Llywodraeth Cymru
Welsh Government

ADRODDIAD

# Y Grŵp Cyngor Technegol: Cynnal Ymddygiadau sy'n Ddiogel o ran COVID-19 yng Nghymru

Is-grŵp Cyfleu Risg a Deall Ymddygiadau'r Grŵp Cyngor Technegol
Awst 2021

Cyhoeddwyd gyntaf: 13 Awst 2021

Diweddarwyd ddiwethaf: 13 Awst 2021

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i **https://llyw.cymru/y-grwp-cyngor-technegol-cynnal-ymddygiadau-syn-ddiogel-o-ran-covid-19-yng-nghymru-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

# Cynnwys


Cyflwyniad

Diben y papur hwn

Thema 1: Symud tuag at ‘normal newydd’ cynaliadwy

Thema 2: Canfod anghydraddoldebau a mynd i'r afael â nhw

Thema 3: Cyfathrebu

Thema 4: Dulliau Ymddygiadol

Thema 5: Cynnal Newid – Canfyddiad o Risg a Llythrennedd Risg

Thema 6: Cynnal Newid – Y Gallu i Ddefnyddio Gwyddor Ymddygiad

Casgliad

Cod COVID – Gweithio gyda'n gilydd i gadw Cymru'n ddiogel


# Cyflwyniad

Mae **Cynllun Rheoli'r Coronafeirws: Lefel Rhybudd Sero** yn nodi ‘Bydd angen i ni barhau i feddwl am eraill yn ogystal ag ystyried y risg i ni ein hunain yn y ffordd rydym yn byw ein bywydau. Mae hyn yn golygu ynysu a chael prawf os oes gennym symptomau; golchi ein dwylo ac ymarfer etiquette da wrth disian; cyfyngu ar nifer y bobl rydym yn cwrdd â nhw’n gymdeithasol a’r amser rydym yn ei dreulio gyda nhw; cyfarfod y tu allan lle bynnag y bo modd ac agor ffenestri pan nad yw hynny’n bosibl; a gwisgo gorchuddion wyneb mewn ardaloedd


**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i **https://llyw.cymru/y-grwp-cyngor-technegol-cynnal-ymddygiadau-syn-ddiogel-o-ran-covid-19-yng-nghymru-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

gorlawn a dan do, gan gynnwys ar drafnidiaeth gyhoeddus, i ddiogelu eraill'.

Ar ben hynny, mae'r cynllun wedi'i lunio'n seiliedig ar egwyddorion sy'n cynnwys: '...helpu i ymgorffori ymddygiadau a thueddiadau cadarnhaol hirdymor sy'n gysylltiedig â nodau polisi ehangach Llywodraeth Cymru.' Mae hyn yn cyd-fynd â chyngor a gyhoeddwyd yn ddiweddar gan y Grŵp Cynghori Gwyddonol ar Argyfyngau (SAGE) (**SPI-B: Sustaining behaviours to reduce SARS-CoV-2 transmission, 30 April 2021**, **EMG, SPI-M and SPI-B: Considerations in implementing long-term 'baseline' NPIs, 22 April 2021** ar GOV.UK) ac Academi'r Gwyddorau Meddygol (AMS) (**COVID-19: looking ahead to winter 2021-22 and beyond** ar acmedsci.ac.uk), er enghraifft.

Mae'r ymddygiadau hyn yn glir, ond ni fydd gwybod amdanynt na bwriadu eu dilyn yn unig yn arwain at *weithredu* o reidrwydd. Mae angen ystyried yr holl ddylanwadau gwybyddol, emosiynol, cymdeithasol ac amgylcheddol ar ymddygiad pobl er mwyn sicrhau eu bod yn ysgogi ac yn cynnal ymddygiadau amddiffynnol personol priodol. Hefyd, mae angen rhoi dulliau gweithredu cydgysylltiedig ar waith ym mhob rhan o gymdeithas er mwyn sicrhau bod gan ddinasyddion a sefydliadau yng Nghymru y galluogrwydd, y cyfle a'r cymhelliant i ymddwyn mewn ffyrdd sy'n ddiogel o ran COVID-19.

