



Y Coleg Cymunedol Cenedlaethol
The National Community College

Cwestiynau Cyffredin:
Diweddariad ynghylch Coronafeirws



Cynnwys

Coronafeirws: Cwestiynau Cyffredin.....	1
Cwestiynau Cyffredinol	2
Swyddfeydd.....	2
Gohebiaeth a anfonir i'n swyddfeydd trwy'r post	3
Cyrsiau.....	3
Cyrsiau Canghennau.....	4
Cymorth	5
Salwch ac Iechyd Gwael	6
Dathlu Newyddion Da	7
Masgiau/gorchuddion wyneb	7

Coronafeirws: Cwestiynau Cyffredin

Mae'r dudalen hon yn cynnwys cwestiynau cyffredin ynghylch coronafeirws ar gyfer staff a dysgwyr.

Bydd yn cael ei diweddarau'r rheolaidd wrth i'r cyngor newid, felly cofiwch droi at y dudalen yn rheolaidd i gael y wybodaeth ddiweddaraf.

Cwestiynau Cyffredinol

Beth yw coronafeirws?

Mae coronafeirws yn fath o feirws. Fel grŵp, mae coronafeirysau yn gyffredin ledled y byd.

Mae symptomau nodweddiadol coronafeirws yn cynnwys twymyn a pheswch a allai ddatblygu'n niwmonia difrifol gan achosi diffyg anadl ac anawsterau anadlu.

Yn gyffredinol, gall coronafeirws achosi symptomau mwy difrifol yn achos pobl sydd â systemau imiwnedd gwan, pobl hŷn, a'r sawl sydd â chyflyrau tymor hir megis diabetes, canser a chlefyd cronig yr ysgyfaint.

Mae coronafeirws newydd (COVID-19) yn fath newydd o goronafeirws a gafodd ei ddarganfod gyntaf yn Ninas Wuhan, Tsieina.

Sut mae Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales yn monitro ac yn ymateb i'r achos o Goronafeirws?

Rydym yn parhau i fonitro'r sefyllfa a byddwn yn ymateb i gyngor ac arweiniad swyddogol pan gyhoeddir hynny. Rydym yn parhau i fod mewn cysylltiad agos ag Iechyd Cyhoeddus Cymru a chyrrff swyddogol eraill y llywodraeth.

A ydych chi'n trafod â cholegau eraill ynghylch rheoli'r digwyddiad hwn?

Rydym yn parhau i gydweithio â cholegau eraill trwy law corff y sector AB, Colegau Cymru | Colleges Wales, ynghyd â chydweithwyr ar draws y sector dysgu oedolion yn y gymuned, i sicrhau ein bod yn rhannu ac yn defnyddio'r wybodaeth a'r arferion gorau diweddaraf.

Swyddfeydd

A yw swyddfeydd Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales ar agor?

Rydym ni'n mynd ati'n raddol ac yn hyblyg i ailagor ein swyddfeydd; mae iechyd, diogelwch a lles ein staff yn hollbwysig, ac mae'n parhau i fod yn ystyriaeth flaenllaw yn ein cynlluniau a'n prosesau gwneud penderfyniadau.

Mae rhai aelodau o staff bellach wedi dychwelyd i weithio yn rhan o'n swyddfeydd; fodd bynnag, mae llawer o'n staff yn dal i weithio gartref. Ni chaniateir i ymwelwyr fynd i swyddfeydd Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales; fodd bynnag, mae'r sefydliad yn parhau ar agor i ddarparu cymorth a gwybodaeth yn rheolaidd i ddysgwyr a phartneriaid eraill trwy gyfleusterau a gyrchir o bell. Cofiwch droi at ein gwefan a'n cyfryngau cymdeithasol yn rheolaidd i gael rhagor o ddiweddariadau.

A allaf i ymweld ag un o swyddfeydd Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales?



Ni chaniateir i ymwelwyr ddod i'n swyddfeydd ar hyn o bryd. Trowch at ein gwefan neu e-bostiwrch ni yn info@adultlearning.wales os oes arnoch chi angen cymorth.

Gohebiaeth a anfonir i'n swyddfeydd trwy'r post

Mae arnaf i angen postio rhywbeth at Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales; ble ddylwn i anfon hynny?

