

## **Tystiolaeth ysgrifenedig ar gyfer y Pwyllgor Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol**

- **Yr wybodaeth ddiweddaraf am bandemig COVID-19, gan gynnwys effaith llacio'r cyfyngiadau dros yr haf.**

Mae pandemig y coronafeirws ymhell o fod ar ben. Mae'r potensial ar gyfer niwed uniongyrchol ac anuniongyrchol sylweddol yn parhau'n sylweddol iawn. Dylid ystyried COVID-19 yn her barhaus a digynsail i iechyd y cyhoedd.

Mae achosion COVID-19 wedi cynyddu dros Gymru ac maent yn debygol o gynyddu ymhellach wrth i addysgu mewn ysgolion a phrifysgolion aildechrau. Ar hyn o bryd, mae'n anodd rhagweld gydag unrhyw sicrwydd pa effaith y mae llacio'r cyfyngiadau a mwy o gymysgu cymdeithasol ar Lefel Rhybudd 0 wedi'i chael ac yn parhau i'w chael ar y sefyllfa o ran iechyd y cyhoedd. Fodd bynnag, mae'r achosion cynyddol a arsylwyd (481 o achosion fesul 100,000 o bobl ar adeg ysgrifennu) a chyfradd bositif uchel o 18.7% yn dangos y dylid monitro'r clefyd yn ofalus drwy wylriadwriaeth leol, ranbarthol a chenedlaethol. Mae amcangyfrif consensws Cyd-Ganolfan Bioddiogelwch y DU (JBC) o'r rhif atgynhyrchu yng Nghymru rhwng 1.2 ac 1.4 (ar 10 Awst 2021), tra bod amcangyfrif Iechyd Cyhoeddus Cymru (PHW) rhwng 1.5 ac 1.6 (25 Awst 2021). Sylwer bod fel arfer oedi o 2-3 wythnos yn amcangyfrif JBC a bod oedi yn achos amcangyfrif PHW, sy'n defnyddio methodoleg wahanol, o tua 1 wythnos.

Er bod cyfraddau brechu uchel wedi effeithio'n sylweddol ar y gymhareb rhwng yr heintiau COVID a gofnodwyd ac effeithiau mwyaf difrifol y clefyd, mae nifer y bobl sydd ag achosion tybiedig neu a gadarnhawyd o COVID-19 sy'n cael eu derbyn bob dydd i ysbytai yn cynyddu. Mae cyfanswm nifer y gwelyau llawn mewn ysbytai bellach yn uwch nag yn ystod tonnau blaenorol, er nad yw'r rhan fwyaf o gleifion yn gysylltiedig â COVID-19. Fodd bynnag, yn gyffredinol, mae'r gymhareb rhwng achosion a derbyniadau i'r ysbyty a marwolaethau yn parhau'n isel, gyda nifer y marwolaethau sy'n gysylltiedig â COVID, a derbyniadau sy'n gysylltiedig â COVID i unedau gofal dwys (ICU) yn parhau'n is o'u cymharu â'r un pwynt mewn tonnau blaenorol. Rydym yn parhau i fonitro'r sefyllfa'n agos iawn; bwrw ymlaen â'r

blaenoriaethau brechu; ac asesu priodoldeb mesurau'n barhaus i leihau trosglwyddiad.

- **Brechu, gan gynnwys pigiadau atgyfnerthu COVID a'r ffliw.**

Brechu yw un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o amddiffyn ein teuluoedd, ein cymunedau a'n hunain rhag COVID-19. Ar adeg ysgrifennu'r adroddiad hwn, mae bron i 2.4 miliwn (90.7%) o bobl yng Nghymru sy'n 16+ oed (yn seiliedig ar amcangyfrifon canol blwyddyn 2020) wedi cael y dos cyntaf o frechiad COVID-19, ac mae bron i 2.2 miliwn (84.2%) o bobl wedi cael yr ail ddos.

Mae ymdrechion i hybu'r nifer sy'n manteisio ar y cynnig o frechlyn yn parhau, gydag amrywiaeth o gamau gweithredu ar waith i alluogi mynediad hawdd iddo ac i feithrin ymddiriedaeth, er enghraifft defnyddio clinigau brechu allgymorth a dros dro mewn ffordd wedi'i thargedu.

