pês), polio, a Haemophilus influenzae math b</b> - Pigiad</li> <li><b>Pneumococcal</b> Pigiad</li> <li><b>Gastro-enteritis rotafirws</b> – Trwy’r geg</li> <li><b>Meningococcal grŵp B- Pigiad</b></li> </ul>
<b>3 mis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Difftheria, tetanws, pertwsis (y pês), polio, a HIB-</b> Pigiad</li> <li><b>Rotafirws drwy’r geg</b></li> </ul>
<b>4 mis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Difftheria, tetanws, pertwsis (y pês), polio, a HIB</b> - Pigiad</li> <li><b>Pneumococcal</b> -Pigiad</li> <li><b>Meningococcal grŵp B-</b> Pigiad</li> </ul>
<b>Rhwng 12 a 13 mis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hib/Meningococcal grŵp C</b> -Pigiad</li> <li><b>Y Frech Goch, Clwy Pennau a Rwbela</b> - Pigiad</li> <li><b>Pneumococcal</b> Pigiad</li> <li><b>Meningococcal grŵp B</b> - Pigiad</li> </ul>
<b>2 a 3 oed a phlant yn nosbarth derbyn ysgol, blwyddyn 1,2 a 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Y Ffliw</b>– bob blwyddyn o fis Medi - Chwistrell drwynol.</li> </ul>
<b>3 blynedd a phedwar mis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Diphtheria, tetanws, pertwsis (y pês) a pholio</b> - Pigiad</li> <li><b>Y Frech Goch, Clwy Pennau a Rwbela</b> Pigiad</li> </ul>
<b>14 oed (blwyddyn ysgol 9)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Papilomafirws Dynol</b> - Dau bigiad</li> </ul>
<b>14 oed</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Diphtheria, tetanws a pholio</b> -Pigiad</li> <li><b>Grwpiau Meningococcal A, C, W ac Y (ACWY).</b> Pigiad</li> </ul>

### 3. Y cyfnod i gadw Unigolion draw o'r lleoliad

Ni ddylai unigolion sydd â chlefyd heintus a amheuir neu sydd wedi'i gadarnhau fynd i'r lleoliad addysgol yn ystod yr amser yr ystyrir eu bod yn heintus.

Prif Bwyntiau:

- Cyfeiriwch at y tablau isod am arweiniad o ran a ddylai unigolyn fynd i leoliad ai peidio o safbwynt heintusrwydd. Os bydd ansicrwydd dylai unigolion aros gartref a cheisio cyngor gan Alw Iechyd Cymru 08454647, eu fferyllfa leol neu Feddyg Teulu
- Rhaid cofio fod y cyfnodau y dylid cadw unigolion i ffwrdd o leoliadau addysgol yn y ddogfen hon yn seiliedig ar gyfnod heintusrwydd ac nid ar asesiad risg o ran a ydi unigolion yn ddigon iach i fynychu
- Ni ddylai unigolion (dysgwyr neu staff) sydd â dolur rhydd a/neu chwydu fynd i'r lleoliad addysgol hyd nes y byddan nhw wedi bod yn rhydd o unrhyw symptomau am o leiaf 48 awr
- Dylid ystyried bod unigolion sydd â brech na ellir ei hesbonion yn heintus hyd nes ceir cyngor iechyd
- Dylai lleoliadau addysgol gadw cofnod o ddysgwyr a staff sydd â chyflwr meddygol neu sy'n derbyn triniaeth a allai effeithio ar eu himiwnedd e.e. cemotherapi neu steroidau dos mawr. Mae hyn yn hollbwysig yn ystod achosion/digwyddiadau o afiechyd heintus
- Os bydd angen cyngor ychwanegol neu os amheuir fod yna achos cysylltwch â'ch tîm diogelu iechyd lleol (mae rhifau wedi'u rhestru yn Adran 1) fel y gellir darparu cyngor priodol
- Os ceir digwyddiad lle na fydd dysgwr neu riant yn cydweithredu â chyngor i gadw dysgwyr draw o'r lleoliad addysg ceisiwch gyngor gan eich tîm diogelu iechyd lleol.