Mae rhai aelodau o staff bellach wedi dychwelyd i weithio yn rhan o'n swyddfeydd; fodd bynnag, mae llawer o'n staff yn dal i weithio gartref, Byddwn yn dal i allu derbyn gohebiaeth a anfonir i'n swyddfeydd; fodd bynnag, oherwydd y dull graddol a cham wrth gam o ailagor ein swyddfeydd, efallai bydd oedi cyn ymateb.

Os ydych chi wedi postio rhywbeth y mae angen sylw brys iddo, e-bostiwrch eich Gweinyddwr Cymorth Rhanbarthol.

Os oes angen i chi anfon rhywbeth atom ni ar frys, y ffordd orau o wneud hyn yw sganio neu dynnu llun o'r ddogfen ac anfon hynny at dîm eich Gweinyddwr Cymorth Rhanbarthol priodol.

Dyma gyfeiriadau e-bost ein Gweinyddwyr Cymorth Rhanbarthol:

Swyddfa Bangor: Addysg-RSA-Bangor@adultlearning.wales

Swyddfa Caerdydd: Addysg-RSA-Cardiff@adultlearning.wales

Swyddfa Blaenau'r Cymoedd, Glyn Ebwy: Addysg-RSA-HOV@adultlearning.wales

Swyddfa'r Drenewydd: Addysg-RSA-Newtown@adultlearning.wales

Swyddfa Abertawe: Addysg-RSA-Swansea@adultlearning.wales

Swyddfa Wrecsam: Addysg-RSA-Wrexham@adultlearning.wales

Dyma gyfeiriad e-bost ein Gweinyddwyr Cynorthwyo Cwsmeriaid Cyflawni Cenedlaethol:

Addysg-CSA-ND@adultlearning.wales

Cyrsiau

A yw cyrsiau Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales yn rhedeg?

Rydym ni'n falch o ddweud y bydd darpariaeth wyneb yn wyneb yn aildechrau mewn rhai

ardaloedd yn ystod yr ychydig wythnosau nesaf. Mae iechyd a diogelwch ein dysgwyr yn dal yn ystyriaeth allweddol, felly gweithredir pob rhagofal i sicrhau y bydd dysgu yn digwydd mewn ystafelloedd dosbarth pan fydd hi'n ddiogel gwneud hynny yn unig. Byddwn yn parhau i fonitro canllawiau llywodraethau Cymru a'r Deyrnas Unedig yn ofalus, a byddwn yn diweddarau ein gwefan yn unol â'r canllawiau. Os bydd angen i ni atal addysgu wyneb yn wyneb dros dro unwaith eto, fe wnawn ni hynny, gan wneud ein gorau glas i sicrhau y gall ein dysgwyr barhau i ddysgu.

Mae cynlluniau i ailgychwyn addysgu wyneb yn wyneb yn ddibynnol i raddau helaeth ar argaeledd ein lleoliadau cymunedol, ac rydym ni'n cydweithio ar hyn o bryd â'r sefydliadau sy'n bartneriaid i ni a rheolwyr lleoliadau er mwyn datblygu'r cynlluniau hyn ymhellach. Cysylltwch â'ch swyddfa ranbarthol i gael diweddariadau ynghylch cyrsiau yn eich ardal leol.

Mae ein darpariaeth ar-lein yn parhau i ehangu, ac yn sgil yr amgylchiadau, rydym ni'n rhagweld y bydd mwyafrif ein darpariaeth yn parhau ar-lein yn y dyfodol agos. Mae llawer o gyfleoedd dysgu newydd r gael ar y wefan hwn; trowch at ein [gwefan](#) i weld manylion ein cyrsiau. Mae'r wybodaeth a ddarperir ynghylch bob cwrs yn nodi a yw'n gwrs ar-lein, cyfuniad o ddysgu mewn ystafell dosbarth a darpariaeth ar-lein, neu cwrs a gynhelir mewn ystafell dosbarth.

Hoffwn roi cynnig ar gwrs ar-lein, ond nid wyf i'n teimlo'n ddigon hyderus i gychwyn arni. A all Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales helpu?