Mae'r dos cyntaf o frechlyn Covid bellach yn cael ei gynnig i bob plentyn 16 ac 17 oed ac mae wedi'i dargedu at y rhai sy'n 12-17 oed ac a ystyrir mewn perygl yn glinigol, yn unol ag argymhellion y Cyd-bwyllgor ar Frechu ac Imiwneiddio (JCVI). Mae data gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn awgrymu bod mwy na 67% o bobl ifanc 16 ac 17 oed (yn seiliedig ar ddata yn System Imiwneiddio Cymru) bellach wedi cael y dos cyntaf.

Mae bylchau anghydraddoldeb o ran darparu'r brechlyn rhwng grwpiau economaidd-gymdeithasol, grwpiau oedran a grwpiau ethnig yn ogystal ag yn rhyngwladol yn parhau i fod yn bwysig. Gwneir ymdrech o hyd i geisio mynd i'r afael â'r rhesymau sylfaenol dros betrustrer ynghylch cael y brechlyn, megis ymleiddio hanesyddol a phryderon ynghylch diogelwch ac effeithiau hirdymor posibl ar iechyd. Mae enghreifftiau'n cynnwys digwyddiadau ymgysylltu â grwpiau crefyddol/diwylliannol, defnyddio dylanwadwyr, gweminarau mewn gwahanol ieithoedd a digwyddiadau cyhoeddus 'Holi'r arbenigwyr'.

Yn y cyfamser, mae Rhaglen Frechu COVID-19 wedi bod yn cynllunio ar gyfer pigiadau atgyfnerthu'r hydref yn seiliedig ar gyngor dros dro y JCVI. Yn amodol ar

gyngor terfynol y JCVI, bydd y rhaglen pigiadau atgyfnerthu yn dechrau o fis Medi ymlaen gyda'r grwpiau mwyaf agored i niwed a'u gofalwyr.

Bydd angen dehongli tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg ar gynnal imiwnedd ar gyfer Cymru fel bod yr effeithiau a ragwelir yn cael eu deall a'u defnyddio i lywio camau gweithredu.

- **Brechu rhag y fflw**

Y gaeaf diwethaf, cafodd y nifer mwyaf erioed yng Nghymru eu brechu rhag y fflw. Y tymor nesaf yr her fydd sicrhau bod y nifer mwyaf posibl mewn grwpiau blaenoriaeth yn manteisio ar y brechlyn gan mai nhw sydd fwyaf mewn perygl o ddal y fflw ac o ddiodef canlyniadau difrifol, neu sydd mewn mwy o berygl o heintio pobl eraill.

Yn benodol, mae angen inni baratoi ar gyfer lefelau uwch o'r fflw a allai fod ar led, ynghyd ag achosion tymhorol eraill o heintiau anadlol, o ystyried y lefelau isel a gofnodwyd drwy gydol 2020-21. Bydd sicrhau bod cynifer o bobl â phosibl yn cael eu brechu yn flaenoriaeth bwysig yr hydref hwn i leihau afiachusrwydd a marwolaethau sy'n gysylltiedig â'r fflw, ac i leihau'r nifer sy'n mynd i'r ysbyty yn ystod cyfnod pan allai'r GIG a gwasanaethau gofal cymdeithasol fod yn rheoli brigadau o achosion o Covid-19 yn y gaeaf.

Bydd rhaglen fflw 2021-22 unwaith eto'n cynnwys pawb rhwng 50 a 64 oed, a ddylai gael cynnig brechiad rhag y fflw ochr yn ochr ag eraill fel rhan o'r brif ymgyrch. Yn ogystal â hynny, ar gyfer 2021-22 bydd y rhaglen frechu yn cael ei hymestyn ymhellach i gynnwys pob plentyn ym mlynnyddoedd ysgol uwchradd 7 i 11.

Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan weithio'n agos gyda chydweithwyr yn Llywodraeth Cymru, yn cynnal ymgyrch gyfathrebu gynhwysfawr a fydd yn annog pawb sy'n gymwys i gael y brechlyn fflw i fanteisio ar y cyfle.

