



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Coronafeirws: Gorchuddion wyneb

Datganiad gan Dr Frank Atherton, Prif Swyddog Meddygol Cymru

Mae llawer o drafodaeth wedi bod ynglŷn â rôl gorchuddion wyneb a chyfarpar diogelu personol (PPE) ar gyfer y cyhoedd i atal lledaeniad COVID-19.

Mae tystiolaeth wedi cael ei chyflwyno yng Ngrŵp Cyngori ar Argyfyngau y DU (SAGE). Rwyf wedi trafod y dystiolaeth hon â Phrif Swyddogion Meddygol eraill y DU ac wedi edrych yn ofalus ar gyngor [Sefydliad Iechyd y Byd](#) a'r hyn sy'n digwydd mewn gwledydd eraill.

Nid wyf yn argymhell gorfodi pob un i wisgo gorchudd wyneb bob tro y byddant yn gadael eu cartref – dylai hyn fod yn fater o ddewis personol.

Mae hwn yn fater cymhleth a hoffwn drafod y manteision a'r anfanteision i'ch helpu chi i benderfynu.

Mae yna wahaniaethau rhwng y PPE gradd glinigol sy'n cael ei wisgo gan staff iechyd a gofal cymdeithasol a mathau eraill o ddiogelwch sydd ar gael i aelodau'r cyhoedd.

Rhaid i'r PPE sy'n cael ei wisgo mewn lleoliad clinigol neu ofal, i ddiogelu unigolion a'r rhai sy'n rhoi gofal, gael ei wneud i fodloni safonau penodol. Yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynnyrch Gofal Iechyd (MHRA) sy'n gosod y safonau hynny ac mae'n rhaid hefyd ddilyn canllawiau penodol wrth wisgo'r cyfarpar hwn.

Mae coronafeirws wedi rhoi pwysau ar gyflenwadau PPE ledled y byd ac mae'n rhaid inni sicrhau bod gennym ddigon o PPE i ddiogelu gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol a phobl sy'n sâl.

Felly, beth ydym yn ei wybod am ddefnyddio gorchuddion anghlinigol ar gyfer y cyhoedd yn gyffredinol? Mae'r dystiolaeth gan SAGE yn dangos rhywfaint o effaith sydd ychydig yn gadarnhaol ar leihau'r risg y bydd rhywun arall yn cael ei heintio gan coronafeirws.

Rydym yn gwybod y gallech chi fod yn heintus hyd yn oed os nad oes gennych chi symptomau – ac mae hyn hefyd yn wir am y rheini sydd o'ch cwrdd. Pan fo unigolyn sydd wedi'i heintio â'r feirws yn peswch neu'n anadlu, mae'r haint yn teithio drwy'r awyr mewn defnynnau ac yn glanio ar arwynebau. Os byddwch yn gwisgo gorchudd wyneb lliain dros eich ceg a'ch trwyn, bydd rhai o'r defnynnau hynny yn cael eu hatal gan y masg hwnnw.

Mae yna dystiolaeth hefyd y gall yr haint gael ei lledaenu pan fyddwch yn cyffwrdd â'ch trwyn neu'ch ceg ac yna yn cyffwrdd arwynebedd. Rydym yn cyffwrdd â'n hwynebau lawer o weithiau yn ystod y dydd. Gallai gorchudd neu fasg wyneb eich atal rhag cyffwrdd â'ch wyneb.

Rydym yn meddwl mai dan do y mae'r risg mwyaf o haint yn digwydd. Os byddwch yn teithio ar drafnidiaeth gyhoeddus, efallai na fyddwch yn gallu cynnal y pellter cymdeithasol o 2m ar gyfer y daith gyfan – o dan yr amgylchiadau hyn, gallai gorchudd wyneb fod yn ddefnyddiol.

Ond, mae gennyf bryderon ynghylch tri niwed, a allai digwydd pe bawn yn argymhell gorchuddion wyneb i'w defnyddio gan y cyhoedd yng Nghymru.

Mae'r cyntaf yn ymwneud â stociau o fasgiau clinigol ar gyfer rhoddwyr gofal rheng flaen. Ni wyddom a fydd digon o fasgiau ar gael yn y DU, heb sôn am Gymru, os yw'r cyhoedd a chyflogwyr yn ceisio prynu masgiau gradd glinigol ar yr un pryd â'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG).

Gallai fod mantais fach i iechyd y cyhoedd os bydd pawb yn gwisgo gorchudd wyneb, ond rydym yn gwybod bod budd cydnabyddedig llawer mwy i iechyd y cyhoedd os bydd ein holl staff iechyd a gofal cymdeithasol yn gwisgo masgiau gradd glinigol wrth ofalu am bobl.

Mae'r ail niwed yn deillio o gynnydd mewn ymddygiadau sy'n achosi risg. Dylai unrhyw un sydd â symptomau o haint anadlol aros gartref ac ni fyddai'n dderbyniol iddynt ddefnyddio gorchudd wyneb er mwyn mynd i siopa neu i weithio.

Ni fydd gwisgo gorchudd wyneb yn eich amddiffyn rhag pobl eraill – bydd yn amddiffyn eraill oddi wrthydd chi ac yna dim ond os na fyddwch yn trosglwyddo'r feirws mewn ffyrdd eraill. Bydd angen i chi hefyd barhau i gadw pellter cymdeithasol, golchi eich dwylo'n rheolaidd mewn dŵr poeth a chyda sebon a dilyn y canllawiau diogelwch eraill hefyd.

Y niwed olaf yw gwahaniaethu. Ni all pawb brynu masg na gwneud un. Ond gallwch aros yn ddiogel drwy gadw pellter cymdeithasol, cadw'ch dwylo'n lân a pheidio â chyffwrdd â'ch wyneb, heb fasg.

Fel Prif Swyddog Meddygol Cymru, nid wyf yn argymhell bod pawb yn gwisgo gorchudd wyneb anghlinigol yng Nghymru – nid wyf yn argymhell y dylent fod yn orfodol. Er hynny, rwyf yn cefnogi hawl y cyhoedd i ddewis a ydynt am eu gwisgo.

Ein cyngor o hyd yw aros gartref, diogelu'r GIG ac achub bywydau.

Os byddwch yn gadael eich cartref i weithio, siopa neu ymarfer corff, dylech gymryd pob mesur posibl i gadw'n ddiogel a diogelu eich hun, gan gynnwys cadw pellter cymdeithasol, golchi eich dwylo'n rheolaidd a pheidio â chyffwrdd â'ch wyneb.