4.0 Gwirfoddolwyr

Gwirfoddoli a llacio'r cyfyngiadau symud

Trosolwg

1. Cyflwyniad
2. Meddwl am ailddechrau gwirfoddoli
3. Cwestiynau Cyffredin
4. Ble i gael rhagor o wybodaeth?
5. Adnoddau Defnyddiol

Nod y canllawiau hyn yw helpu mudiadau i feddwl ymlaen wrth i'r cyfyngiadau symud gael eu llacio'n raddol, er mwyn ystyried sut all gwirfoddoli ailddechrau a beth fyddai ei angen er mwyn gwireddu hyn.

Cyflwyniad

Mae pedair rhan:

- **Meddwl am ailddechrau gwirfoddoli** - rhai agweddau y byddwch chi angen eu hystyried
- **Cwestiynau cyffredin** – ymateb sylfaenol i'r cwestiynau mwyaf cyffredin
- **O ble allaf gael mwy o wybodaeth?** - Crynodeb o ffynonellau gwe y dylid cyfeirio atynt er mwyn cael gwybodaeth fanwl a'r canllawiau diweddaraf ynglŷn â meysydd penodol
- **Adnoddau defnyddiol** – rhai enghreifftiau o dempledi ac offer a all fod yn ddefnyddiol

Mae'r rheoliadau a'r canllawiau swyddogol presennol yn newid yn aml mewn ymateb i gynnydd y pandemig yng Nghymru. Sicrhewch eich bod yn darllen y canllawiau diweddaraf cyn i chi ailddechrau gwirfoddoli.
Llywodraeth Cymru - Gwybodaeth am Goronafeirws

Dolen Allanol
Mae eich canolfan gwirfoddoli lleol ar gael ar gyfer cyngor a chymorth os ydych chi eu hangen.
Dod o hyd i'ch Canolfan Gwirfoddoli Lleol

Meddwl am ailddechrau gwirfoddoli

Wrth ystyried ailddechrau gwirfoddoli (a sut) yn cynnwys ystyried, bydd angen ystyried, yn ôl canllawiau cenedlaethol:

- Y gwirfoddolwyr
- Ble mae'r gwirfoddoli yn digwydd
- Gweithgareddau sy'n cael eu cynnal

Gwirfoddolwyr

Gall nifer ac amrediad yr unigolion sy'n fodlon ac ar gael i wirfoddoli fod wedi newid. Mae rhai yn debygol o fod mewn categorïau agored i niwed oherwydd eu hoedran neu'u cyflwr iechyd, ac efallai eu bod wedi cael eu cynghori i gymryd rhagofalon ychwanegol. Mae rhai'n dewis peidio â dychwelyd i wirfoddoli, am ba bynnag reswm, neu efallai nad ydyn nhw'n siŵr ynghylch ailddechrau rhai agweddau o'r hyn y buon nhw'n ei wneud o'r blaen.

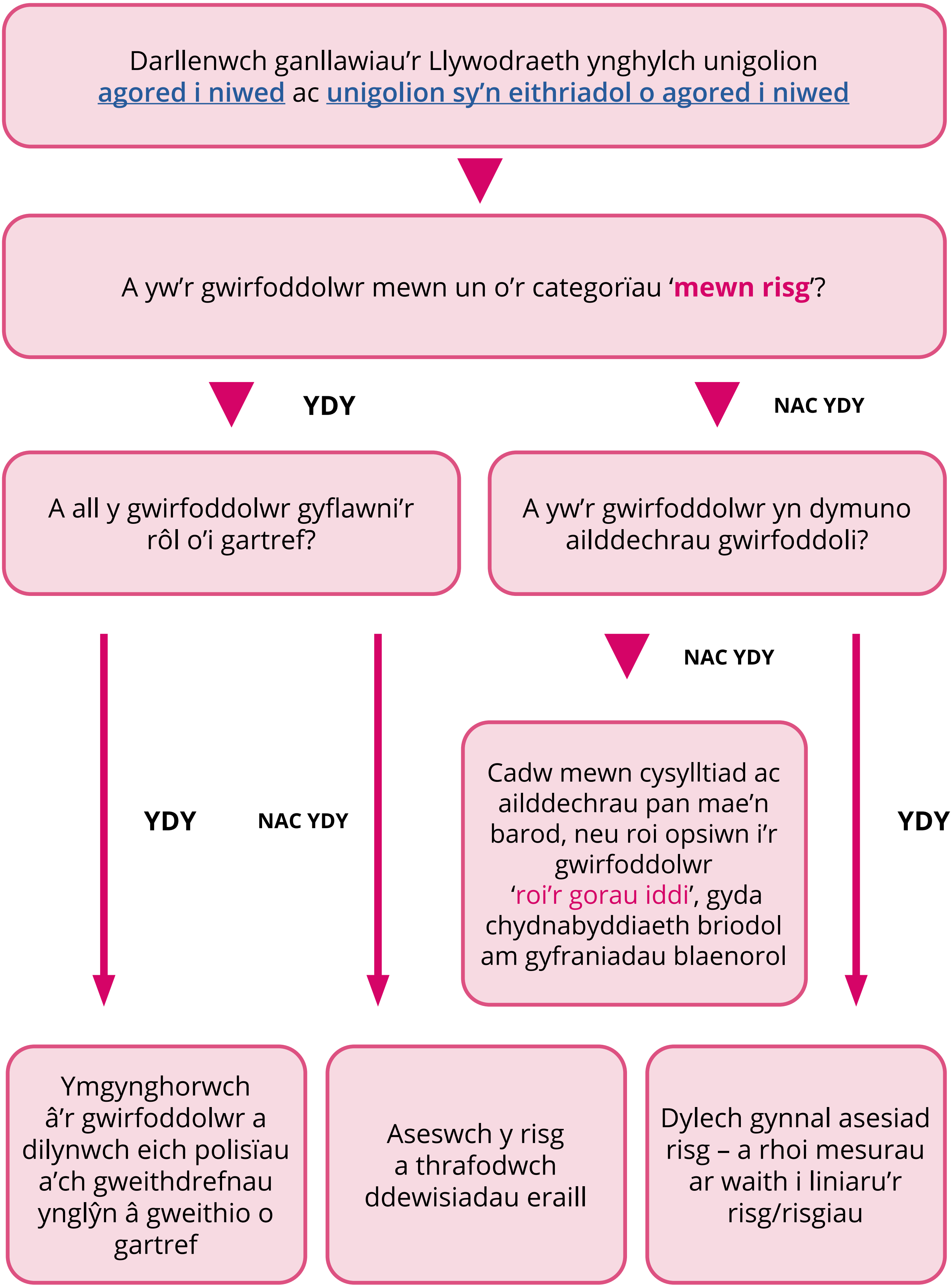
Ar y llaw arall, efallai bod gwirfoddolwyr newydd wedi cysylltu â'ch mudiad yn ddiweddar. Hefyd, gall fod yna bobl sydd wedi cofrestru i wirfoddoli yn lleol yn ystod COVID-19, ac sy'n fodlon parhau i wirfoddoli, efallai gyda mudiad gwahanol.