- **Data/modelau wedi'u dadgyfuno i archwilio effeithiau ar/materion ar gyfer grwpiau/cymunedau penodol.**

Yn ystod cyfnod cyntaf y pandemig, deallom yn well sut yr oedd COVID-19 yn effeithio'n uniongyrchol ar iechyd pobl ac roedd hynny'n dibynnu ar ffactorau fel eu hoedran, eu rhyw, eu hethnigrwydd, eu statws iechyd isorweddol a'u hamodau

economaidd-gymdeithasol. Mae effeithiau anuniongyrchol y clefyd a'n hymateb iddo hefyd wedi effeithio ar bobl yn wahanol. Er enghraifft, mae nifer yr achosion o COVID, derbyniadau i ysbytai a marwolaethau wedi bod rhyw ddwywaith yn uwch o fewn cwintel mwyaf difreintiedig a lleiaf difreintiedig Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (cyfraddau wedi'u safoni yn ôl oedran yw'r rhain felly nid ydynt yn gysylltiedig â gwahaniaethau mewn strwythur oedran). Mae dadansoddiad y Swyddfa Ystadegau Gwladol/Cymru yn parhau i ddangos bod COVID-19 wedi effeithio'n fwy ar bobl o leiafrifoedd ethnig hyd yn oed ar ôl cymryd camau i reoli anfantais economaidd-gymdeithasol. Mae llai o weithgarwch economaidd yn ystod y pandemig wedi effeithio'n benodol ar bobl ifanc sydd am gychwyn arni yn y farchnad lafur.

Mae iechyd meddwl gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn bwysig er lles unigolion sy'n gweithio yn y sectorau hyn yn ogystal â chynaliadwyedd cyffredinol y sector, yn enwedig gan fod pandemig COVID-19 yn ymestyn i'r Gaeaf 21/22. Yn dilyn adolygiad sydyn<sup>1</sup>, mae tystiolaeth yn awgrymu y bu effaith andwyol sylweddol ar iechyd meddwl gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol. Efallai y bydd angen y rhan fwyaf o gymorth ar staff benywaidd, pobl ag anhwylder iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes neu sydd ag anhwylder iechyd meddwl blaenorol a rhai sydd â phryderon am drosglwyddo COVID-19/ PPE. Mae'n werth nodi hefyd y gallai'r sector Gofal Cymdeithasol fod yn gweld mwy na'r trosiant staff cyfartalog ar adeg pan fo'r angen am weithwyr gofal cartref a gofal preswyl yn cynyddu. Mae Cymru'n parhau i weithio gydag ONS ac arbenigwyr academaidd i ddeall yr effaith y gallai straen ar y sector gofal cymdeithasol ei chael dros y gaeaf a thu hwnt.

- **Amrywiolynnau sy'n dod i'r amlwg neu rai posibl.**

Mae'r risg o amrywiolyn newydd yn dod i'r amlwg sydd â mantais drosglwyddo, sy'n dianc rhag ymateb imiwnyddol, neu sy'n arwain at ganlyniadau iechyd mwy difrifol neu gyfuniad o'r ffactorau hyn yn parhau i fod yn bosibilrwydd realistig. Yr amrywiolyn Delta yw'r prif amrywiolyn presennol yng Nghymru, sy'n parhau i gyfrif am y rhan fwyaf o achosion sydd newydd eu cadarnhau a'u dilyniannu. Mae amrywiolynnau newydd o SARS-CoV-2 yn gysylltiedig â faint o'r feirws sydd ar led,

---

<sup>1</sup> Impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of health and social care workers within the UK. RR\_00002. (Gorffennaf 2021) Ar gael yma:

gyda chyfraddau lledaenu a throsglwyddo uwch yn creu cyfleoedd i amrywiolynnau newydd ddod i'r amlwg. Un o'r risgiau mwyaf i'n rhaglen frechu ac wrth lacio'r cyfyngiadau yw'r perygl nad yw'r brechlynnau presennol yn effeithiol, a allai arwain at fwy o risg y bydd y GIG yn mynd yn drech wrth i straen newydd o'r coronafeirws wneud pobl yn ddifrifol wael unwaith eto, er iddynt gael eu brechu.

