



CORAWL

Canllawiau ar sut i asesu risg covid wrth ail afael yn y canu!

RHAGAIR:

Nôd y ddogfen hon yw i helpu corau Cymru i ddychwelyd yn ôl i ganu yn ddiogel gan wneud pob ymdrech i leihau y risg o drosglwyddo y feirws tra'n ymarfer.

Mae yma ddwy ddogfen iw darllen yn ofalus:

- a. Canllawiau / argymhellion syml i helpu lleihau risg trosglwyddo covid mewn ymarfer. (l'w ddefnyddio wrth lenwi'r templed asesaid risg).
- b. Templed asesiad risg i chi ei lenwi cyn ymarfer.

Mae cryn ddryswch wedi bod ynglŷn â chanllawiau yn enwedig o gwmpas gwisgo mwgwd. Ar hyn o bryd - mae dal angen i chi wisgo mwgwd "*mewn man cyhoeddus dan do*" - gan nad oes neb mewn gwirfodd yn rheoli y risg i chi. Os ydych felly yn **rheoli eich ymarfer yn dda**, hynny yw - meddwl o flaen llaw am y risg, nodi y risg a dangos sut da chi'n gwneud pob dim o fewn eich gallu i leihau y risg o drosglwyddo y feirws, nid yw gwisgo mwgwd yn orfodol. Meddylwch felly am eich ymarfer fel '**digwyddiad o dan reolaeth**' yn hytrach na digwyddiad cyhoeddus. (* gall unigolyn ddewis i barhau gwisgo mwgwd wrth gwrs). Mae'n HANFODOL felly i ysgrifennu asesiad risg.

Mae'r argymhellion canlynol yn seliedig ar ganllawiau Covid Llywodraeth Cymru Awst 31, 2021, sef yr "hierarchiaeth mesurau rheoli". Mae'r penawdau mewn dyfynodau isod wedi eu dyfynnu yn uniongyrchol o ganllawiau covid Llywodraeth Cymru. <https://gov.wales/alert-level-0-guidance-employers-businesses-and-organisations>

EGLURHAD GAN 'MUSIC MARK' AR SUT MAE COVID 19 YN LLEDAENU:

Caiff Covid-19 ei drosglwyddo gan ddefnynnau dŵr halogedig sy'n cael eu hanadlu allan.

Mae cyfaint y defnynnau dŵr yn cynyddu pan rydym yn lleisio (siarad, ebychu neu ganu) ac yn cynyddu'n gymesur wrth i lefel y sain gynyddu.

Mae defnynnau dŵr llai (rhaid sydd â diamedr yn llai na 5 μ) yn cael eu dal yng ngherrynt yr aer ac yn dod yn aerosolau; mae defnynnau mwy, sydd dros 10 μ yn disgyn o dan effaith disgyrchiant o fewn 2m (ac felly'r cyfarwyddyd ar gadw pellter).

Gall defnynnau sydd rhwng 5 μ a 10 μ ymddwyn fel aerosolau am ychydig cyn iddynt ddod o dan effaith disgyrchiant.

Mae dau lwybr heintio (fectorau) i'w hystyried:

- Trosglwyddo drwy'r aer (aerosol)
- Trosglwyddo drwy gyffwrdd arwyneb (ffomid) Mewn rhai amgylchiadau, yn arbennig yn y blynyddoedd cynnar ac AAAA, mae trosglwyddo'n uniongyrchol rhwng y naill berson a'r llall yn berygl ond mae'r heintio'n dal i ddigwydd drwy ddefnynnau dŵr.
- Rhaid i'r asesiad risg felly roi ystyriaeth i'r risgiau trosglwyddo hyn a rheoli'r risgiau hynny sy'n bresennol.

CYN CYCHWYN: Lleoliad

Mae eistedd mewn ymarfer fel oedden ni cyn covid yn sicr yn peri risg sylweddol - felly mae'n rhaid i ni gyd bellach wneud addasiadau er mwyn lleihau y risg o drsglwyddo'r haint. Gallwch ystyried rhai o'r elfennau canlynol:

- Ymarfer tu allan (ddim bob amser yn ymarferol mewn tywydd gwael !)
- Symud i ofod ymarfer mwy (sy'n cynnig lle i gadw pellter) gyda opsiynnau awyru da (drysau agored / digon o ffenestri)
- Ymarfer am gyfnod byrach - neu gael toriad i awyru yr ystafell ynghanol ymarfer.

Canllawiau:

Mae'n bwysig nodi mai 'canllawiau' yw'r rhain - mae'n bosib y byddwch yn meddwl am fesurau ychwanegol i'r rhai sydd wedi eu rhestru. Y gobaith yw y bydd yr argymhellion yn eich gosod ar y trywydd cywir. COFIWCH FOD ASESU RISG YN YMWNEUD Â DEALL A RHEOLI PERYGLON AC NAD OES BYTH DISGWYL IDDO WAREDU POB POSIBILRWYDD O NIWED.

Mae'r tabl isod yn cyferbynnu gyda templed yr asesiad risg ac yn nodi yr elfennau / trefniadau sydd angen eu ystyried yn unol â chanllawiau covid Llywodraeth Cymru. Defnyddiwch y penawdau a'r argymhellion i ystyried eich sefyllfa unigol chi fel côr. NI allwn lenwi eich asesiad risg ar eich rhan. Gallwch hefyd ofyn i'ch lleoliad am eu asesiad risg nhw.