Bydd rhai gwirfoddolwyr 'newydd' wedi camu ymlaen yn ystod y cyfyngiadau symud, ond wrth iddyn nhw ddychwelyd i'r gwaith, efallai na fyddan nhw ar gael mwyach, neu o leiaf nid i'r un graddau.

Mae eich canolfan gwirfoddoli lleol yn debygol o wybod am unigolion sydd eisiau gwirfoddoli ond sydd heb gael eu paru â chyfle gwirfoddoli eto.

Mae Ffigur 1 yn crynhoi'r dull o asesu a chynnwys gwirfoddolwyr ar ôl seibiant sy'n gysylltiedig â COVID-19.

Ffigur 1: Asesu gwirfoddolwyr cyn ailddechrau gwirfoddoli



Lleoliad

Os yw'r gwirfoddoli eisoes yn digwydd o gartref, gall hyn barhau. Fel arall, bydd angen rhoi mesurau fel cadw pellter cymdeithasol a rheoli heintiau ar waith.

Gall gweithgareddau awyr agored ei gwneud hi'n haws i gadw pellter cymdeithasol, ond gall fod angen ystyried cyfleusterau toiledau, cyfarpar, lluniaeth a threfniadau parcio/gollwng.

Mae canllawiau manwl ar gael ar;

- Ganolfannau cymunedol
- Siopau elusen
- Gerddi cymunedol a ffermydd dinesig
- Mannau addoli

Dolen Allanol

Bydd canllawiau'r Llywodraeth ar gyfer cyflogwyr ynglŷn â dychwelyd i'r gwaith ac ar arferion gweithio diogel yn berthnasol i wirfoddolwyr mewn amgylchedd gweithle.

Busnes Cymru - Canllawiau i Gyflogwyr ar Ddychwelyd i'r Gwaith
Llywodraeth Cymru - Arferion gweithio diogel
Llywodraeth Cymru - Canllawiau cadw pellter cymdeithasol

Gweithgareddau gwirfoddoli

Mae lleihau cyswllt cymdeithasol uniongyrchol yn debygol o fod yn bwysig am lawer o fisoedd i ddod. Bydd parhau i gynnal gweithgareddau ar-lein neu dros y ffôn, lle'n bosibl, yn lleihau'r risg. Pan na fydd hyn yn bosibl, dylid **cadw pellter cymdeithasol** lle y bo'n bosibl. Gall hyn olygu addasu neu ailddylunio patrymau darparu gwasanaethau.

Os na ellir cadw pellter cymdeithasol, ystyriwch ddefnyddio **cyfarpar diogelu**, fel **gorchuddion wyneb**, a sicrhewch fod unrhyw unigolion sydd mewn mwy o berygl o ddal COVID-19 yn cael eu rhoi mewn rolau y gellir eu gwneud drwy **gadw pellter cymdeithasol** priodol.