Mae'r tonnau blaenorol wedi dangos bod y dirywiad a thwf amrywiolyn newydd yn digwydd dros gyfnod byr, 7-8 wythnos. Mae lleihau throsglwyddo a defnyddio strategaethau sy'n torri cadwyni throsglwyddo, cynnydd yn nifer y bobl sy'n cael eu brechu, monitro amrywiolynnau newydd a'r gallu i ddiweddarau brechiadau yn allweddol i sicrhau ymateb cynnar ac effeithiol. Mae monitro poblogaethau a lleoliadau sensitif yn ofalus, ar lefelau lleol a rhanbarthol yn ogystal ag ymgysylltu ar lefel y DU a rhyngwladol, yn parhau i fod yn strategaeth ataliol bwysig.

Mae SARS-CoV-2 yn glefyd sy'n effeithio ar bobl yn bennaf a throsglwyddiad rhwng pobl<sup>2</sup> sy'n dal i yrru'r lledaeniad ar draws cymunedau ac yn rhyngwladol. Hyd yma, nid oes unrhyw dystiolaeth o rywogaethau anifeiliaid sy'n gweithredu fel cronfa o haint sy'n arwyddocaol o safbwynt epidemiolegol a drosglwyddir i bobl.

Felly, bydd dilyniannu a dadansoddi genomeg yn gynrychiadol ac mewn ffordd wedi'i thargedu yn parhau i fod yn elfen bwysig o'n hymateb, yn enwedig o ran nodi a nodweddu amrywiolynnau newydd – er bod dibenion genomeg pathogenau yn ehangach.

- **Teithio rhyngwladol**

Mae teithio rhyngwladol yn parhau i beri'r risg o fewnforio haint y coronafeirws i Gymru, yn enwedig Amrywiolynnau sy'n Peri Pryder. Mae angen mesurau iechyd cadarn ar y ffin i helpu i atal fewnforio heintiau a lliniaru risgiau throsglwyddo ymlaen. Mae cyfres o fesurau'n bodoli i lliniaru risgiau, gan gynnwys ei gwneud yn ofynnol i deithwyr ddarparu manylion personol/teithio a thystiolaeth o brawf coronafeirws

---

<sup>2</sup> [SARS-CoV-2 in animals – Situation Report 2 \(oie.int\)](https://www.oie.int/en/our-work/disease-surveillance/sars-cov-2-in-animals-situation-report-2/)

negyddol cyn teithio i'r DU, a chadw at y trefniadau cwarantín a phrofi ar ôl cyrraedd. Mae polisi sgorio risg gwlad yn pennu'r profion sydd angen eu cymryd ar ôl cyrraedd a'r trefniadau cwarantín.

Bu newidiadau diweddar i fesurau iechyd ar y ffin, yn enwedig dileu cwarantín a llacio'r gofynion profi ar gyfer oedolion sydd wedi'u brechu'n llawn o wledydd sydd ar y rhestr oren. Nid yw'r newidiadau hyn heb risg; maent yn gwanhau'r llinell amddiffyn yn erbyn mewnfario heintiau ac yn cynyddu cyfleoedd i heintiau amrywiolynnau gyrraedd y DU a Chymru. Gall brechlynnau helpu i leihau'r risg hon, ond dim ond os ydynt yn effeithiol yn erbyn Amrywiolynnau sy'n Peri Pryder ac Amrywiolynnau risg uchel sy'n cael eu harchwilio.

Mae'r mesurau iechyd ar y ffin sydd ar waith ledled y DU yn gwneud tipyn i barhau i ddiogelu rhag mewnfario heintiau a chyflwyno amrywiolynnau. Mae dull cydweithredol pedair gwlad yn hanfodol i werthuso a gweithredu trefniadau rheoli ffiniau effeithiol. Gan fod Cymru'n rhannu ffin agored â Lloegr, a'r rhan fwyaf yn cyrraedd Cymru drwy borthladdoedd y tu allan i Gymru, nid yw'n effeithiol cael trefniadau polisi ar wahân ar gyfer Cymru.