I'W OSGOI :	ARGYMHELLION SUT I OSGOI:
Rhywun yn mynychu ymarfer gyda covid / risg uchel o gario covid:	<ul style="list-style-type: none"> • Cyn cychwyn - sicrhau gofod mor ddi-haint a phosib. Mae angen lleihau y risg o unigolyn yn dod i ymarfer gyda'r haint. Gellid lleihau y risg o hyn drwy a. Gofyn i bawb lenwi holiadur covid syml cyn mynychu neu b. atgoffa pawb drwy neges ar ddiwrnod yr ymarfer yn atgoffa i beidio mynychu os ydynt yn dioddef o covid neu mewn cyswllt â rhywun sydd yn positif / disgwyl canlyniad prawf. • Profion LFT: Mae profion lateral flow yn hawdd i'w cael erbyn hyn - ar gael drwy'r post neu gan eich fferyllfa leol. Gallwch ofyn i bawb gymeryd prawf cyn mynychu yn wythnosol er budd sicrhauad oes neb yn mynychu gyda covid (yn enwedig covid heb symptomau). • Penodi swyddogion 'covid'. Gellid efallai benodi swyddog/ion covid i'r côr. Byddai hyn yn sicrhau fod rhai aelodau yn cadw llygaid penodol ar y canllawiau a sicrhau fod y canllawiau yn cael eu dilyn ym mhob ymarfer. • Arwyddion i atgoffa pawb o'r rheolau.
I'W OSGOI :	ARGYMHELLION SUT I OSGOI:
Risg uchel o ddal covid wrth fod mewn gofod di-awyr / bod rhy agos at unigolion arall :	<p><u>Ceisio lleihau'r risg drwy newid y ffordd y mae'r gweithgaredd yn cael ei gynnal".</u> <u>Awyru:</u> Gallwch wrth gwrs ymarfer yn yr awyr agored lle bo'n bosib. Os am ymarfer tu mewn : Sicrhau fod digon o 'awyru' yn eich gofod ymarfer e.e. gallu cadw drysau a ffenestri yn agored (gan ofalu peidio mynd yn groes i ofynion diogelwch tân). Gofod digon mawr (e.e. sied fawr / capel / neuadd fawr) fel bod digon o aer yn yr adeilad lle da chi'n canu. Gellid hefyd ystyried peiriannu awyru mecanyddol i'ch gofod (mae'r rhain yn glanhau yr aer). Oes rhywun yn y gofod cyn i chi ymarfer yno - a oes digon o amser i llnau / awyru?</p> <p><u>Cadw pellter:</u> Gosod eich gofod ymarfer fel bo pellter rhwng cantorion. (gosod cadeiriau cyn i bawb gyrraedd). Arweinydd i gadw pellter da yn y tu blaen gan eu bod yn wynebu'r côr. Gwisgo masg os angen mynd yn agosach at aelod e.e. i dangos rywbeth ar y copi. Gosod cadeiriau cyn yr ymarfer - llinellau syth gyda phellter a neb yn wynebu eu gilydd.</p> <p><u>Cyrraedd / Gadael yr ymarfer:</u> Gwisgo masg i gyrraedd. Gosod system un ffordd i gyrraedd / gadael eich set. Hyn er mwyn sicrhau nad yw cantorion yn dod wyneb yn wyneb.</p> <p><u>Symud yn yr ymarfer:</u> Gwisgo masg i symud o gwmpas. Sytem un ar y tro i ddefnyddio cyfleusterau / toiled er budd osgoi ymgynull.</p> <p><u>Brechiadau:</u> Ystyried nifer sydd wedi eu brechu / nodi fod brechiadau yn lleihau risg.</p>

I'W OSGOI :	ARGYMHELLION SUT I OSGOI:
<p>Dal covid wrth gyffwrdd eitemau yn yr ymarfer :</p>	<p>Glendid: Sicrhau nad oes neb yn rhannu copïau / pensiliau ac ati. (e.e. un person i rannu copïau - neu yn ddelfrydol - pawb i brintio eu copi eu hunain). Gofalu fod hylif golchi dwylo / man golchi dwylo ym mhob ymarfer. Glanhau y biano cyn ac ar ôl ymarfer. Gall pob unigoyrn lanhau eu set eu hunain gyda 'wipe' glanhau.</p>
I'W OSGOI :	ARGYMHELLION SUT I OSGOI:
<p>Methu cysylltu â aelodau yn dilyn dysgu am achos o covid yn dilyn ymarfer.</p>	<p>Mae'n HANFODOL cadw cofrestr o fanylion cyswllt bawb sydd yn mynychu bob ymarfer. Petae unigolyn mewn ymarfer yn profi yn positif - mae'n rhaid rhoi y wybodaeth i'r rhai fu yn yr un ymarfer. Er fod y rheolau bellach yn nodi nad ydy unigolion sydd wedi cael dau frechiad / o dan 18 oed yn gorfod hunan - ynysu, mae'n ddoeth rhannu y wybodaeth gan fod hawl gan yr unigolion rheiny i gael prawf a gwneud penderfyniadau .</p>

Nodyn bach ychwanegol :

Rhannu car: Cyfrifoldeb yr unigolyn ac nid y côr - ond werth ei nodi.

“Lle na ellir osgoi rhannu car, dylech gymryd camau i leihau risg y coronafeirws, er enghraifft drwy gynyddu pellter corfforol cymaint â phosibl, agor ffenestri ar gyfer y daith gyfan neu am 10 eiliad ar y tro a gwisgo gorchudd wyneb”.

RYDYM YN ANNOG I CHI DDARLLEN Y CANLLAWIAU YN LLAWN A CHADW LLYGAID CYSON AR WEFAN LLYWODRAETH CYMRU. DYMA'R LINC:

https://llyw.cymru/cardiau-gweithredu-mesurau-rhesymol-ar-gyfer-busnesau-sefydliadau-coronafeirws?_ga=2.51045993.1725969383.1631817939-1956498541.1630316131