Asesu a rheoli risg

Dylai asesiad risg gwmpasu popeth a nodir uchod a bydd yn eich galluogi chi i nodi pa fesurau neu addasiadau sydd angen eu rhoi ar waith a pha rai, efallai, nad ydyn nhw'n ymarferol i'w gwneud am y cyfamser. Lle y bo'n briodol, dylid gwneud hyn mewn ymgynghoriad â gweithwyr, gwirfoddolwyr ac undebau llafur. Bydd hefyd angen i chi asesu'r risgiau mewn perthynas â'r bobl y mae eich mudiad yn eu cefnogi, h.y. eich buddiolwyr neu'ch cleientiaid.

Dyma rai mesurau i reoli risgiau sy'n gysylltiedig â COVID-19:

- Cadw pellter cymdeithasol a mesurau i leihau risg pan nad yw hyn yn bosibl
- Rheoli'r defnydd o ofod, e.e. systemau unffordd, codi sgriniau neu gyfyngu niferoedd
- Gweithdrefnau hylendid, gan gynnwys glanhau, golchi dwylo neu ddefnyddio diheintydd dwylo
- Gwisgo cyfarpar diogelwch personol neu orchuddion wyneb
- Addasu gweithgareddau a chefnogi gwirfoddolwyr i wirfoddoli o'u cartrefi
- Newid natur y gweithgareddau sy'n cael eu gwneud er mwyn lleihau maint y cysylltiad wyneb yn wyneb gydag aelodau o'r cyhoedd
- Ailddyrannu gwirfoddolwyr i rolau sy'n seiliedig ar ba mor agored i niwed y maen nhw eu hunain i COVID-19
- Adolygu yswiriant, yn arbennig os yw gweithgareddau wedi cael eu haddasu
- Adolygu hyfforddiant (e.e. ynghylch glanhau a gweithdrefnau'r gweithle) a threfniadau goruchwylio ar gyfer gwirfoddolwyr
- Cadw cofnodion er mwyn galluogi cysylltiadau i gael eu holrhain, pe bai rhywun yn anhwylus gyda symptomau COVID-19

Gwybodaeth

Gallwch chi weld enghreifftiau o restrau gwirio ac asesiadau risg ar gyfer gwahanol feysydd o weithgarwch o dan 'ble i gael rhagor o wybodaeth', a gallwch chi ddefnyddio'r rhain fel canllawiau ar gyfer llunio rhai eich hun.

Ble i gael rhagor o wybodaeth

Os ydych chi'n dod i'r casgliad ar ôl asesu'r risgiau nad ydych chi'n gallu ailddechrau gwirfoddoli (neu efallai yn methu ag ailddechrau rhai o'r gweithgareddau) mae'n iawn dweud hynny. Efallai mai mwy o amser sydd ei angen arnoch i feddwl am sut rydych chi eisiau aildrefnu'r gwirfoddoli. Waeth beth yw'r sefyllfa, dywedwch eich penderfyniad yn eglur wrth y gwirfoddolwyr a rhanddeiliaid eraill a'r rhesymau dros eich penderfyniad.

Cwestiynau Cyffredin

C: Allwn ni ofyn i wirfoddolwyr am eu hiechyd?

Mae gennych chi rwymedigaeth i gymryd camau rhesymol i gadw gwirfoddolwyr, staff a buddiolwyr yn ddiogel. Yn hyn o beth, mae'n rhesymol (ac yn angenrheidiol) i chi ofyn rhai cwestiynau perthnasol i wirfoddolwyr a fydd yn eich galluogi chi i asesu risg a gwneud penderfyniadau priodol ynglŷn â sut i'w reoli.

Mae angen i chi wybod a ydyn nhw'n syrthio i un o'r 'grwpiau agored i niwed' cydnabyddedig (y dylid gosod mesurau cadw pellter llym iawn ar eu cyfer) ac a ydyn nhw, neu aelod o'u cartref yn syrthio i mewn i'r grwpiau eithriadol o agored i niwed (y dylid dilyn cyngor diweddaraf y llywodraeth ar eu cyfer). **Nid oes angen i chi wybod natur eu cyflwr na'u manylion meddygol!**

Dolen Allanol
Gellir gweld canllawiau'r Llywodraeth ar grwpiau agored i niwed ar wefan Llywodraeth Cymru.
Llywodraeth Cymru - Grwpiau agored i niwed
Llywodraeth Cymru - Grwpiau eithriadol o agored i niwed

Gallai gwirfoddolwyr o dan 70 oed (nad ydynt yn y categorïau eithriadol o agored i niwed) ddefnyddio hunanasesiad syml, sef offeryn asesu risg yn y gweithle COVID-19 Cymru gyfan er mwyn cynhyrchu sgôr risg, gyda thrafodaeth wedyn rhwng y gwirfoddolwr a'r mudiad ynglŷn â chymryd camau lliniaru.

Mae'r offeryn hwn wedi'i anelu at y rhai hynny sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal, ond mae sectorau eraill yn addasu Cam 2 yr offeryn er mwyn cydweddu â'u lleoliadau gwaith eu hunain. Mae pob gwirfoddolwr sydd dros 70 oed yn syrthio i mewn i'r categori 'grwpiau agored i niwed'.