Mae'r penderfynyddion hyn yn amrywio o un rhan o gymdeithas i'r llall, yn yr un modd â'r mathau o niwed sy'n deillio o'r ffordd y **mae COVID-19 wedi gwaethygu anghydraddoldebau a oedd eisoes yn bodoli neu gyflwyno rhai newydd**. Rhaid blaenoriaethu'r rhai sydd â'r angen mwyaf, gan sicrhau bod ymyriadau (cyfathrebu, polisïau, gwasanaethau) yn cyfateb i'r angen ac nad ydynt yn creu anghydraddoldebau eu hunain, fel sail i'r ffordd yr awn ati i ailwampio agweddau craidd ar ein bywydau.

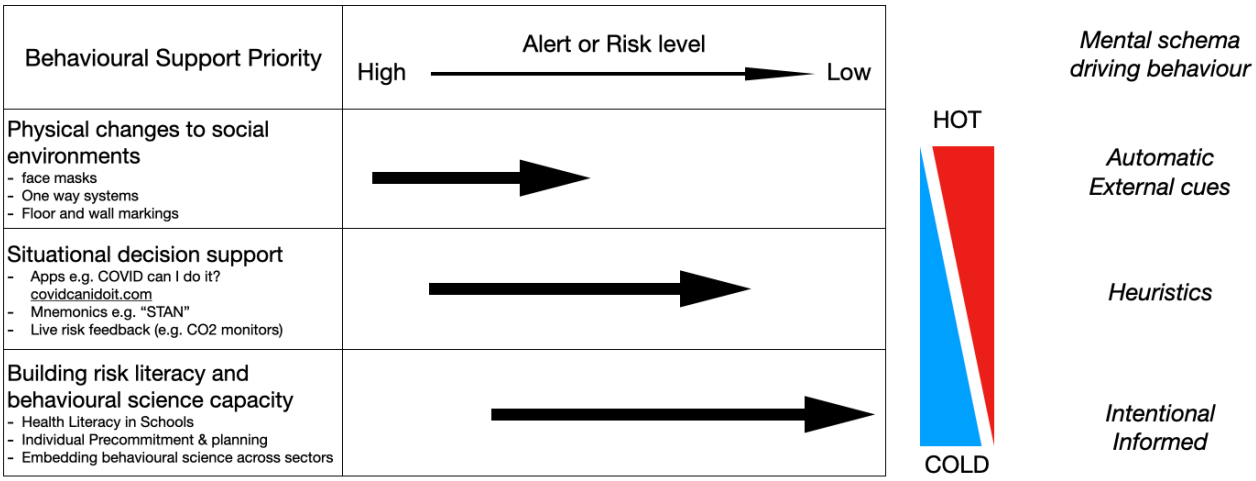
## Blaenoriaeth Cymorth Ymddygiadol

Mae Ffigur 1 yn cyflwyno fframwaith lefel uchel ar gyfer sut y gellid rhoi'r dull hwn ar waith, wedi'i ategu gan ddiffiniad systematig a gwaith cynllunio ymyriadau ar gyfer pob 'Blaenoriaeth Cymorth Ymddygiadol'.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i **https://llyw.cymru/y-grwp-cyngor-technegol-cynnal-ymddygiadau-syn-ddiogel-o-ran-covid-19-yng-nghymru-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.




1. Lle y ceir risg uniongyrchol, bydd newidiadau ffisegol i'r amgylchedd a chiwiau ymddygiadol sefydledig yn ysgogi ymddygiadau awtomatig sy'n ddiogel o ran COVID-19;
2. Mae'n cymryd ymdrech i bobl wneud penderfyniadau, ac mae pen draw i'w gallu i wneud hynny. Lle y bydd risg yn dibynnu ar sefyllfa ddynamig sy'n newid, gall cymorth i wneud penderfyniadau ar y pryd mewn sefyllfa arwain ymddygiad priodol ("Lle, Amser, Aer (awyru), Nifer (y bobl) = "STAN" yn Saesneg);
3. Yn y tymor hwy, bydd addysg a gweithredu ar y cyd yn helpu i wreiddio ymddygiadau cynaliadwy ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. Mae POETH ac OER yn cyfeirio at ddamcaniaeth proses ddeuol ymddygiad (Thaler RH, and Sunstein CR (2009) Nudge. Penguin; Kahneman D (2011) Thinking, Fast and Slow. Farrar).

