



Our ref: JW/KE/28042002

Date: 1 Mai 2020

Annwyl Gyfaill,

Ar 24 Ebrill 2020, diwygiwyd Rheoliadau Diogelu Iechyd (Cyfyngiadau Coronafeirws) (Cymru) 2020. Mae'r diwygiadau i'r Rheoliadau yn gwneud nifer o newidiadau ac rwyf wedi cynnwys dolen ar ddiwedd fy e-bost at y Rheoliadau diwygiedig a'r canllawiau. Nid yw'r e-bost hwn ond yn ymdrin â'r newidiadau hynny a fydd o ddiddordeb arbennig i unigolion sydd ag anableddau dysgu, awtistiaeth, eu teuluoedd a'u gofalwyr a fynegodd dri phryder penodol ynghylch y rheolau "aros gartref":

- Yr angen i rai unigolion sydd ag awtistiaeth neu anabledd dysgu allu ymarfer corff fwy nag unwaith y dydd
- Yr angen i fwy nag un aelod o'r teulu neu ofalwr/gweithiwr cymorth fod gyda rhai unigolion
- Yr angen i rai unigolion fynd am dro yn y car er mwyn ymlacio a rheoli gorbryder.

Cefndir

Cyflwynwyd y Rheoliadau er mwyn cyfyngu symudiad pobl a chynulladau o bobl yng Nghymru o ganlyniad i'r argyfwng iechyd y cyhoedd a achoswyd gan ledaeniad COVID-19. Diben y cyfyngiadau dros dro hyn yw lleihau lledaeniad y coronafeirws.

Y Newidiadau i'r Rheoliad Ymarfer Corff Unwaith y Dydd

Mae diben gwreiddiol y Rheoliadau yn parhau yr un fath; dylai pobl aros gartref gymaint â phosibl ac ni ddylai neb deithio'n ddiangen na heb gyfiawnhad. Y nod yw helpu i leihau'r risg o ledaenu'r feirws ymhellach.

Mae'r newidiadau i'r Rheoliadau nawr yn golygu y caiff pobl fynd allan i ymarfer corff fwy nag unwaith y dydd os yw hynny'n angenrheidiol oherwydd cyflwr iechyd neu anabledd penodol. Gallant wneud hynny ar eu pen eu hunain, gydag aelodau eraill o'u cartref megis teulu neu unrhyw ofalwyr.

Diben y newid hwn i'r Rheoliadau yw atal cyflyrau meddyliol neu gorfforol penodol, megis anabledd dysgu, awtistiaeth, dementia neu gyflyrau iechyd meddwl eraill, rhag gwaethygu drwy aros yn y tŷ am gyfnodau hir heb allu mynd allan am dro neu i ymarfer

corff. Dylech aros mor agos i'ch ardal leol â phosibl, a bob amser gadw o leiaf 2 fetr oddi wrth unrhyw un nad yw'n aelod o'ch cartref neu'n ofalwr.

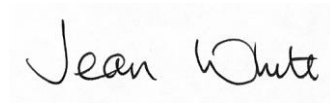
Mynd am Dro yn y Car i Ymlacio a Rheoli Gorbryder

Rwyf wedi clywed pryderon y gallai methu â mynd am dro yn y car waethygu rhai cyflyrau gan y gall hyn fod yn arferiad pwysig i unigolion sydd ag anabledd dysgu, awtistiaeth, dementia neu gyflwr iechyd meddwl arall. Nid oedd modd inni gynnwys teithiau mewn car yn y newidiadau i'r Rheoliadau gan nad yw'n bosibl cynnwys taith mewn car mewn rheoliadau sy'n ymwneud ag ymarfer corff. Serch hynny, gall fod yn esgus rhesymol i adael y tŷ gan nad yw'r rhestr o esgusodion rhesymol a nodir yn y newidiadau i'r Rheoliadau yn cynnwys pob esgus dilys posibl. Ond rhaid ichi sicrhau'ch bod yn defnyddio teithiau yn y car cyn lleied â phosibl a'ch bod yn aros o fewn eich ardal leol.

Mae'r rheoliadau diwygiedig a'r canllawiau ar gael drwy'r dolenni isod:

<https://llyw.cymru/datgelu-rheolau-coronafeirws-adolygedig-ar-gyfer-cymru>
<https://llyw.cymru/rheoliadau-diogelu-iechyd-cyfngiadau-coronafeirws-cymru-diwygio-rhif-2-2020>

Yr eiddoch yn gywir



Professor Jean White CBE
Prif Swyddog Nyrsio
Cyfarwyddwr Nyrs GIG Cymru