Gwybodaeth bwysig

Mae'n well gofyn i bobl beth sydd angen i chi wybod, yn hytrach na gwneud tybiaethau. Gofynnwch i bawb – nid rhai pobl yn unig. Gellir dod o hyd i holiadur enghreifftiol at y diben hwn yma.
Guys and St. Thomas NHFT - Holiadur Enghreifftiol

Mae gwybodaeth am iechyd yn cael ei hystyried yn wybodaeth sensitif, neu'n ddata categori arbennig o dan y GDPR, felly edrychwch ar eich polisi diogelu data a byddwch yn ofalus o sut y mae gwybodaeth o'r fath yn cael ei storio a'i defnyddio.

C: A allwn ni atal gwirfoddolwyr 'risg uchel' rhag dychwelyd i wirfoddoli?

Dylai unigolion sydd yn y categori eithriadol o agored i niwed lynu at ganllawiau'r llywodraeth. Mae'r rhai hynny sy'n byw gyda phobl o'r fath hefyd angen cymryd rhagofalon ychwanegol. Nid yw hyn yn atal unrhyw un ohonyn nhw rhag ymgymryd â gweithgareddau gwirfoddoli os gellir eu gwneud o gartref. Fodd bynnag, os nad yw hyn yn bosibl, efallai y bydd yn rhaid iddyn nhw 'roi'r gorau i wirfoddoli am y tro'.

Gall y rhai hynny sy'n agored i niwed ar sail oed, neu gyflyrau iechyd, ond nad ydyn nhw ymysg y rheini sy'n 'eithriadol o agored i niwed' ddewis gwirfoddoli. Dylen nhw gael cynnig y rolau mwyaf diogel bosibl, sy'n glynu at gyngor y llywodraeth, h.y. eu galluogi i gadw pellter cymdeithasol diogel o eraill.

Dolen Allanol

Gellir gweld canllawiau'r Llywodraeth ar grwpiau agored i niwed ar wefan Llywodraeth Cymru.
Llywodraeth Cymru - Grwpiau agored i niwed
Llywodraeth Cymru - Grwpiau eithriadol o agored i niwed

Gofalwch eich bod yn barnu ar sail risg ac nid ar dybiaethau, a sicrhau nad yw unigolion â nodweddion gwarchodedig yn dioddef gwahaniaethu. Gallwch chi barhau, er enghraifft, i wneud addasiadau rhesymol er mwyn galluogi gwirfoddolwyr â heriau iechyd meddwl neu anabledd corfforol i allu cyfrannu'n llawn.

Gwybodaeth
Os ydych chi'n gwybod am rywun sy'n dymuno gwirfoddoli ond ei fod yn methu ag ymgymryd â rôl addas gyda'ch mudiad chi, cyfeiriwch nhw at eich canofan gwirfoddoli lleol a all awgrymu cyfleoedd eraill.
Dod o hyd i'ch Canolfan Gwirfoddoli Lleol

Q: A oes angen PPE ar wirfoddolwyr?

Y tu allan i leoliadau clinigol, ac os na chynigir gofal personol, nid oes angen defnyddio PPE (Cyfarpar Diogelu Personol) rhag ofn. Fodd bynnag, dylid parhau i ddefnyddio PPE ar gyfer rolau nad ydyn nhw'n gysylltiedig â COVID-19, fel paratoi bwyd.

Nid yw gorchuddion wyneb (nad ydyn nhw yr un fath â PPE) yn orfodol, ond os yw gwirfoddolwyr yn dewis eu gwisgo nhw, dylen nhw gael eu cefnogi i wneud hynny. Gall hyn fod yn ddoeth mewn amgylchiadau lle mae'n anodd cadw pellter o 2m.

Gwybodaeth bwysig
Mae Llywodraeth Cymru yn cynghori defnyddio gorchuddion wyneb tair haen y gellir eu gwneud o gotwm neu ddeunydd gwead clòs arall, fel hen grys-T neu glustog.
Llywodraeth Cymru - Sut i wneud gorchudd wyneb 3 haen

Fodd bynnag, nid yw gorchuddion wyneb yn cymryd lle cadw pellter cymdeithasol a golchi dwylo yn rheolaidd.

Gwybodaeth
Os yw eich asesiad risg yn awgrymu bod angen PPE, dylid darparu hwn yn rhad ac am ddim i wirfoddolwyr. Gallech fod yn gymwys i dderbyn cyflenwad gan eich awdurdod lleol. Sicrhewch ei fod yn bodloni'r safon ansawdd gywir.

Mae'n **ofyniad cyfreithiol** i ddarparu cyfarpar diogelu cydymffurfiol ar gyfer cyflogeion (neu wirfoddolwyr).

C: Sut allwn ni gefnogi llesiant gwirfoddolwyr yn ystod y cyfnod hwn?

Mae'r pandemig hwn yn brofiad llawn straen i lawer o bobl a bydd y straen hwn yn parhau mewn llawer o ffyrdd, gyda phryderon parhaus nid yn unig mewn perthynas ag iechyd ond hefyd o ran cyflogaeth, arian ac unigrwydd.

