

Helpwch i gadw cymuned y blynyddoedd cynnar yn iach y gaeaf hwn – camau syml sy'n gwneud gwahaniaeth mawr

Wrth i ni wynebu'r misoedd oerach pan fo afiechydon a feirysau fel annwyd a'r fflwiw, COVID-19, norofeirws a feirws syncytiol anadlol (RSV) yn gallu lledaenu'n hawdd, rydyn ni'n deall yr effaith y gallant ei chael ar blant ifanc, ar ddysgu ac ar fywyd bob dydd yn eich lleoliad. Dyna pam rydyn ni'n cysylltu â chi i gynnig rhai camau syml y gallwch eu cymryd bob dydd a all wneud gwahaniaeth gwirioneddol i gadw eich plant, eich teuluoedd a'ch staff yn iach drwy'r gaeaf.

Pum Neges Allweddol i'w rhannu:

- **Golchi dwylo'n rheolaidd:** Gall 4 o bob 5 salwch fel annwyd a'r fflwiw gael eu lledaenu gan ddwylo. Mae golchi dwylo'n rheolaidd am 15-20 eiliad â dŵr a sebon yn un o'r ffyrdd gorau o amddiffyn pobl rhag afiechydon fel annwyd a'r fflwiw. I'n plant ieuengaf, mae hwn hefyd yn gyfle gwych i ddatblygu annibyniaeth a sgiliau hunanofal.
- **Aros gartref os byddwch chi'n sâl:** Mae annog y cam syml hwn yn rhoi amser i blant a staff orffwys a gwella ac mae'n helpu i atal brigiadau o achosion rhag lledaenu drwy eich lleoliad. Rydyn ni'n gwybod y gall hyn fod yn heriol i deuluoedd, ond mae'n amddiffyn pawb yn eich cymuned.
- **Gadael awyr iach i mewn:** Cadwch ystafelloedd a mannau a rennir wedi'u hawyru'n dda lle bo modd. Gall gadael awyr iach i mewn gael gwared ar aer sy'n cynnwys gronynnau feirws ac atal eraill rhag eu hanadlu i mewn. Gall agor ffenestri, hyd yn oed am ychydig funudau yn unig, gael gwared ar hen aer a lleihau lledaeniad afiechydon cyffredin y gaeaf.
- **Ei Ddal, Ei Daflu, Ei Ddifa:** Hyrwyddwch hylendid da drwy annog plant a staff i ddefnyddio hancesi papur i orchuddio'r geg a'r trwyn wrth besychu a thisian, taflu'r hancesi papur yn y bin ar ôl eu defnyddio, a golchi eu dwylo wedyn. Mae hwn hefyd yn gyfle dysgu gwych i addysgu plant am germau a chadw'n iach.
- **Brechu rhag y fflwiw** Anogwch rieni i sicrhau bod eu plentyn, os yw'n gymwys, yn cael ei frechu rhag y fflwiw â'r brechlyn chwistrell trwyn cyflym, diogel a di-boen. Mae'r brechlyn fflwiw chwistrell trwyn eisoes wedi helpu i amddiffyn miloedd o blant yng Nghymru. Mae'n gyflym a gallai wneud gwahaniaeth mawr y gaeaf hwn. Chwiliwch am 'Brechlynnau Iechyd Cyhoeddus Cymru' i gael rhagor o wybodaeth.

Deunyddiau parod i'w defnyddio

Rydyn ni wedi creu amrywiaeth o ddeunyddiau parod y gellir eu defnyddio mewn meithrinfeydd a lleoliadau blynyddoedd cynnar, gan gynnwys posteri y gellir eu hargraffu [Poster Golchi Dwylo](#), ac asedau y gellir eu rhannu ar draws sianeli. Mae'r rhain ar gael yn ein banc asedau ar-lein [Curo Feirysau'r Gaeaf](#) - cofrestrwch â'ch cyfeiriad e-bost i gael mynediad at yr adnoddau sydd eu hangen arnoch, a'u lawrlwytho. Byddwn yn ychwanegu mwy o adnoddau yn fuan hefyd.

Dyma rai ffyrdd hawdd y gallech eu defnyddio i rannu'r negeseuon hyn:

- Eu rhannu yn eich cylchlythyrau a thrwy sianeli cyfathrebu eraill ar gyfer rhieni a staff, fel sianeli cyfryngau cymdeithasol, apiau cyfathrebu â rhieni a gwefan y lleoliad
- Dangos yr ymddygiad a'i annog ymhlith y staff
- Eu hatgoffa amdanynt yn ystod arferion dyddiol fel golchi dwylo ac amser byrbryd
- Defnyddio'r poster mewn mannau fel toiledau, ceginau a mynedfeydd
- Cynnwys negeseuon am gadw'n iach yn ystod amser chwarae a gweithgareddau dyddiol
- Eu rhannu mewn sgysiau gyda'r rhieni wrth iddynt gasglu a gollwng y plant

Mae atgoffa pobl o'r ymddygiadau syml dyddiol hyn yn helpu i gadw'r plant yn iach, yn ogystal â'r staff a theuluoedd. Mae hefyd yn helpu i ddatblygu dealltwriaeth plentyn a'i sgiliau hunanofal.

Gall eich arweinyddiaeth a'ch cefnogaeth wrth hyrwyddo'r ymddygiadau syml dyddiol hyn yn eich lleoliad wneud gwahaniaeth mawr wrth gyfyngu ar lledaeniad afiechydon tymhorol, lleihau absenoldebau, a diogelu aelodau o'r gymuned sy'n agored i niwed.

Gyda'n gilydd, gallwn gadw meithrinfeydd a lleoliadau blynyddoedd cynnar yn fwy diogel ac yn iachach drwy gydol misoedd y gaeaf.

Diolch i chi am eich ymrwymiad parhaus i iechyd a lles yn eich lleoliad.

I gael rhagor o wybodaeth am yr ymgyrch, cysylltwch â ishani.sen2@wales.nhs.uk