## Brechau / Heintiadau Croen

Haint neu Gŵyn	Y cyfnod y dylid cadw'r unigolyn darw o leoliad addysgol / gwarchodwr plant	Sylwadau
<b>Tarwden y traed</b>	Dim, presenoldeb yn ôl disgrisiwn gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.	Nid yw tarwden y traed yn gyflwr difrifol. Cymeradwyir triniaeth.
<b>Y Frech leir</b>	Hyd nes y bydd pob chwysigen wedi cramennu'n llwyr.	<i>Gweler: Merched Beichiog yn Adran 7 ac Unigolion sy'n Agored i Niwed yn Adran 8.</i>
<b>Doluriau annwyd, (Herpes simplex)</b>	Dim, presenoldeb yn ôl disgrisiwn gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.	Dylid osgoi cusanu a chyffyrddiad â'r doluriau. Bydd doluriau annwyd yn gyffredinol yn fwyn ac yn hunangyfngol.
<b>Brech goch yr Almaen (rwbela)*</b>	Pedwar diwrnod o gychwyniad y frech.	Yn ataliadwy drwy frechiad ac wedi'i chynnwys o fewn rhestr imiwneiddio arferol y Deyrnas Unedig (MMR x2 ddos). <i>Gweler: Merched Beichiog yn adran 7.</i>
<b>Clefyd y dwylo, y traed a'r genau</b>	Dim, presenoldeb yn ôl disgrisiwn gweithiwr iechyd proffesiynol.	Cysylltwch â'ch Tîm Diogelu Iechyd Lleol os bydd nifer fawr o ddysgwyr wedi'u heffeithio. Gellid ystyried cadw unigolion draw o'r lleoliad mewn rhai amgylchiadau.
<b>Impetigo</b>	Hyd nes y bydd yr ardaloedd sydd wedi'u heffeithio wedi cramennu a gwella, neu 48 awr ar ôl dechrau triniaeth wrthfotig.	Bydd triniaeth wrthfotig yn cyflymu'r iachau ac yn byrhau'r cyfnod heintus.
<b>Y frech goch*</b>	Pedwar diwrnod o gychwyniad y frech.	Yn ataliadwy â brechiad ac yn gynwysedig yn rhestr imiwneiddio arferol y Deyrnas Unedig (MMR x2). <i>Gweler: Merched Beichiog yn adran 7 ac Unigolion sy'n Agored i Niwed yn Adran 8.</i>
<b>Molluscum contagiosum</b>	Dim, presenoldeb yn ôl disgrisiwn gweithiwr iechyd proffesiynol.	Cyflwr sy'n hunangyfngol.
<b>Tarwden</b>	Dim, presenoldeb yn ôl disgrisiwn gweithiwr iechyd proffesiynol.	Mae angen triniaeth.
<b>Roseola (infantum)</b>	Dim, presenoldeb yn ôl disgrisiwn gweithiwr iechyd proffesiynol.	Dim.
<b>Clefyd crafu</b>	Gall yr unigolyn ddychwelyd yn dilyn y driniaeth gyntaf.	Mae angen triniaeth ar y teulu a chysylltiadau agos.

Haint neu Gŵyn	Y cyfnod y dylid cadw'r unigolyn draw o Leoliad Addysgol/gwarchodwr plant	Sylwadau
<b>Y dwymyn goch*</b>	Gall yr unigolyn ddychwelyd 24 awr ar ôl dechrau triniaeth wrthfotig briodol	Cymeradwyir triniaeth wrthfotig i'r plentyn sydd wedi'i effeithio
<b>Clefyd y foch goch. (Parvovirus B19)</b>	Dim (unwaith y bydd brech wedi datblygu) presenoldeb yn ôl disgresiwn gweithiwr iechyd proffesiynol.	<i>Gweler: Merched Beichiog yn adran 7 ac Unigolion sy'n Agored i Niwed yn Adran 8.</i>
<b>Yr eryr</b>	Yr unigolyn i'w gadw draw o'r lleoliad dim ond os yw'r frech yn diferu ac ni ellir ei gorchuddio.	Gall achosi brech yr ieir yn y rheiny sydd ddim yn imiwn, h.y. sydd heb gael y frech ieir. Fe'i lledaenir gan gysylltiad agos iawn a chyffyrddiad. Os oes angen gwybodaeth bellach, cysylltwch â'ch Tîm Diogelu Iechyd Lleol, <i>Gweler: Merched Beichiog yn adran 7 ac Unigolion sy'n Agored i Niwed yn Adran 8.</i>
<b>Defaid a dafadennau</b>	Dim, presenoldeb yn ôl disgresiwn gweithiwr iechyd proffesiynol.	Dylid gorchuddio dafadennau mewn pyllau nofio, campfeydd ac ystafelloedd newid.