Mae cysylltu â gwirfoddolwyr yn parhau i fod yn bwysig, p'un a ydyn nhw'n gwirfoddoli yn weithredol ai peidio. Mae 'cyfarfodydd' cymdeithasol yn helpu pobl i gadw mewn cysylltiad a chefnogi ei gilydd.

Atgoffwch wirfoddolwyr o bryd i'w gilydd am bwysigrwydd deiet, cwsg, ymarfer corff, trefn arferol a chadw mewn cysylltiad ag anwyliaid. Mae'r rhain i gyd yn cael effaith sylweddol ar ein llesiant.

Gall adnoddau syml fel y rhain helpu pobl i gadw llesiant meddwl mewn cyfnodau o straen.

Gwybodaeth
Mae gan Mind rhywfaint o wybodaeth ac awgrymiadau defnyddiol ar eu gwefan.
Mind Cymru - Coronafeirws a'ch Iechyd Meddwl

C: A allwn ni recriwtio gwirfoddolwyr newydd?

Gallwch chi recriwtio gwirfoddolwyr newydd os oes gennych chi rolau a phrosesau priodol ar waith. Adolygwch eich proses recriwtio, gan ei haddasu yn ôl yr angen er mwyn gwneud defnydd o'r byd digidol neu, os oes rhaid, cyfarfodydd wyneb yn wyneb, gyda mesurau cadw pellter cymdeithasol ar waith. Ewch ati i deilwra eich recriwtio yn ôl eich angen a'ch gallu cyfredol i reoli, cefnogi a goruchwylio gwirfoddolwyr.

Gwybodaeth
Datblygwch ddisgrifiad rôl ar gyfer pob un a defnyddiwch Gwirfoddoli Cymru a'r cyfryngau cymdeithasol i hysbysu'r cyfleoedd.
Gwefan Gwirfoddoli Cymru

C: Beth os bydd gwirfoddolwr yn mynd yn sâl wrth wirfoddoli?

Defnyddiwch **wiriwr symptomau coronafeirws y GIG** a dilynwch y cyngor a roddir. Sicrhewch bod gennych chi gofnod o bawb sydd wedi dod i gysylltiad agos â'r gwirfoddolwr; gall fod angen y wybodaeth hon ar y tîm Profi Olrhain Diogelu.

C: Beth yw goblygiadau'r cynllun profi olrhain diogelu (TTP)?

Gall olrhain cysylltiadau beri rhai unigolion i orfod hunanynysu, h.y. cadw pellter oddi wrth aelodau eraill o'u teuluoedd a pheidio â gadael y tŷ ac eithrio i wneud ymarfer corff a gwaith hanfodol. Gall fod gofyn i bobl hunanynysu nifer o weithiau.

Wrth gynllunio i ailgyflwyno gwasanaethau gwirfoddolwyr, bydd angen i chi ystyried y posibilrwydd y bydd angen i staff neu wirfoddolwyr **hunanynysu**. Yn ystod y cyfnod hwn, gallan nhw barhau i gymryd rhan drwy weithio neu wirfoddoli o gartref.

Ar unrhyw achlysur pan mae pobl yn cyfarfod, cynghorir i chi gadw cofnod o bawb sy'n mynychu, gan gynnwys manylion cyswllt, ac felly os bydd rhywun yn mynd yn sâl, gall y tim TTP gysylltu â phawb y mae'r unigolyn wedi bod mewn cysylltiad â nhw.

I gael rhagor o wybodaeth am asesiadau risg ar gyfer gwirfoddolwyr sy'n gweithio o gartref, gweler y Daflen Wybodaeth:
4.8.1 Asesiadau risg – gwirfoddolwyr syn gweithio o gartref

C: Os yw gwirfoddolwr yn dal Coronafeirws, a allwn ni fod yn atebol?

Mae'n werth gwirio gyda'ch cwmni yswiriant beth y mae eich yswiriant presennol yn ei gynnwys. Mae'n debygol na fydd salwch o'r fath wedi'i gynnwys a gallech fod eisiau rhoi gwybod i wirfoddolwyr os mai dyma'r achos.

Mae'n anodd dweud a allai mudiad fod yn atebol yn gyfreithiol am ganiatau i wirfoddolwr ddal coronafeirws. Byddai angen profi o leiaf bod y salwch wedi cael ei ddal wrth wirfoddoli a bod y mudiad wedi methu â chymryd camau rhesymol i'w atal. Er enghraifft, os tybir bod Cyfarpar Diogelwch Personol (PPE) yn angenrheidiol a'ch bod chi wedi cyflenwi eitemau eilradd, mae potensial eich bod chi yn atebol.

Os byddwch chi'n dilyn canllawiau'r llywodraeth, yn cynnal asesiadau risg, yn cymryd camau rhesymol ac yn cofnodi'ch penderfyniadau, bydd eich risg o fod yn atebol yn isel iawn.

C: Sut all gwirfoddoli newid yn y tymor hirach?

