
GWASANAETHAU HANFODOL - GWEITHWYR ALLWEDDOL

Fel y byddwch yn ymwybodol, mae'r rhan fwyaf o staff yn **gweithio gartref** i geisio lleihau'r risg o ledaenu'r haint yn y Brifysgol ac ymhlith y gymuned ehangach. Fodd bynnag, bydd rhai ohonoch yn dal i weithio, yn darparu gwasanaethau hanfodol i gefnogi ein myfyrwyr a'r Brifysgol ehangach.

Felly, beth sy'n digwydd?

Mae'r sefyllfa bellach yn dod yn gliriach ac ychydig iawn o gydweithwyr fydd gennym a fydd yn gweithio yn y Brifysgol. Mae mynediad i adeiladau academaidd a gweinyddol wedi'i gyfyngu'n sylweddol ac yn ymwneud yn bennaf â lles anifeiliaid, hyfforddi staff y GIG a rhywfaint o waith gwyddonol sy'n gysylltiedig â chefnogi'r GIG yn y frwydr yn erbyn Covid-19.

I'r rhai hynny ohonoch a fydd yn dod i'r gwaith, byddwch bellach yn cynnal gwasanaeth sydd wedi'i gyfyngu'n sylweddol. Gwneir hyn er mwyn adlewyrchu newidiadau yn eich llwyth gwaith ac, yn bwysicach fyth, i gefnogi ymdrechion i bellhau'n gymdeithasol yn y gweithle a chefnogi cydweithwyr a allai fod yn y grŵp 'mewn perygl' ac sydd yn fwy agored i gael eu heintio.

Hylendid a Glendid

Bydd pob un ohonom wedi gweld a deall y cyngor ar lendid a hylendid personol ac felly byddwn i gyd yn dilyn y cyngor hwnnw, yn y gwaith ac yn ein bywydau beunyddiol. Rhaid i ni olchi ein dwylo'n rheolaidd a defnyddio'r geliau alcohol yn aml. Dyma'r dull gorau o amddiffyn ein hunain rhag y firws hwn.

Hoffwn atgoffa'r staff bod y sebon yn ein tai bach yn hynod effeithiol wrth ladd a chael gwared ar Covid-19 a bod glanweithyddion dwylo ar gael ym mhob adeilad. Nawr bydd gan y mwyafrif ohonoch eich stoc eich hun o lanweithydd, defnyddiwch ef a'i ddefnyddio'n aml.

Os byddwch yn rhedeg allan o lanweithydd personol neu'n sylwi bod cyflenwadau o sebon a geliau llaw yn isel yn eich adeilad, rhowch wybod i'r Gwasanaethau Eiddo a Champws neu eich rheolwr llinell.

Beth yw cadw pellter cymdeithasol yn y gweithle?

Nid yw hwn yn gyfnod arferol! Byddwch wedi darllen am gadw pellter cymdeithasol a sut, yn y cyfnod pryderus hwn, fod angen i ni leihau ein cyswllt corfforol a'n rhyngweithio ag eraill, gan gynnwys cadw at y rheol 2 fetr.

Yn syml, bwriad cadw pellter cymdeithasol yw lleihau pa mor aml yr ydym yn rhyngweithio â phobl eraill a, phan fo rhyngweithio'n digwydd, cadw pellter rhyngoch chi ac eraill. Pwrpas hyn yw, os yw pobl eraill wedi'u heintio gan Covid-19, mae'n annhebygol y byddech chi'n cael eich heintio ac yn yr un modd, os oes gennych chi'r firws mae'r potensial i chi heintio eraill yn cael ei leihau.

Os ydych yn ei chael hi'n anodd gwneud hyn, un dull defnyddiol yw dychmygu bod gennych chi "yr haint" ac nad ydych chi am ei roi i eraill. Bydd hyn yn ein helpu i gadw at yr arferion da sy'n cael eu hargymell, er mwyn i ni gael gofalu am ein gilydd a'n cadw ni ein hunain ac eraill yn ddiogel.

Yn ein bywydau beunyddiol, bydd cadw pellter cymdeithasol yn cynnwys osgoi trafndiaeth gyhoeddus pryd bynnag y bo modd ac osgoi teithio diangen a sefyllfaoedd cymdeithasol. Bydd unrhyw gyfle i leihau ein cysylltiad â phobl eraill yn helpu i leihau lledaeniad Covid-19.

Ar y dudalen olaf, ceir rhagor o wybodaeth am gadw pellter cymdeithasol gan y Llywodraeth a Sefydliad Iechyd y Byd.

Sylwch y dywedir mai dim ond mewn defnynnau a ddaw o disian a pheswch y trosglwyddir coronafirws trwy'r awyr. Felly mae cadw pellter cymdeithasol, sef y rheol 2 fetr, yn ceisio lleihau'r risg bosibl o drosglwyddo'r firws trwy beswch a thisian yn ogystal â thrwy gyswllt corfforol.