## Salwch dolur rhydd a chwydu

Haint neu Gŵyn	Y cyfnod y dylid cadw'r unigolyn draw o Leoliad Addysgol / gwarchodwr plant	Sylwadau
<b>Dolur rhydd a/neu chwydu</b>	48 awr o'r episod ddiwethaf o ddolur rhydd neu chwydu.	
<b>E. coli O157 VTEC Teiffoid* [a pharateiffoid*] (twymyn enterig) Shigella (dysentri)</b>	Dylid ei gadw draw o'r lleoliad am 48 awr o'r episod ddiwethaf o'r dolur rhydd. Gellid bod angen cadw rhai unigolion draw o leoliad hyd nes bydd yr ysgathru wedi peidio.	Mae angen cadw myfyrwyr sy'n 5 oed neu'n iau a'r rheiny y mae'n anodd iddyn nhw lynu at arferion hylendid, draw o'r lleoliad addysgol hyd nes ceir tystiolaeth nad ydyn nhw'n cario'r germ (cliriad microbiolegol). Gallai'r cyfarwyddyd hwn fod yn gymwys hefyd i rai pobl y cafodd yr unigolyn gysylltiad â nhw ac sydd hefyd angen cliriad microbiolegol. Ymgynghorwch â'ch Tîm Diogelu Iechyd Lleol i gael cyngor pellach.
<b>Cryptosporidiosis</b>	Dylid ei gadw draw o'r lleoliad am 48 awr o'r episod ddiwethaf o ddolur rhydd.	Ni ddylid caniatáu i unigolion nofio am bythefnos ar ôl diwedd y pwl diwethaf o ddolur rhydd.

## Afiechyd Anadlol

Haint neu Gŵyn	Y cyfnod y dylid cadw'r unigolyn draw o Leoliad Addysgol / gwarchodwr plant	Sylwadau
<b>Ffliw (influenza)</b>	Nes bydd wedi gwella	<i>Gweler: Oedolion sy'n Agored i Niwed adran 8.</i>
<b>Tiwbercwlosis*</b>	Ymgynghorwch â'ch Tîm Diogelu lechyd bob amser.	Mae angen cysylltiad agos hirfaith iddo ledaenu
<b>Y pês* (pertwsis)</b>	48 awr o ddechrau triniaeth wrthfotig, neu 21 diwrnod o gychwyn salwch os na cheir triniaeth wrthfotig.	Yn ataliadwy â brechiad ac wedi'i gynnwys o fewn rhaglen imiwneiddio arferol y Deyrnas Unedig. Yn dilyn triniaeth gallai pesychu nad yw'n heintus barhau am wythnosau lawer. Gall eich Tîm Diogelu lechyd lleol gynorthwyo ag olrhain pobl y gallai'r unigolyn fod wedi bod â chysylltiad â nhw os bydd angen.



## Heintiau Eraill

Haint neu Gŵyn	Y cyfnod y dylid cadw'r unigolyn draw o Leoliad Addysgol/gwarchodwr plant	Sylwadau
<b>Llid yr amrannau</b>	Dim, presenoldeb yn ôl disgrisiwn gweithiwr iechyd proffesiynol.	Os digwydd achos/clwstwr, ymgynghorwch â'ch Tîm Diogelu Iechyd Lleol i gael cyngor
<b>Difftheria *</b>	Nid yw i fynd i'r lleoliad. Ymgynghorwch â'ch Tîm Diogelu Iechyd Lleol bob amser.	Yn ataliadwy â brechiad ac wedi'i gynnwys yn amserlen imiwneiddio arferol y Deyrnas Unedig. Mae'n rhaid cadw cysylltiadau teuluol draw o'r lleoliad nes ceir caniatâd i ddychwelyd gan eich Tîm Diogelu Iechyd Lleol. Fe wnaiff eich Tîm Diogelu Iechyd Lleol ystyried risg y cysylltiad y bydd yr unigolyn wedi'i gael ag eraill os bydd angen.
<b>Twymyn y chwarennau</b>	Dim, presenoldeb yn ôl disgrisiwn gweithiwr iechyd proffesiynol.	
<b>Llau pen</b>	Dim, presenoldeb yn ôl disgrisiwn gweithiwr iechyd proffesiynol.	Cymeradwyir triniaeth dim ond mewn achosion lle bydd llau byw wedi'u gweld.
<b>Hepatitis A*</b>	Dylid cadw unigolion draw o leoliad am 7 diwrnod ar ôl dechrau'r clefyd melyn (neu 7 diwrnod ar ôl dechrau'r symptomau os nad oedd yna glefyd melyn).	Mewn achos o hepatitis A, fe wnaiff eich Tîm Diogelu Iechyd Lleol eich cyngori ar gamau rheoli.
<b>Hepatitis B*, C*, HIV/AIDS</b>	Dim, presenoldeb yn ôl disgrisiwn gweithiwr iechyd proffesiynol.	Firysau a gludir yn y gwaed yw Hepatitis B ac C ac HIV ac nid ydynt yn heintus drwy gysylltiad achlysurol.
<b>Llid meningococcal yr ymennydd*/septicemia*</b>	Hyd nes y bydd wedi gwella.	Mae sawl math o afiechydon Meningococcal yn rhai y gellir eu hatal â brechiad. Does yna ddim rheswm i gadw brodyr a chwiorydd neu gysylltiadau agos eraill i'r unigolyn rhag mynd i leoliadau addysgol. Os digwydd achos, mae'n bosib y bydd angen darparu gwrthfotigau gyda brechiad meningococcal neu hebdo i gysylltiadau ysgol