Nid ydym yn gwybod am ba hyd y bydd y rhagofalon sydd eu hangen yn erbyn COVID-19 yn cael eu hargymell, nac yn wir a fydd y pandemig yn gwaethygu yn y dyfodol ac yn peri i'r cyfyngiadau dynhau. Bydd angen i lawer o fudiadau ymateb i amseroedd newidiol, fel galwadau os bydd 'cynnydd sydyn' yn y coronafeirws a chyfyngiadau symud yn y dyfodol. Gallai rhai o'r newidiadau sydd eu hangen yn ystod y cyfnod hwn gael eu hymwreiddio fel ffyrdd newydd o weithio yn y tymor hirach. Dyma gyfle i bwyso a mesur! Gall dewisiadau digidol, er enghraifft, alluogi gwasanaethau cyflymach sydd wedi'u teilwra ar gyfer unigolion, ond nid ydyn nhw ar gael i bawb.

Wrth i chi ailgydio mewn gwaith gwirfoddol unwaith eto, gallech chi fanteisio ar y cyfle i ymgynghori â phobl eraill ynglŷn â sut a pham rydych chi'n cynnwys gwirfoddolwyr a beth arall allai fod yn bosibl. Mae Siarter Cydberthnasau Gwirfoddoli a'r Gweithle CGGC/TUC Cymru yn amlinellu'r egwyddorion arweiniol er mwyn sicrhau cysylltiadau cytûn rhwng gweithwyr cyflogedig a gwirfoddolwyr. Mae'r safon Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr yn feincnod ledled y DU ar gyfer arfer da wrth reoli gwirfoddolwyr.

Efallai y byddwch chi am feddwl o'r newydd am ddatblygu strategaeth wirfoddoli, creu polisi gwirfoddolwyr neu sut i sicrhau boddhad gwirfoddolwyr.

Ble i gael rhagor o wybodaeth

Siopau elusen
Cymdeithas Manwerthu Elusennol

Mae'r Gymdeithas Manwerthu Elusennol wedi llunio canllawiau cynhwysfawr ar gyfer ailagor siopau elusen. Defnyddir system goleuadau traffig i ddangos pa gamau gweithredu sy'n orfodol, yn cael eu cymeradwyo'n yn gryf neu'n ddewisol.

Mae atodiadau un a dau yn cynnwys crynodeb o feysydd risg a mesurau rheoli addas ynghyd â thempled ar gyfer cynnal asesiad risg. Bydd y rhain a rhannau eraill o'r ddogfen yn ddefnyddiol mewn cyd-destunau eraill hefyd. Ond byddwch yn ofalus oherwydd dolenni i ganllawiau ar gyfer Lloegr yw'r rhain, a allai fod yn wahanol yng Nghymru.

Lawrlwytho: Pecyn Ailagor Siopau Elusen

Cludiant Cymunedol
Cymdeithas Cludiant Cymunedol

Mae gwefan y Gymdeithas Cludiant Cymunedol yn cynnwys canllawiau ar gyfer cludiant cymunedol a gaiff eu diweddaru'n gyson. Mae'n cynnwys dolenni i ganllawiau Llywodraeth Cymru ar gyfer gweithredwyr trafnidiaeth gyhoeddus. Disgwylir amrediad o ganllawiau, pecynnau cymorth ac adnoddau newydd ar y wefan hon yn yr wythnosau a'r misoedd i ddod.

Gwybodaeth: Coronafeirws/COVID-19: Canllawiau ar gyfer Cludiant Cymunedol
Gwybodaeth: Ailddechrau Trafnidiaeth Gyhoeddus: Canllawiau ar gyfer Gweithredwyr

---

Canolfannau cymunedol
Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru

Canllawiau CGGC sy'n ymwneud ag ailagor canolfannau cymunedol ar ôl COVID-19.

Lawrlwytho: Canllawiau ar gyfer Ailagor Canolfannau Cymunedol

Cyfeillio
Rhwydwaith Cyfeillio

Adnoddau y gellir eu lawrlwytho gan y Rhwydwaith Cyfeillio, gan gynnwys canllawiau cyfeillio dros y ffôn sy'n cynnwys awgrymiadau i'ch helpu chi i newid o ymweliadau wyneb yn wyneb i gyfeillio dros y ffôn, templed o asesiad risg, a phecyn cymorth ar gyfer gwneud penderfyniadau er mwyn llywio prosesau penderfynu ac asesu risg.

Lawrlwytho: Canllawiau ar gyfeillio dros y ffôn
Lawrlwytho: Templed o asesiad risg
Lawrlwytho: Pecyn cymorth ar gyfer gwneud penderfyniadau

Gerddi cymunedol a ffermydd dinesig
Farm Garden

Rhestr wirio A-Z o themâu i'w hystyried ar gyfer ailagor yn ogystal â rhestr wirio ar gyfer asesiadau risg COVID-19.