Mae risgiau iechyd y cyhoedd sy'n gysylltiedig â theithio rhyngwladol yn cael eu hadolygu'n gyson gan y JBC; mae eu cylch asesu risg tair wythnos yn ystyried data epidemiologol byd-eang, galluoedd dilyniannu ac adroddiadau Amrywiolynnau sy'n Peri Pryder, nifer y bobl sy'n cael y brechlyn a nifer y teithwyr, ymhlith metrigau eraill. Mae'r broses sylfaenol hon o asesu risgiau byd-eang yng nghyd-destun teithio i'r DU yn parhau i fod yn hanfodol, yn ogystal â'r angen i sicrhau cydymffurfiaeth dda â gofynion profi (a dilyniannu genomig) i gynhyrchu data gwyliadwriaeth cadarn; gall y ddau lywio camau i liniaru risgiau drwy ymyraethau polisi a newidiadau i ddeddfwriaeth, a hynny mewn modd amserol.

- **Modelu llwybr y pandemig yn y dyfodol, yn enwedig wrth i ni symud tuag at y gaeaf, ac effaith bosibl ffactorau eraill e.e. y ffliw.**

Mae mwy o gymhlethdod yn y system gan fod cymdeithas bellach yn fwy agored, sy'n dod â llawer mwy o ansicrwydd i fodelu. Mae sawl ansicrwydd o hyd gan gynnwys: esblygiad pellach SARS-CoV-2, ail-heintio ac imiwnedd yn gwanhau, natur dymhorol, cyd-heintio a statws posibl yn y dyfodol fel clefyd endemig. Mae'r deinameg yn y misoedd nesaf yn anrhagweladwy iawn a gallai hyd yn oed cyfnod byr o gynnydd trosglwyddo fod yn broblem fawr os yw nifer yr achosion eisoes yn uchel ("ar y terfyn") - prin iawn fyddai modd lleihau nifer yr achosion wedyn (efallai dyblu 1-2, 10-20 diwrnod). Bydd y risg hon yn gwaethygu os yw'r fflw a heintiau eraill hefyd yn bwydo i mewn i'r galw am ofal iechyd os yw imiwnedd yn gwanhau'n sylweddol yn y tymor agos. Efallai y bydd angen lleihau COVID er mwyn gwneud lle i heintiau eraill. Byddai ailgyflwyno Ymyriadau Anfferyllol (NPI) hefyd yn lleihau COVID a'r fflw (a heintiau eraill).

Gall y gaeaf fod yn heriol wrth i heintiau anadlol aciwt tymhorol eraill ddod i'r amlwg ochr yn ochr â COVID-19. Oherwydd y newid mewn deinameg trosglwyddo a achoswyd o ganlyniad i'r mesurau i reoli COVID-19, efallai y bydd cyfnod o epidemigau anrhagweladwy o'r clefydau hyn cyn i'w patrymau tymhorol arferol ddychwelyd. Os yw heintiau sydd ar led yn rhyngweithio, gallai gymryd cryn dipyn o amser i sefydlu cytbwysedd (e.e. gallai tymor y feirws syncytiol anadlol (RSV) symud i batrwm o fod ar led yn gynharach).

Bydd rhagolygon tymor byr a thymor canolig ochr yn ochr â modelu polisïau dros y tymor hwy, gyda thybiaethau diwygiedig, yn allweddol i benderfyniadau polisi. Er enghraifft, os dangosir bod imiwnedd is yn cynyddu'n sylweddol nifer y bobl sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol a phobl hŷn sy'n cael eu derbyn i ysbytai yn y tymor byr i ganolig (e.e. dros y gaeaf), gallai hyn greu pwysau ychwanegol ac anghynaliadwy ar y GIG a gofal cymdeithasol.