Haint neu Gŵyn	Y cyfnod y dylid cadw'r unigolyn draw o Leoliad Addysgol/gwarchodwr plant	Sylwadau
<b>Llid yr ymennydd* oherwydd bacteria eraill</b>	Hyd nes y bydd wedi gwella	agos. Fe wnaiff eich Tîm Diogelu Iechyd lleol eich cyngori ar unrhyw gamau fydd eu hangen. Mae llid yr ymennydd hib a niwmococcal yn ataliadwy drwy frechiad. Does yna ddim rheswm i gadw brodyr a chwiorydd neu gysylltiadau agos eraill achos draw o'r lleoliad. Fe wnaiff eich Tîm Diogelu Iechyd roi cyngor ar unrhyw gamau fydd eu hangen.
<b>Llid yr ymennydd firaol*</b>	Dim, presenoldeb yn ôl disgrisiwn gweithiwr iechyd proffesiynol.	Salwch ysgafnach. Does yna ddim rheswm i gadw brodyr a chwiorydd a chysylltiadau agos eraill yr unigolyn draw o leoliad. Nid oes angen olrhain pobl y mae'r unigolyn wedi bod â chyswllt â nhw.
<b>MRSA</b>	Dim, presenoldeb yn ôl disgrisiwn gweithiwr iechyd proffesiynol.	Mae hylendid da, yn enwedig golchi dwylo a glanhau amgylcheddol, yn bwysig i isafu lledaeniad. Os bydd angen gwybodaeth bellach, cysylltwch â'ch Tîm Diogelu Iechyd lleol.
<b>Clwy Pennau*</b>	Cadwch draw o'r lleoliad am bum diwrnod ar ôl i'r chwydd ddechrau.	Yn ataliadwy drwy frechiad ac wedi'i gynnwys o fewn amserlen imiwneiddio arferol y Deyrnas Unedig (MMR x2 ddos).
<b>Llyngyr edau</b>	Dim, presenoldeb yn ôl disgrisiwn gweithiwr iechyd proffesiynol.	Cymeradwyir triniaeth ar gyfer yr unigolyn a chysylltiadau'r cartref.
<b>Tonsilitis</b>	Dim, presenoldeb yn ôl disgrisiwn gweithiwr iechyd proffesiynol.	Mae yna lawer o achosion, ond firysau sy'n gyfrifol am y rhan fwyaf o achosion ac nid oes angen gwrthfotig.

\*Yn dynodi clefyd hysbysadwy. Mae'n ofyniad statudol i feddygon adrodd clefyd hysbysadwy i swyddog priodol yr awdurdod lleol (Ymgynghorydd mewn Rheoli Clefydau Hysbysadwy neu Ymgynghorydd mewn Diogelu Iechyd). Yn ogystal, gallai fod yn ofynnol i sefydliadau, drwy drefniadau a gytunwyd yn lleol, hysbysu eu Tîm Diogelu Iechyd lleol. Gallai cyrff rheoleiddio ddyddio cael eu hysbysu - cyfeiriwch at y polisi lleol.

\*Bydd rhestrau o glefydau hysbysadwy a chyfnodau y cynghorir i unigolion gael eu cadw draw o safleoedd yn cael eu hadolygu a'u diweddarau'n gyfnodol a gellir eu gweld ar: <http://www.legislation.gov.uk/uksi/2010/659/schedule/1/made>

**Achosion:** os amheuir achos o glefydau hysbysadwy, cysylltwch â'ch Tîm Diogelu Iechyd Lleol.

- Mae gwybodaeth bellach ynglŷn â chlefydau sy'n ataliadwy â brechlyn i'w cael ar: <https://www.gov.uk/government/collections/immunisation-against-infectious-disease-the-green-book>.

