



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Email / Address

Y Grŵp Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol  
Health and Social Services Group

Date / Dyddiad: 18 Rhagfyr 2020

Annwyl Gyfeillion,

### **COVID 19: Cyfyngiadau Cenedlaethol mis Rhagfyr 2020**

Mae Prif Weinidog Cymru wedi cyhoeddi y daw cyfyngiadau cenedlaethol newydd i rym o ddiwedd y dydd ar Noswyl Nadolig. Bydd y wlad yn symud i lefel rhybudd 4 COVID (cyfyngiadau aros gartref) o 28 Rhagfyr 2020 i helpu i leihau'r nifer o heintiau coronafeirws newydd ar draws Cymru.

Yn unol â chyfyngiadau cenedlaethol blaenorol, bydd practisau optometrïg yn aros ar agor ac o fewn Cyfnod Oren 2, i alluogi i gleifion gael mynediad at wasanaethau meddygol hanfodol.

Dylai pob un ohonom fod yn ymwybodol o'r risgiau sy'n parhau yn sgil coronafeirws, a bod yn wiliadwrus o'r risgiau hyn. Mae gan bob practis ddyletswydd i gadw at ganllawiau'r Cyfnod Oren fel y disgrifiwyd gan y Coleg Optometryddion a gohebiaeth flaenorol gan Lywodraeth Cymru. Yn benodol, hoffwn atgoffa pob un o'r practisau optometrïg yng Nghymru o'r angen i wneud y canlynol:

- Dylid blaenoriaethu a threfnu apwyntiadau gan ystyried yr anghenion clinigol a'r symptomau yn unol â'r risg o golli golwg a niwed i'r claf. Dylid trefnu apwyntiadau rheolaidd yn ôl blaenoriaeth, os oes capasiti ar eu cyfer dim ond pan fydd yr holl apwyntiadau brys a hanfodol wedi'u trefnu.
- Dylid cynnig adolygiadau ffôn a fideo i ddechrau i ganfod statws COVID y claf a lefel yr anghenion gofal llygaid.
- Dylai practisau barhau i ddilyn canllawiau Coleg yr Optometryddion ar reoli haint, cadw pellter cymdeithasol a defnyddio cyfarpar diogelu personol.

Mae tabl Canllawiau Pandemig COVID y Coleg wedi'i lunio ar gyfer cyfyngiadau lleol a chenedlaethol ac mae wedi'i gynllunio i alluogi practisau optometryddion i weithredu'n gyflym pan fydd cyfyngiadau'n cael eu cyhoeddi. Dylai optometryddion a pherchnogion practisau ddefnyddio eu synnwyr cyffredin proffesiynol i addasu gwasanaethau eu practis yn syth ac yn briodol. Bydd y mesurau hyn yn helpu i ddiogelu preswylwyr lleol rhag cael eu heintio â'r coronafeirws, a diogelu anghenion iechyd llygaid a golwg hanfodol y gymuned.

Fel y gwyddoch; mae'r sefyllfa hon yn newid yn gyflym ac yn cael ei hadolygu'n rheolaidd. Sicrhewch eich bod yn gwybod beth yw'r datblygiadau diweddaraf. Isod mae dolenni defnyddiol i ganllawiau cyfredol Coleg yr Optometryddion:

<https://www.college-optometrists.org/the-college/media-hub/news-listing/preparing-for-local-lockdowns-college-guidance.html>

<https://www.college-optometrists.org/guidance/covid-19-coronavirus-guidance-information/covid-19-college-guidance.html>

<https://www.college-optometrists.org/guidance/covid-19-coronavirus-guidance-information.html>

Rwy'n gwybod bod llawer ohonoch wedi bod yn gweithio oriau hir i gefnogi GIG Cymru, yn ogystal â chefnogi anghenion iechyd teulu a ffrindiau yn ystod y pandemig. Mae'n bwysig sicrhau eich bod yn neilltuo amser i ystyried eich iechyd a'ch llesiant eich hun hefyd a hoffwn eich annog i dreulio amser yn edrych ar yr adnoddau sydd ar gael. Isod mae dolenni defnyddiol sy'n rhoi gwybodaeth am iechyd meddwl a llesiant yn ystod y pandemig

<http://www.primarycareone.wales.nhs.uk/pc-covid19> a

<https://www.hhpwales.co.uk/contact-us>, sydd hefyd ar gael drwy ffonio 0800 058 2738.

Gall staff hefyd gael mynediad at adnoddau rheoli straen am ddim ar-lein ar wefan [Stress Control](#).

Wrth inni ddod i derfyn y flwyddyn anoddaf i'r proffesiwn optometrïg weithio drwyddi erioed, hoffwn ddiolch ichi am eich proffesiynoldeb yn y cyfnod anodd hwn, ac ymdrechion y proffesiwn i ddiogelu dinasyddion Cymru.

Yn gywir,



**David O'Sullivan**

*Rydym yn croesawu derbyn gohebiaeth yn Gymraeg. Byddwn yn ateb gohebiaeth a dderbynnir yn Gymraeg yn Gymraeg ac ni fydd gohebu yn Gymraeg yn arwain at oedi.*

*We welcome receiving correspondence in Welsh. Any correspondence received in Welsh will be answered in Welsh and corresponding in Welsh will not lead to a delay in responding.*

Prif Gyngorydd Optometrïg / Chief Optometric Adviser  
Swyddfa'r Prif Swyddog Meddygol / Office of the Chief Medical Officer  
Cyfarwyddiaeth Polisi Iechyd / Directorate of Health Policy  
Yr Adran Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol / Department for Health and Social  
Services  
Llywodraeth Cymru / Welsh Government  
Parc Cathays, Caerdydd CF10 3NQ / Cathays Park, Cardiff CF10 3NQ

*Rydym yn croesawu derbyn gohebiaeth yn Gymraeg. Byddwn yn ateb gohebiaeth a dderbynnir yn Gymraeg yn Gymraeg ac ni fydd gohebu yn Gymraeg yn arwain at oedi.*

*We welcome receiving correspondence in Welsh. Any correspondence received in Welsh will be answered in Welsh and corresponding in Welsh will not lead to a delay in responding.*



Parc Cathays • Cathays Park  
Caerdydd • Cardiff  
CF10 3NQ

Gwefan • website:  
[www.llyw.cymru](http://www.llyw.cymru)  
[www.gov.wales](http://www.gov.wales)