Gellir modelu firysau anadlol eraill fel y fflw ac RSV hefyd. Roedd y firysau hyn yn absennol i raddau helaeth yn ystod gaeaf 2020/21 ond maent yn debygol o ddigwydd eto, a gallant ddychwelyd ar gyfradd uwch na gaeaf nodweddiadol, yn rhannol oherwydd 'dyled o ran imiwnedd', er enghraifft mewn pobl ifanc 1-2 oed nad ydynt wedi dod i gysylltiad ag RSV. Mae nifer yr achosion o RSV mewn plant yn cynyddu'n gyflym, gyda thymor yr RSV yn dechrau 15 wythnos yn gynharach nag arfer yng Nghymru. Gall fflw ac RSV ddangos twf anghydamseredig mewn

gwahanol rannau o Gymru, a bydd effaith y ffliw yn dibynnu ar ei fath, y cytras a chyfansoddiad y brechlyn.

Efallai y bydd ymddygiadau unigol o ran gwisgo gorchuddion wyneb, hunanyngysu ac aros gartref os oes symptomau, a newidiadau eraill o ran atal a rheoli heintiau ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, yn cael effeithiau tymor hwy ar atal trosglwyddo sawl feirws. Ond, amser a ddengys ac mae angen inni baratoi ar gyfer y posibilrwydd o gyflyrau heriol iawn gyda llawer o feirysau ar led. Mae modelau a rennir gyda JCVI wedi awgrymu y gallai tymor ffliw 2021-22 fod 50%-100% yn uwch na thymor nodweddiadol a gallai gyrraedd uchafbwynt ar adeg wahanol.

Mae ymateb diogelu iechyd i salwch anadlol ar gyfer y gaeaf yn yr arfaeth. Mae ganddo'r nodau canlynol;

- Lleihau heintiau Covid-19 a'r ffliw drwy gyflawni'r rhaglenni brechu ac ymyraethau fferylol eraill yn effeithiol.
  - Darparu rhaglen fonitro gynhwysfawr sy'n: darparu gwybodaeth amserol am nifer yr achosion o heintiau anadlol; caniatáu ar gyfer canfod digwyddiadau ac achosion yn gyflym a chefnogi'r system iechyd cyhoeddus i gymryd camau priodol i leihau niwed.
  - Darparu strategaeth brofi sy'n caniatáu adnabod feirws achosol yn gyflym yn y rhai sy'n symptomatig.
  - Darparu model olrhain cysylltiadau wedi'i dargedu.
  - Sicrhau bod lleoliadau allweddol, megis iechyd a gofal cymdeithasol, carchardai a gwasanaethau critigol eraill, yn cael eu cefnogi gan ganllawiau priodol ar reoli achosion anadlol.
  - Drwy gyfathrebu'n effeithiol, mae'n cefnogi'r cyhoedd i leihau'r risg bersonol o salwch feirysol anadlol drwy olchi dwylo'n aml, hylendid anadlol, cadw pellter cymdeithasol a gwisgo masg lle y cynghorir i wneud hynny.
  - Drwy weithredu ar y cyd, lleihau'r niwed ehangach a gafwyd drwy ein hymateb i achosion anadlol neu epidemigau.
- **Rolau deddfwriaeth, canllawiau a negeseuon mewn perthynas â'r ymateb parhaus i'r pandemig.**



Fel y nodir yn y ddogfen gyhoeddus [Cynllun Rheoli'r Coronafeirws: Lefel Rhybudd Sero \(Gorffennaf 2021\)](#), mae cam diweddaraf y pandemig yn pwysleisio'r angen i reoli ar y cyd; gydag ymdrechion cydgysylltiedig gan y llywodraeth, unigolion, y sector preifat, y trydydd sector ac eraill.

Mae'r ddeddfwriaeth sy'n weddill yn canolbwyntio ar feysydd lle nad oes gan bobl ddewis neu reolaeth lawn dros reoli eu risgiau personol eu hunain (fel mynd i'r gwaith neu gael mynediad at wasanaethau) ac mae'n cynnwys gofynion cyfreithiol i hunanynysu, gofynion cyfreithiol ar fusnesau, cyflogwyr a sefydliadau eraill i gynnal asesiad risg coronafeirws a rhoi mesurau rhesymol ar waith i liniaru'r risg o ledaenu'r coronafeirws, a gofynion cyfreithiol i wisgo gorchuddion wyneb mewn lleoliadau dan do. Rydym yn parhau i ofyn i bobl yng Nghymru weithio gartref lle gallant; mae hwn yn fesur rhesymol yr ydym yn disgwyl i gyflogwyr ei roi ar waith lle bo hynny'n briodol.