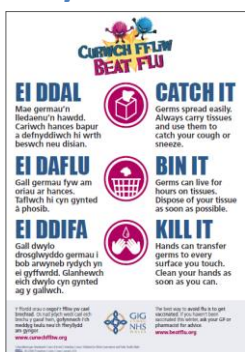
## 4. Arferion da o ran Atal a Rheoli Heintiau

### Golchi dwylo



Golchi dwylo yw un o'r ffyrdd pwysicaf o reoli lledaeniad heintiau, yn enwedig y rheiny sy'n achosi dolur rhydd, chwydu a chlefydau anadlol. Y dull o olchi dwylo a gymeradwyir yw defnyddio sebon hylif, dŵr cynnes a thyweli papur neu sychwr dwylo. Dylid golchi dwylo bob amser ar ôl defnyddio'r toiled, cyn bwyta neu drin bwyd, ar ôl trin anifeiliaid a phryd bynnag y byddant yn weledol fudr. Mae gwybodaeth bellach i'w chael ym Mhennod 9 y *Canllawiau ar Atal a Rheoli Heintiau Cymru Gyfan ar gyfer Lleoliadau Addysgol, 2017*. Gellir cael mynediad at adnoddau rhyngweithiol pellach drwy [E-bug](#)

### Pesychu a thisian



Bydd pesychu a thisian yn lledaenu heintiau'n rhwydd. Wrth besychu neu disian dylid annog pobl i orchuddio eu trwyn a'u ceg â hances bapur. Dylid gwaredu hancesi papur yn briodol a golchi'r dwylo ar ôl defnyddio neu waredu hancesi papur. Ni ddylid annog poeri. Gellir cael mynediad at adnoddau rhyngweithiol pellach drwy [E-bug](#)

### Glanhau gollyngiadau gwaed a hylifau'r corff



Dylid glanhau gollyngiadau gwaed, carthion, poer, chŵyd, gollyngiadau trwynol ac o'r llygaid ar unwaith gan bobl sy'n gwisgo Cyfarpar Diogelu Personol priodol (CDP). Pan ddigwydd gollyngiadau gwaed a hylifau'r corff, defnyddiwch gynnyrch glanhau sy'n effeithiol yn erbyn bacteria a firysau gan sicrhau dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwyr. Peidiwch byth â defnyddio mopiau i lanhau hylifau corff. Dylai citiau addas â'r cyfarpar angenrheidiol i ddelio'n ddiogel â gwaed a gollyngiadau hylifau'r corff fod ar gael bob amser a dylai staff fod yn ymwybodol o'u cymhwysiad. Mae canllawiau pellach i'w cae ym Mhennod 15 y *Canllawiau ar Atal a Rheoli Heintiau ar gyfer Lleoliadau Addysgol, 2017*.

## Anafiadau offer miniog a brathiadau



Os yw'r croen wedi torri, dylech annog yr archoll i waedu a'i olchi'n drylwyr â dŵr a sebon. Dylai'r rheiny sydd wedi'u brathu gysylltu â Meddyg Teulu, iechyd galwedigaethol neu adran Ddamweiniau ac Achosion brys yn syth. Dylai polisi lleol fod ar gael i unigolion ei ddilyn.

Mae gwybodaeth bellach ynglŷn ag amlygiad i Firysau a Gludir yn y Gwaed i'w chael ym Mhennod 19 *Canllawiau ar Atal a Rheoli Heintiau Cymru Gyfan ar gyfer Lleoliadau Addysgol, 2017* neu eich tîm diogelu iechyd lleol.

## Cyfleusterau Toiled



Cysylltir trosglwyddiad germau o doiledau'n gyffredin â chysylltiad uniongyrchol â'r toiled ond gellir trosglwyddo germau hefyd drwy gyffwrdd arwynebau sydd wedi'u halogi o fewn amgylchedd y toiled. Mae'r arwynebau hyn yn cynnwys handlenni toiled, seddi toiled, sincipiau golchi dwylo etc. Mae mesurau glanhau amgylcheddol digonol a hylendid personol o fewn ardaloedd toiled yn hanfodol. I gynorthwyo safleoedd addysgol i gynnal safonau toiled digonol ceir rhestr wirio yn atodiad 4 *Canllawiau ar Atal a Rheoli Heintiau Cymru Gyfan ar gyfer Lleoliadau Addysgol, 2017*. Dylai safleoedd addysgol ymgymryd â'r rhestr wirion hon bob tymor i sicrhau cynnal safonau.

## 5. Anifeiliaid



Gall anifeiliaid anwes ac anifeiliaid eraill mewn lleoliadau addysgol beri risg o haint, yn cynnwys heintiau gastroberfeddol, heintiau ffwngaid a pharasitiaid. Cyn penderfynu cadw anifeiliaid yn y lleoliad addysgol neu ganiatau i ymwelwyr ddod â nhw i mewn mae'n rhaid bod protocolau synhwyrol a rhagofalon atal a rheoli heintiau wedi'u sefydlu. Dylid cael polisi ysgrifenedig ynglŷn ag anifeiliaid mewn lleoliad addysg.