Rhannu'r Gweithlu

Os ydych yn rhan o dîm sy'n cyflawni swyddogaethau hanfodol bydd eich Rheolwr bellach wedi eich 'rhannu', fel nad yw'r tîm i gyd yn y gweithle ar unrhyw un adeg. Pa bynnag batrwm shifft neu waith a ddefnyddir, mae'n hanfodol bod dulliau cadw pellter cymdeithasol yn cael eu defnyddio. Peidiwch â bod yn rhy swil i ddweud "peidiwch â dod yn agos" os yw rhywun yn anghofio'r camau y mae angen i ni i gyd gadw atynt.

Bydd eich Rheolwr yn gweithio gyda chi ar yr hyn sydd orau i'ch tîm. Unwaith eto, nodwch y bydd y trefniadau'n newid, yn aml, wrth i'r galw am wasanaethau leihau ac wrth i'r myfyrwyr sy'n gallu ddychwelyd adref.

Gweithio gyda'r rhai sy'n Hunan-ynysu

Mae gennym nifer o fyfyrwyr sy'n hunan-ynysu a bydd nifer fach ohonoch yn gweithio i helpu i sicrhau eu bod yn cael cefnogaeth ac yn ddiogel. Mae cynlluniau ar waith i gefnogi eich diogelwch a'ch lles, gyda phwyslais eto ar gadw pellter cymdeithasol a hylendid da i leihau'r risg o drosglwyddo.

Mae ar bob un ohonom eisiau cefnogi ein gilydd yn ystod y cyfnod hwn ac mae'r awydd hwnnw wrth gwrs yn cynnwys ein cymuned myfyrwyr. Fodd bynnag, siaradwch â'ch rheolwr os oes gennych bryderon.

Cadwch mewn cysylltiad

Mae angen i ni i gyd gadw mewn cysylltiad â'n gilydd a'n cydweithwyr. Os ydych yn gweithio gartref neu os yw eich cydweithwyr yn gweithio gartref, cysylltwch â'ch gilydd.

Mae angen rhyngweithio cymdeithasol ar bob un ohonom er ein lles ein hunain. Gall siarad â'n gilydd [dros y Ffôn, Skype, Tîmau, ac ati] fod yn bwysig, nid yn unig i ni'n hunain a'n cydweithwyr, ond hefyd i'n ffrindiau a'n teulu.

Cefnogaeth Gyffredinol

Os ydych yn cael trafferth neu os oes gennych unrhyw bryderon, siaradwch â'ch Rheolwr.

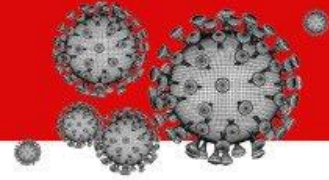
Bydd gwybodaeth am lesiant ac iechyd hefyd yn cael ei darparu ar dudalen Cwestiynau Cyffredin Covid-19 a bydd y dudalen honno'n cael ei diweddarau'n rheolaidd. Adnewyddwch y dudalen yn aml a gofynnwch am gefnogaeth pryd bynnag y mae ei hangen arnoch.

Yn olaf, diolch am eich help, eich cefnogaeth a'ch proffesiynoldeb. Rydych chi i gyd yn glod i'r Brifysgol a'r gymuned gyfan.

Pellter Cymdeithasol

- [Canllawiau'r](#) Llywodraeth
- Canllaw Cyffredinol Sefydliad Iechyd y Byd

Social Distancing:

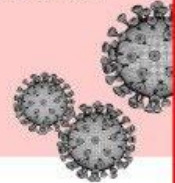


What does it mean?

It means stay away from places where people gather, avoid mass gatherings, and whenever not possible, maintains a distance of at least one metre from each other.¹ Together we can help to slow the infection from spreading away.

Red Light – Avoid / Don't Do

- All gatherings of religious, commercial, official or personal nature (e.g. market/mall, cinema, meeting/conference, wedding, party/picnic, tuition, gym/yoga, dancing etc.) involving a sizeable and flowing crowd
- Social visitors or non-essential workers in your house
- Non-essential visitors in the workplace
- Non-essential travel in public transportation



Yellow Light – Do with Caution

- Attend private gatherings limited to a few family members or known friends
- Travelling in a private transport (public transport only if it is a NECESSITY)
- Visit a local restaurant BUT choose the open-air type, sitting with at least one metre apart whenever possible (takeaway food is a better choice)
- Buying in a grocery store or supermarkets without a crowd
- Pick up medicines from the pharmacy without a crowd
- Play sports in the open air with family or a few known friends

Green Light – Safe to Do

- Take a walk or jog in open park or stadium
- Cycling
- Play in the home garden, or go for a fun drive with family
- Read a book or listen to music in private
- Play games or watch TV/movie at home
- Home cooking and meals at home

- Wash your hands frequently with soaps and water, or alcohol-based hand rub.
- Best to do thing online whenever possible (e.g. Video chat, e-payment, internet games, or chat over a phone).



1. " World Health Organisation, March 2020."