Os hoffech chi roi cynnig ar un o'n cyrsiau ar-lein ond rydych chi'n teimlo'n nerfus ynghylch rhoi cychwyn arni neu'n pryderu nad oes gennych chi'r sgiliau priodol, rydym ni ar gael i helpu. Cysylltwch â'ch tîm rhanbarthol i ddechrau trwy e-bostio info@adultlearning.wales

Hoffwn roi cynnig ar gwrs ar-lein, ond nid oes gen i'r offer priodol. A all Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales helpu?

Os hoffech chi roi cynnig ar un o'n cyrsiau ar-lein, ond nid oes gennych chi'r offer priodol i wneud hyn, neu os ydych chi'n ansicr a oes gennych chi'r offer priodol, cysylltwch â ni. Efallai y byddwn ni'n gallu eich helpu chi i ddefnyddio eich offer eich hun, neu eich hoffi chi i gael gafael ar offer. Cysylltwch â'ch tîm rhanbarthol i ddechrau trwy e-bostio info@adultlearning.wales <<mailto:info@adultlearning.wales>>

Cyrsiau Canghennau

A yw dosbarthiadau Canghennau yn rhedeg?

Rydym ni'n falch o ddweud y bydd darpariaeth wyneb yn wyneb yn aildechrau mewn rhai ardaloedd yn ystod yr ychydig wythnosau nesaf. Gall hyn gynnwys rhywfaint o ddsbarthiadau a drefnir gan Ganghennau lle bo hynny'n bosibl.

Mae cynlluniau i ailgychwyn addysgu wyneb yn wyneb yn ddibynnol i raddau helaeth ar argaeledd ein lleoliadau cymunedol, ac rydym ni'n cydweithio ar hyn o bryd â'r sefydliadau sy'n bartneriaid i ni a rheolwyr lleoliadau er mwyn datblygu'r cynlluniau hyn ymhellach.

Mae iechyd a diogelwch ein dysgwyr yn dal yn ystyriaeth allweddol, felly gweithredir pob rhagofal i sicrhau y bydd dysgu yn digwydd mewn ystafelloedd dosbarth pan fydd hi'n ddiogel gwneud hynny yn unig. Byddwn yn parhau i fonitro canllawiau llywodraethau Cymru a'r Deyrnas Unedig yn ofalus, a byddwn yn diweddarau ein gwefan yn unol â'r canllawiau. Os bydd angen i ni atal addysgu wyneb yn wyneb dros dro unwaith eto, fe wnawn ni hynny, gan wneud ein gorau glas i sicrhau y gall ein dysgwyr barhau i ddysgu.

Mae rhywfaint o weithgarwch y Canghennau wedi cael ei gynnal ar-lein ers dechrau'r cyfnod o gyfyngiadau symud, a bydd hynny'n parhau yn ystod y tymor hwn. Mae rhagor o wybodaeth ar gael gan gynrychiolydd eich Cangen neu eich swyddfa ranbarthol.

Cymorth

Rwy'n dal yn teimlo'n bryderus iawn ynghylch y sefyllfa. Beth ddylwn i ei wneud?

Mae'n parhau i fod yn gyfnod pryderus i bawb. Mae'r gwefannau dilynol gan y Llywodraeth a sefydliadau lechyd y Cyhoedd yn darparu'r cyngor a'r arweiniad diweddaraf:

<https://www.gov.uk/government/topical-events/coronavirus-covid-19-uk-government-response>

<https://phw.nhs.wales/>

Adnoddau hunanasesu'r GIG:

<https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/SelfAssessments/symptomcheckers/?ScName=CoronaVirusCOVID19&SCTid=175>

Os bydd gennych chi unrhyw gwestiynau penodol ynghylch eich dysgu neu eich cyflogaeth, cysylltwch â ni os gwelwch yn dda.

Pwy allaf i droi ato yn Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales i ofyn am gyngor ynghylch Coronafeirws?

Dylai dysgwyr gysylltu â'u swyddfa ranbarthol yn y lle cyntaf. Daliwch sylw: efallai y cewch chi neges peiriant ateb yn y lle cyntaf. Gadewch neges i ni ac fe wnawn ni gysylltu â chi cyn gynted ag y bo modd. Fel arall, e-bostiwch ni yn info@adultlearning.wales. Mae cymorth a chyngor ar gael gan y tîm Gwasanaethau i Ddysgwyr hefyd. Ffoniwch 03300 580845 a gadewch neges; cysylltir â chi cyn gynted ag y bo modd.