Er bod y ddeddfwriaeth hon yn parhau i fod ar waith, mae llawer o'r cyfyngiadau manwl wedi'u tynnu allan o'r rheoliadau. Mae hyn yn rhoi mwy o bwyslais ar bobl yn rheoli eu risg personol eu hunain. Mae'r symudiad i lefel rhybudd sero wedi gofyn am gyfnod newydd penodol mewn cyfathrebu cyhoeddus, gyda mwy o bwyslais ar normaleiddio ymddygiadau amddiffynnol i gwtogi ar ledaeniad y feirws. Mae Llywodraeth Cymru wedi cynhyrchu cyfres lai o ganllawiau craidd i gyfleu'r cyfyngiadau parhaus sydd ar waith ac i ailadrodd negeseuon pwysig i'r cyhoedd a rhanddeiliaid allweddol sy'n canolbwyntio ar yr hyn y dylai pobl fod yn ei wneud yn hytrach na'r hyn na allant ei wneud yn gyfreithiol. Nod hyn yw helpu pobl i reoli eu risgiau eu hunain a chefnogi busnesau a sefydliadau eraill i gynnal eu hasesiadau risg gofynnol.

Mae newidiadau mewn ymddygiadau poblogaeth (a all fod yn wahanol mewn gwahanol grwpiau) ac yn enwedig pa mor gyflym y byddant yn dychwelyd i lefelau cyn y pandemig yn ansicrwydd allweddol. Bydd uchafbwynt yr ymchwydd yn llawer is os ydym yn dychwelyd yn raddol i'n hymddygiad cyn y pandemig, waeth beth fo'r penderfyniadau deddfwriaethol (h.y. mae unrhyw newidiadau'n

digwydd dros sawl mis) nag os wnawn ni hynny gyflym, ac os caiff mwy o fesurau i leihau'r trosglwyddiad eu cynnal (hyder uchel).

Wrth godi'r cyfyngiadau, mae'n parhau i fod yn bwysig i negeseuon gyfleu risgiau parhaus COVID-19 a mesurau lliniaru effeithiol, gan gynnwys gwybodaeth am sut i leihau lledaeniad o fewn y cartref. Mae SAGE yn cynghori bod parhau i ddarparu gwybodaeth leol amser real am nifer yr achosion yn angenrheidiol er mwyn datblygu modelau a chynllunio ymyriadau priodol yn effeithiol<sup>3</sup>. Bydd cyfathrebu wedi'i dargedu at unigolion a sefydliadau yn bwysig.

- **Dangosyddion a mesurau mewn perthynas â niwed anuniongyrchol o'r pandemig a'r ymateb iddo.**

Mae cryn ddadlau ynghylch effaith mesurau i reoli brigiadau o achosion SARS-COV-2. Yn 'Arwain Cymru allan o'r Pandemig Coronafeirws: fframwaith ar gyfer adfer a datgloi ein cymdeithas a'n heconomi: parhau â'r sgwrs', disgrifir y cydbwysedd gofalus rhwng y niwed uniongyrchol o COVID-19 a niwed anuniongyrchol mesurau cyfyngol fel cyfyngiadau symud megis yr effaith ar iechyd meddwl, llesiant, yr economi a chymdeithas. Nodir y rhain ochr yn ochr â'r dangosyddion a'r mesurau sy'n cael eu hystyried wrth benderfynu ar rôl rheoliadau fel rhai 'angenrheidiol' a 'chymesur' i gyfyngu ar nifer yr achosion o'r coronafeirws a'i lledaeniad yng Nghymru.

---

<sup>3</sup> [SPI-M-O: Local interventions and spatial scales, 6 August 2020 - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/government/news/spi-m-o-local-interventions-and-spatial-scales-6-august-2020)