Mae gwybodaeth bellach a chanllawiau i'w cael ym Mhennod 21 *Canllawiau ar Atal a Rheoli Heintiau Cymru Gyfan ar gyfer Lleoliadau Addysgol, 2017* neu gan eich tîm diogelu iechyd lleol.

## 6. Ymweliadau Fferm



Tra bo ymweliadau â ffermydd a sŵau yn boblogaidd, mae yna nifer o heintiau y gellir eu trosglwyddo o anifeiliaid sydd wedi'u heintio i ddysgwyr a staff. Mae achosion difrifol wedi'u cysylltu ag ymweliadau â ffermydd y sŵau (e.e. *Escherichia coli* O157 (*E. coli* O157)).

Bydd hyd yn oed anifeiliaid fferm sy'n edrych yn lân ac yn iach yn cario ystod o ermau fel campylobacter, salmonela a cryptosporidium y gellir eu trosglwyddo ymlaen a pheri haint mewn pobl. Gallant hefyd gario'r bacteria *Escherichia coli* O157 (*E. coli* O157), sy'n heintus iawn a gall beri afiechyd sy'n eithriadol ddifrifol neu'n bygwth bywyd.

Mae'n hanfodol fod lleoliadau addysgol â pholisi ar ymweliadau fel hyn ai fod yn hysbys i staff a'u bod yn ei ddilyn.

Dylai merched beichiog fod wedi derbyn dau ddos o frechiad MMR cyn dod yn feichiog. Os na chafwyd brechiad yna dylid gwneud hynny yn dilyn geni'r babi.

## 7. Merched Bechiog



Dylai merched bechiog fod wedi derbyn 2 ddos o frechlyn MMR cyn dod yn feichiog. Os na dderbyniwyd 2 MMR cyn bechiogrwydd dylid rhoi brechiadau MMR ar ôl geni'r babi.

Os bydd merch feichiog yn datblygu brech neu os bydd â chysylltiad uniongyrchol ag unigolyn sydd â brech heintus potensial, dylid ei chynghori i hysbysu ei meddyg neu fydwraig ar unwaith i'w harchwilio ymhellach. Mae rhai risgiau penodol yn cynnwys:

- Brech yr ieir
- Rwbela
- Clefyd y foch goch (Parvovirus B19)
- Y frech goch.

Daw'r risg mwyaf i ferched bechiog o amlygiad i heintiau felly oddi wrth eu plentyn/plant eu hunain yn hytrach na gweithle neu safle astudio. Dylai pob merch feichiog dderbyn brechiad rhag pertwsis a'r ffliw yn ystod pob bechiogrwydd. Mae gwybodaeth bellach ac arweiniad i'w cael ym Mhennod 18 y *Canllawiau ar Atal a Rheoli Heintiau Cymru Gyfan ar gyfer Lleoliadau Addysgol, 2017* neu gan eich Tîm Diogelu Iechyd Lleol.

## 8. Unigolion sy'n Agored i Niwed



Bydd rhai cyflyrau meddygol yn gwneud i unigolion fod yn fwy agored i niwed o ran heintiau na fyddai'n effeithio'n ddifrifol yn aml ar eraill; mae'r rhain yn cynnwys y rheiny sy'n derbyn triniaeth ar gyfer lewcemia neu ganserau eraill, y rheiny sydd ar ddosau mawr o steroidau neu â chyflyrau eraill sy'n lleihau imiwnedd yn ddifrifol. Yn arferol bydd lleoliadau addysgol wedi eu gwneud yn ymwybodol o unigolion felly. Mae'r unigolion hyn yn arbennig o agored i'r frech ieir, y frech goch neu barfofirws B19 ac, o'u hamlygu i un neu'r llall o'r rhain, dylid rhoi gwybod i'r dysgwr/rhiant/gofalwr ar unwaith a cheisio cyngor meddygol pellach.

## 9. Brechiadau



Dylid gwirio statws imiwneiddiad bob amser wrth fynd i mewn i safle addysgol ac ar unrhyw adeg pan fydd angen brechiad pellach yn unol â rhestr y DU. Dylid annog dysgwyr i fod yn ddiweddar â'u brechiadau ac i drefnu dosau dal i fyny o unrhyw imiwneiddiad a fethwyd drwy eu Meddyg Teulu neu wasanaeth nyrso ysgol. I gael y cyngor diweddaraf ar imiwneiddio gweler gwefan Galw Iechyd Cymru [www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk) neu gall gwasanaeth iechyd yr ysgol gynghori ar y rhestr imiwneiddio genedlaethol ddiweddaraf sydd ar gael ar dudalen 17 y ddogfen hon.