Rwyf i wedi profi ymddygiad annymunol tuag ataf i, yn ymwneud â Choronafeirws. Pwy allaf i droi ato i drafod hyn?

Bydd yn bwysig iawn i chi hysbysu rhywun o'r sefydliad os gwnewch chi brofi ymddygiad annymunol neu gamdriniaeth. Polisi Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales yw peidio goddef unrhyw fath o aflonyddu a gwahaniaethu.

Nid yw'r sefydliad yn goddef ymddygiad sy'n groes i urddas a pharch ac mae'n disgwyl i bawb drin pobl eraill fel yr hoffent gael eu trin eu hunain.

Mae ein polisi ynghylch bwlio ac aflonyddu ar gael [yma](#).

Rwy'n dymuno helpu fy mherthnasau a fy nghymdogion sy'n hunan-ynysu; beth ddylwn i ei wneud?

Rydym ni'n gefnogol iawn o unrhyw un sy'n gallu helpu pobl eraill yn ystod y cyfnod hwn, os caniateir iddynt wneud hynny ac os yw'n ddiogel gwneud hynny. Caiff ein tudalen gwybodaeth ac adnoddau ei diweddarau'n rheolaidd, ac mae'n cynnig cyngor defnyddiol ynghylch sut gallwch chi helpu pobl eraill sy'n hunan-ynysu, yn enwedig y sawl sydd dros 70 mlwydd oed a/neu'n agored i niwed. Fodd bynnag, mae'n bwysig iawn i chi ddilyn y cyfarwyddiadau a roddir gan Lywodraethau Cymru a'r DU a chyngor ynghylch lechyd y Cyhoedd.

Salwch ac lechyd Gwael

Os byddaf i'n sâl, neu os bydd aelod o fy nheulu yn sâl, beth ddylwn i ei wneud?

Mae'n hanfodol sicrhau na fydd unrhyw ddysgwyr sydd â symptomau COVID-19, neu sy'n rhannu aelwyd ag unrhyw un sydd â'r symptomau hynny, yn mynychu dosbarth.

Dyma brif symptomau COVID-19:

- gwres uchel: mae hyn yn golygu eich bod chi'n teimlo'n boeth i gyffwrdd ar eich brest neu'ch cefn (nid oes angen i chi fesur eich tymheredd)
- peswch di-baid newydd: mae hyn yn golygu pesychu llawer am fwy nag awr, neu 3 episod pesychu neu ragor mewn 24 awr (os oes gennych beswch fel arfer, gallai fod yn waeth na'r arfer)
- colled synnwyr arogli neu flasau neu'r synhwyrâu hynny'n newid: mae hyn yn golygu eich bod wedi sylwi na allwch arogli na blasu unrhyw beth, neu mae pethau'n arogli neu'n blasu'n wahanol i'r arfer

Os ydych chi'n profi'r symptomau hyn, dylech hunan-ynysu yn unol â chanllawiau'r Llywodraeth a dylech geisio cael prawf COVID-19 cyn gynted â phosibl; trowch at <https://gov.wales/apply-coronavirus-covid-19-test>

Wrth aros am ganlyniad prawf COVID-19, dylech barhau i hunan-ynysu.

Mae'r gwefannau dilynol gan y Llywodraeth a sefydliadau lechyd y Cyhoedd yn darparu'r cyngor a'r arweiniad diweddaraf:

<https://www.gov.uk/government/topical-events/coronavirus-covid-19-uk-government-response>

<https://phw.nhs.wales/>

Adnoddau hunanasesu'r GIG:

<https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/SelfAssessments/symptomcheckers/?ScName=CoronaVirusC>

OVID19&SCTId=175

Pwy allaf i droi ato i siarad os byddaf i'n pryderu am ffrind neu gyd-fyfyriwr?

Rydym ni'n cydnabod fod aelodau teulu, ffrindiau ac anwyliaid llawer o aelodau o'n cymuned yn yr ardaloedd sydd wedi'u heffeithio, a'n blaenoriaeth ni yw eich cynorthwyo chi yn ystod y cyfnod hwn.

Os byddwch chi'n credu fod arnoch chi angen cymorth ychwanegol, cysylltwch â'r Tîm Gwasanaethau i Ddysgwyr ar **03300 580845**.