Lawrlwytho: Rhestr wirio ar gyfer ailagor
Lawrlwytho: Rhestr wirio ar gyfer asesiadau risg COVID-19

Gofal Plant
Llywodraeth Cymru

Canllawiau cyffredinol gan Lywodraeth Cymru ar fesurau diogelu mewn lleoliadau gofal plant

Gwybodaeth: Mesurau diogelu mewn lleoliadau gofal plant

Canllawiau gan y Llywodraeth

Coronafeirws – cyffredinol

Rheoliadau coronafeirws: Cwestiynau Cyffredin

Llywodraeth Cymru

Gwybodaeth: Rheoliadau coronafeirws: cwestiynau cyffredin

Gwasanaeth cymorth ar gyfer coronafeirws

Llywodraeth Cymru

Gwybodaeth: Dod o hyd i help os ydych yn cael pethau'n anodd oherwydd y coronafeirws

Cymryd pob cam rhesymol i leihau'r risg o fod yn agored i goronafeirws mewn gweithleoedd a safleoedd sydd ar agor i'r cyhoedd

Llywodraeth Cymru

Gwybodaeth: Camau i leihau'r risg o fod yn agored i'r coronafeirws

Teithio'n ddiogel (Coronafeirws): canllawiau ar gyfer y cyhoedd

Llywodraeth Cymru

Gwybodaeth: Teithio'n ddiogel (coronafeirws)

Hunanynysu: canllawiau aros gartref ar gyfer aelwydydd a allai fod â choronafeirws

Llywodraeth Cymru

Gwybodaeth: Hunanynysu

Strategaeth Profi Olrhain Diogelu

Llywodraeth Cymru

Mae Strategaeth Profi Olrhain Diogelu Llywodraeth Cymru yn amlinellu rolau a chyfrifoldebau'r gwahanol gyrff ac yn egluro sut mae'r cynllun yn gweithio.

Gwybodaeth: Strategaeth Profi Olrhain Diogelu

Gwybodaeth am Goronafeirws

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gwybodaeth ddiweddaraf Iechyd Cyhoeddus Cymru, sy'n cynnwys sut i wneud cais am brawf Coronafeirws.

Gwybodaeth: Gwybodaeth ddiweddaraf am goronafeirws

Gwiriwr Symptomau Coronafeirws

GIG 111

Gwybodaeth: Gwiriwr symptomau coronafeirws y GIG

Canllawiau ar gyfer y gweithle

Canllawiau'r Gweithle

Busnes Cymru - Llywodraeth Cymru

Canllawiau ar gyfer cyflogwr ynglŷn â dychwelyd i'r gwaith, gyda dolenni perthnasol i wahanol sectorau.

Gwybodaeth: Canllawiau'r Gweithle

Cadw'n Ddiogel yn y Gwaith

Llywodraeth Cymru

Mae Cadw Cymru yn ddiogel yn y gwaith yn ganllaw cyffredinol ar gyfer gweithleoedd. Bydd canllawiau manwl pellach ar gyfer rhai sectorau penodol.

Gwybodaeth: Cadw'n ddiogel yn y gwaith

COVID-19: Glanhau lleoliadau nad ydyn nhw'n rhai gofal iechyd y tu allan i'r cartref

Llywodraeth y DU

Canllawiau ar lanhau mewn lleoliadau nad ydyn nhw'n lleoliadau gofal iechyd

Gwybodaeth: COVID-19 Glanhau lleoliadau nad ydyn nhw'n rhai gofal iechyd

Offeryn Asesu Risg

Llywodraeth Cymru

Mae offeryn asesu risg rhagarweiniol ar gyfer y gweithle wedi cael ei ddatblygu gan Lywodraeth Cymru er mwyn helpu pobl sy'n gweithio yn y GIG a Gofal Cymdeithasol i weld a oes risg uwch iddyn nhw ddatblygu symptomau mwy difrifol os ydyn nhw'n dod i gysylltiad â'r feirws COVID-19. Mae'r offeryn hwn yn helpu rheolwyr i ymarfer eu dyletswydd gofal wrth bennu rolau neu leoliadau penodol ar gyfer gwirfoddolwyr neu staff yn unol â'u lefel o risg.

Gwybodaeth: Offeryn Asesu Risg COVID-19 yn y Gweithle

Templed o Asesiad Risg

Gweithrediaeth Iechyd a Diogelwch

Gellir dod o hyd i dempled o asesiad risg cyffredinol, canllawiau ac enghreifftiau ar wefan yr HSE.

Gwybodaeth: Templed o Asesiad Risg

Adnoddau Defnyddiol

Ymddiriedolwyr

Rhestr wirio o gamau gweithredu ar gyfer Ymddiriedolwyr

Gwasanaethau Gwirfoddol Morgannwg (GVS)

Mae GVS wedi llunio rhestr wirio o gamau gweithredu i ymddiriedolwyr eu hystyried, gan gynnwys cwestiynau ar lywodraethu, cyllid a diogelwch

https://static1.squarespace.com/static/5fbfa0b15bcb0228a27b05e0/t/602b907be4dc477c940acf8e/1613467772092/covid-19-checklist-for-trustees.pdf

Gwirfoddoli - cyffredinol

Podlediad: Paratoi ar gyfer gwirfoddoli ar ôl y cyfyngiadau symud

Gwirfoddoli Cymru a Helplu Cymru

Podlediad gan Gwirfoddoli Cymru a Helplu Cymru am wirfoddoli yn ystod ac ar ôl pandemig COVID-19.