Yn ogystal â'r rhestr imiwneiddio arferol, mae yna hefyd raglen Meningococcal ACWY dal i fyny ar gyfer pob person ifanc sydd wedi'u geni ar ôl Medi 1<sup>af</sup> 1996 a'r rheiny dan 25 oed sy'n dechrau yn y brifysgol am y tro cyntaf.



# Rhaglen Imiwneiddio Arferol Cymru o Fai 2016

Oed	Rhag yr afiechydon hyn	Brechlyn a roddwyd a'r enw masnachol		Man arferol <sup>1</sup>
2 fis oed	Difftheria, tetanws, pertwsis (y p�as), polio <i>aerophilus influenzae</i> math b (Hib)	DTaP/IPV/Hib	Pediacel neu Infanrix IPV Hib	Clun
	Pneumococcal (13 seroteip)	Brechlyn Pneumococcal conjugate (PCV)	Prevenar 13	Clun
	Meningococcal gr�p B (MenB) <sup>2</sup>	MenB <sup>2</sup>	Bexsero	Clun chwith
	Rotafirws Gastro-enteritis	Rotafirws	Rotarix	Trwy'r geg
3 mis oed	Difftheria, tetanws, pertwsis, polio a Hib	DTaP/IPV/Hib	Pediacel neu Infanrix IPV Hib	Clun
	Rotafirws	Rotafirws	Rotarix	Trwy'r geg
4 mis oed	Difftheria, tetanws, pertwsis, polio a Hib	DTaP/IPV/Hib	Pediacel neu Infanrix IPV Hib	Clun
	MenB <sup>2</sup>	MenB <sup>2</sup>	Bexsero	Clun chwith
	Pneumococcal (13 seroteip)	PCV	Prevenar 13	Clun
12 mis oed	Hib and MenC	Hib/MenC dos atgyfnerthu	Menitorix	B�n y fraich/Clun
	Pneumococcal (13 seroteip)	PCV dos atgyfnerthu	Prevenar 13	B�n y fraich/Clun
	Y Frech Goch, clwy pennau a rwbela (brech Almaenig)	MMR	MMR VaxPRO <sup>3</sup> neu Priorix	B�n y fraich/Clun
	MenB <sup>2</sup>	MenB dos atgyfnerthu <sup>2</sup>	Bexsero	Clun chwith
2 a 3 blwydd oed a phlant yn nosbarth derbyn yr ysgol, blwyddyn 1,2 a 3	Y ffliw (bob blwyddyn o fis Medi)	Brechlyn ffliw byw	Fluenz Tetra <sup>3,4</sup>	Y ddwy ffroen
3 blwydd 4 mis oed	Difftheria, tetanws, pertwsis a pholio	DTaP/IPV	Infanrix IPV neu Repevax	B�n y fraich
	Y Frech Goch, clwy pennau a rwbela	MMR (gwiriwch fod y ddos gyntaf wedi'i rhoi)	MMR VaxPRO <sup>3</sup> neu Priorix	B�n y fraich
Merched 12 i 13 oed (blwyddyn ysgol 8)	Canser cerfigol wedi'i achosi gan papillomavirus (HPV) dynol mathau 16 a 18 (a defaid gwenerol wedi'u hachosi gan fathau 6 ac 11)	HPV (dwy ddos 6-12 mis rhyngddyn nhw)	Gardasil	B�n y fraich
14 oed (blwyddyn ysgol 9)	Tetanws, difftheria a pholio	Td/IPV (gwiriwch statws yr MMR )	Revaxis	B�n y fraich
	Grwpiau meningococcal ac afiechyd A, C, W ac Y	MenACWY	Nimenrix neu Menveo	B�n y fraich
65 oed	Pneumococcal (23 seroteip)	Brechlyn pneumococcal polysaccharide (PPV)	Pneumovax II	B�n y fraich
65 oed a h�n	Y Ffliw (bob blwyddyn o fis Medi)	Brechlyn ffliw anweithredol	Lluosog	B�n y fraich
70 oed	Yr Eryr	Yr Eryr	Zostavax <sup>3</sup>	B�n y fraich

## 10. Rheoli Achosion

Diffinnir achos fel dau neu fwy o achosion o haint sydd wedi'u cysylltu gan amser, lle neu berson, neu gynnydd yn nifer yr achosion o salwch a welir yn arferol.

Dylai'r sefydliad addysgol hysbysu'r Tîm Diogelu Iechyd Lleol a Swyddog Iechyd yr Amgylchedd ar y ffôn cyn gynted ag y tybir achos o unrhyw salwch er mwyn gallu cymryd camau prydlon a phriodol i atal lledaeniad pellach.