Dathlu Newyddion Da

Mae gen i stori gadarnhaol iawn ynghylch mae dysgu Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales wedi parhau yn ystod y cyfnod hwn. Â phwy allaf i rannu'r stori honno?

Mae ein straeon newyddion da yn tystio i waith caled ac ymrwymiad ein dysgwyr a'n staff. Daliwch ati i anfon y straeon hyn atom ni os gwellwch yn dda. Mae cael cyfle i'w darllen yn ein cymell ac yn ein hysbrydoli ar yr adeg hon, ac mae rhannu'r straeon hynny hefyd yn rhoi cyfle i ni sicrhau y caiff ein dysgwyr a'n staff y gydnabyddiaeth haeddiannol, a dangos beth yw'r gwerth a gynigir gan ein sefydliad ar sawl lefel.

Cysylltwch â'ch tîm rhanbarthol i rannu eich stori, neu e-bostiwch ni yn info@adultlearning.wales

Masgiau/gorchuddion wyneb

A fydd yn rhaid i mi wisgo masg/gorchudd wyneb yn ystod fy nghwrs?

O 14 Medi, daeth gwisgo gorchuddion wyneb mewn manau cyhoeddus yn ofynnol dan do ledled Cymru . Oherwydd natur ein darpariaeth wyneb yn wyneb cynhelir mwyafrif ein dosbarthiadau mewn lleoliadau cymunedol. Oherwydd hynny, mae polisi ein sefydliad yn ei gwneud yn orfodol i bob dysgwr a thiwtor wisgo masgiau/gorchuddion wyneb trwy gydol dosbarthiadau Addysg Oedolion Cymru|Adult Learning Wales.

Bydd y gofyniad i wisgo masg/gorchudd wyneb yn berthnasol i bawb sy'n 11 mlwydd oed neu'n hŷn. Fodd bynnag, efallai fod gennych chi esgus rhesymol dros beidio gwisgo gorchudd wyneb os (er enghraifft):

- Ni allwch ddodi neu wisgo gorchudd wyneb oherwydd salwch corfforol neu feddyliol, neu oherwydd anabled neu nam;
- Rydych chi'n gyda rhywun sy'n dibynnu ar ddarllen gwefusau pan fydd angen iddyn nhw gyfathrebu; neu
- Rydych chi'n dianc rhag bygythiad neu berygl ac nid oes gennych orchudd wyneb.

Rydym yn deall bod goroeswyr trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol weithiau'n canfod bod gwisgo mwgwd yn sbarduno atgofion o brofiadau trawmatig. Os yw hynny'n

berthnasol i chi, byddai hynny hefyd yn rheswm dros beidio gwisgo gorchudd wyneb.

Pa fath o fasg/gorchudd wyneb ddylwn i wisgo?

Rydym ni'n annog pob dysgwr y wisgo masgiau y gellir eu hailddefnyddio. Mae'n rhaid i orchuddion wyneb orchuddio'r geg a'r trwyn. Pan fyddwch chi'n doddi masg/gorchudd wyneb, a tra byddwch chi'n gwisgo'r masg neu'r gorchudd, dylech chi gyffwrdd â'r strapiau, y clymau neu'r clipiau yn unig. Peidiwch â chyffwrdd blaen y gorchudd wyneb, na'r rhan o'r gorchudd wyneb sydd wedi cyffwrdd â'ch ceg neu eich trwyn. Dylech chi hefyd olchi eich dwylo yn drylwyr gan ddefnyddio dŵr a sebon, neu ddefnyddio hylif diheintio, cyn ac ar ôl tynnu eich orchudd wyneb/masg.

Beth os nad wyf i'n dymuno gwisgo masg/gorchudd wyneb?

Rydym ni'n cydnabod y gall gwisgo masg/gorchudd wyneb deimlo'n rhwystrol. Fodd bynnag, mae ein polisi'n nodi fod yn rhaid i bob dysgwr wisgo masgiau/gorchuddion wyneb trwy gydol dosbarthiadau Addysg Oedolion Cymru|Adult Learning Wales. Onid ydych chi wedi'ch eithrio rhag gwisgo masg neu oni bydd gennych chi reswm rhesymol dros beidio gwneud hynny, gofynnir i unrhyw un sy'n gwrthod cydymffurfio adael y dosbarth.