https://soundcloud.com/wcvacymru/gwirfoddoli-arol-cau-lawr-volunteering-after-lockdown

Canllawiau ac Adnoddau COVID-19

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru

Mae amrediad o ganllawiau ac adnoddau COVID-19 ar wefan CGGC, gan gynnwys symud gwasanaethau ar-lein, rheoli ymgeiswyr anaddas, papur briffio ynglŷn â gwiriadau'r DBS a COVID-19 ynghyd â diweddariad gan y DBS

https://wcva.cymru/cy/canllawiau-ac-adnoddau-covid-19/

Gwirfoddoli - cyffredinol

Diogelu gwirfoddolwyr yn y gymuned yn ystod COVID-19

PAVS

Mae Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro wedi creu poster er mwyn nodi rhai pethau y dylid ac na ddylid eu gwneud i ddiogelu gwirfoddolwyr yn y gymuned yn ystod COVID-19, yn seiliedig ar system goleuadau traffig o godau lliw

http://46.32.240.43/pavscovid19.org.uk/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-Traffic-Lights-Safe-Guarding-Community-Volunteers-scaled.jpg

Gwirfoddoli – asesiad risg

Taflen Wybodaeth - Asesiad Risg

Cefnogi Trydydd Sector Cymru

Taflen wybodaeth gan TSSW: Asesiad Risg - Gwirfoddolwyr sy'n gweithio o gartref.

https://thirdsectorsupport.wales/cy/resources/asesiadau-risg-gwirfoddolwyr-syn-gweithio-o-gartref/

Templedi o Asesiadau Risg ar gyfer Gwirfoddoli

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru

Enghraifft o Asesiad risg ar gyfer gweithio o gartref.

https://wcva.cymru/wp-content/uploads/2020/07/Sample-risk-assessment-for-staff-or-volunteers-working-from-home.pdf

Templedi o Asesiadau Risg ar gyfer Gwirfoddoli

Helplu

Enghreifftiau o dempledi ar gyfer asesu risg sy'n gysylltiedig â gweithgareddau gwirfoddolwyr a gwirfoddolwyr sy'n dychwelyd, gan Ymddiriedolaethau GIG amrywiol yn Lloegr.

https://learningzone.helpforce.community/vim_doc/risk-assessment-during-and-after-covid-19/?doing_wp_cron=1595346135.3580420017242431640625

Iechyd a Llesiant

Pecyn diddanu i'ch helpu chi i wella eich iechyd a'ch llesiant

Helplu

Mae'r tîm gwirfoddoli yn Ymddiriedolaeth Sefydledig y GIG yn Oxleas wedi datblygu adnoddau i helpu gwirfoddolwyr a staff i ofalu am eu llesiant meddwl yn ystod y pandemig.

https://learningzone.helpforce.community/2020/05/13/distraction-pack-to-help-you-improve-your-health-and-wellbeing/

Coronafeirws a'ch Iechyd Meddwl

MInd Cymru

Mae Mind Cymru wedi cyhoeddi gwybodaeth ac adnoddau er mwyn helpu i gynnal llesiant meddwl.

https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus/

Eich Iechyd Meddwl

Sefydliad Iechyd Meddwl

Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl wedi cyhoeddi gwybodaeth ac adnoddau er mwyn helpu i gynnal llesiant meddwl.

https://www.mentalhealth.org.uk/your-mental-health

Cynlluniau enghreifftiol ar gyfer adennill ac adfer

Cynllunio ar gyfer Adfer ar ôl COVID-19

Helplu

Dogfennau enghreifftiol i ddangos sut mae'r tîm gwirfoddoli yn Ymddiriedolaeth GIG Gymunedol Sussex wedi bod yn cynllunio ar gyfer ailddechrau gwasanaethau gwirfoddoli'n ddiogel

https://learningzone.helpforce.community/vim_doc/recovery-planning-post-covid-19/?doing_wp_cron=1594134894.8095231056213378906250

Cefnogi Trydydd Sector Cymru

Canolfannau Gwirfoddoli Lleol
Cefnogi Trydydd Sector Cymru
Manylion cyswllt ar gyfer eich canolfan gwirfoddoli lleol.

https://thirdsectorsupport.wales/cy/cysylltu/

Cefnogi Trydydd Sector Cymru Third Sector Support Wales

Cefnogi Trydydd Sector Cymru
Third Sector Support Wales

Rhwydwaith o fudiadau cymorth i'r trydydd sector cyfan yng Nghymru yw Cefnogi Trydydd Sector Cymru.

Ceir ynddo'r 19 corff cymorth lleol a rhanbarthol ledled Cymru, y Cynghorau Gwirfoddol Sirol, a'r corff cymorth cenedlaethol, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC).

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â
https://thirdsectorsupport.wales/cy/cysylltu/

Ymwadiad

Mae'r wybodaeth a ddarperir yn y daflen hon ar gyfer cyfarwyddyd yn unig. Nid yw'n amnewid am gyngor proffesiynol ac ni allwn dderbyn unrhyw gyfrifoldeb am golled o ganlyniad i unrhyw un sy'n gweithredu neu'n gwrthod gweithredu arno.