Mae dogfennaeth fanwl o bob achos unigol y credir iddyn nhw fod yn rhan o achos yn hanfodol bwysig. Cynghorir staff i sicrhau bod yr holl gofnodion yn fanwl gywir ac yn ddiweddar: mae enghraifft o ffurflen gofnodi achos i'w chael isod.

Os bydd angen cymorth pellach cysylltwch â'ch Tîm Diogelu Iechyd Lleol.

Camau ynglŷn â'r Achos	Llofnod	Dyddiad ac Amser
Hysbysu Tîm Diogelu Iechyd Lleol cyn gynted ag y byddwch yn amau achos.		
Atgoffa staff i adrodd eu hafiechydon eu hunain yn ogystal â'r rheiny sy'n dod i'r lleoliad addysgol		
Nodi aelod staff i fod yn gyfrifol am gynnal cofnodion pawb sy'n ymglymedig â'r achos yn cynnwys y wybodaeth ganlynol: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enw'r unigolyn dan sylw</li> <li>• Y dosbarth a effeithir</li> <li>• Symptomau pob unigolyn</li> <li>• Dyddiadau absenoldeb a dychweliad</li> </ul>		
Nodi unigolyn a fydd yn: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trefnu i unigolion symptomatig gael eu cludo o'r lleoliad</li> <li>• Cadw pawb sy'n wael draw oddi wrth unigolion sydd heb eu heintio hyd nes y cânt eu cludo o'r safle</li> <li>• Mewn achosion o ddolur rhydd a/neu chwydu atgoffa'r unigolyn/rhiant/gofalwr nad yw'r unigolyn sydd wedi'i effeithio i ddychwelyd i'r lleoliad hyd nes y bydd wedi bod yn rhydd o symptomau am o leiaf 48 awr</li> <li>• Adolygu'r rhestr o gysylltiadau sy'n agored i niwed/merched beichiog.</li> </ul>		

Nodi unigolyn i fod yn gyfrifol am gyfathrebu gwybodaeth a ddarperir gan y Tîm Diogelu Iechyd Lleol.		
--	--	--

## 11. Rhifau Cyswllt Defnyddiol

Asiantaeth	Rhif Cyswllt
<b>Tîm Diogelu Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru</b>	
Gogledd Cymru	01352 803234
Canolbarth a Gorllewin Cymru	01792 607387
De Ddwyrain Cymru (Gwent)	01495 332219
De Ddwyrain Cymru (Caerdydd)	0300 00 300 32
<b>Adran Iechyd Amgylcheddol Awdurdodau Lleol</b>	
<b>Gogledd Cymru</b>	
Cyngor Môn	01248 752820
Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy	01492 575283
Cyngor Sir Ddinbych	01824 706405
Cyngor Sir y Fflint	01352 703386
Cyngor Gwynedd	01766 771000
Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam	01978 315752
<b>Canolbarth a Gorllewin Cymru</b>	
Cyngor Sir Gaerfyrddin	01267 228706 / 228939
Cyngor Sir Pen-y-bont ar Ogwr	02920 873823
Cyngor Sir Powys	0845 602 7037
Cyngor Sir Penfro	01437 775631
Dinas a Sir Abertawe	01792 635640
Cyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot	01639 685623
Cyngor Sir Ceredigion	01545 572151
<b>De Ddwyrain Cymru</b>	
Cyngor Sir Rhondda Cynon Taf	01443 425525 / 425575
Cyngor Bwrdeistref Merthyr Tydfil	01685 725029 / 725260
Cyngor Caerdydd	02920 873819 / 873832
Cyngor Bro Morgannwg	02920 873819 / 873832
Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent	01495 357813 / 355964

Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili	01443 811342
Cyngor Sir Fynwy	01873 735497 / 635701
Cyngor Sir Casnewydd	01633 851700 / 851719
Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen	01633 647261 / 647258

<b>Gwasanaethau Nyrsio Ysgolion</b>	<b>Rhif Cyswllt</b>
BIP Aneurin Bevan	01633 618003
BIP Cwm Taf (Gogledd)	01685 351322
BIP Cwm Taf (De)	01443 443303
BIP Caerdydd a'r Fro <i>Gorllewin Caerdydd:</i>	029 20 907661
<i>Dwyrain Caerdydd:</i>	029 20 734161
Bro Morgannwg	01446 732784
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (Gorllewin)	01286685564
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (Canolog)	01745 448788 EST 3806
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (Dwyrain)	01244 813486
Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg	01639684412
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda	01267 227638/ 227742
Bwrdd Iechyd Addysgu Powys	01547521207