# Diben y papur hwn

Diben y papur hwn yw nodi'r argymhellion ymddygiadol craidd ar gyfer cynnal ymddygiadau sy'n ddiogel o ran COVID-19 yng Nghymru. Mae'r gynulleidfa fwriadedig yn eang, gan gynnwys pobl sy'n gweithio ym meysydd datblygu polisi a chyfathrebu mewn perthynas â COVID-19 yn ogystal â dinasyddion a sefydliadau, sydd i gyd â rôl allweddol i'w chyflawni er mwyn cadw Cymru'n ddiogel. Ar ôl nodi fframwaith lefel uchel (Ffigur 1), rhennir y papur yn chwe

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i **https://llyw.cymru/y-grwp-cyngor-technegol-cynnal-ymddygiadau-syn-ddiogel-o-ran-covid-19-yng-nghymru-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

thema allweddol. Er eu bod yn ddefnyddiol at ddibenion cyflwyno, mae'n bwysig nodi nad yw'r themâu hyn yn annibynnol ar ei gilydd, a bod cryn dipyn o orgyffwrdd ac y dylid edrych arnynt yn y ffordd gynhwysfawr hon. Rhoddir cyflwyniad byr i bob thema, ac yna'r materion â blaenoriaeth ar ffurf pwyntiau bwled. Mae'r dull hwn yn cyfuno cyngor a gyhoeddwyd yn flaenorol gan is-grŵp Cyfleu Risg a Deall Ymddygiadau Grŵp Cyngor Technegol Llywodraeth Cymru (**Mewnwelediad ymddygiad i gefnogi Cymru ar ôl y cyfnod atal byr**, **Defnyddio gwyddor ymddygiad i hysbysu polisi ac arfer**, **datganiad ar ystyriaethau blaenoriaeth sy'n ymwneud ag ymddygiadau amddiffynnol personol i lywio penderfyniadau ar leddfu'r cyfyngiadau, Gwanwyn 2021**), **gwaith arsylwi mewn nifer bach o ddigwyddiadau prawf yng Nghymru a Lloegr** a chyngor diweddar megis yr hyn a gyhoeddwyd gan SAGE ac AMS fel y nodir uchod.

# Thema 1: Symud tuag at ‘normal newydd’ cynaliadwy

Er bod ansicrwydd o hyd ynghylch y pethau sy'n anhysbys wrth ymdrin â choronafeirws newydd, bydd angen i boblogaethau ledled y byd addasu i fywyd gyda COVID-19 wrth symud o sefyllfa bandemig i sefyllfa endemig. Oherwydd llwyddiant y rhaglen frechu hyd yma, mae cyfyngiadau'r 18 mis blaenorol eisoes wedi cael eu codi, er yn ofalus. Fodd bynnag, bydd angen rhagor o ymdrech ym mhob rhan o gymdeithas dros yr wythnosau a'r misoedd nesaf, a bydd angen i bawb chwarae ei ran, gan gynnwys unigolion, cymunedau a sefydliadau, gyda chymorth gan y Llywodraeth yn parhau.  Bydd y gwaith parhaus i gefnogi'r rhai sydd â COVID-19 neu sy'n gysylltiadau i achosion (drwy'r prosesau profi ac olrhain sydd ar waith) yn bwysig o hyd. Mae'n bosibl iawn y bydd amrywiadau tymhorol i'r ‘normal newydd’ o ystyried y cynnydd yn y feirysau anadlol sydd ar led a'r posibilrwydd y bydd amrywiolynnau newydd yn ymddangos. Argymhellion:

- Bydd y cymorth a fydd ar gael wrth symud tuag at gymdeithas fwy agored yn fwy effeithiol os bydd yn seiliedig ar wyddor ymddygiad.
- Annog pobl i fyw eu bywydau, gan ystyried y risgiau, a rhoi'r cymorth sydd ei

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i **https://llyw.cymru/y-grwp-cyngor-technegol-cynnal-ymddygiadau-syn-ddiogel-o-ran-covid-19-yng-nghymru-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

angen arnynt i wneud hynny.
- Bydd angen i'r cymorth hwn gydnabod bod llawer o bobl yn dal i boeni p'un a yw'n ddiogel ailddechrau byw bywyd mwy ‘normal’ ai peidio, neu pryd y bydd hi'n ddiogel gwneud hynny.
- Sicrhau bod pobl sydd wedi'u heintio yn hunanynysu yw'r ffordd fwyaf effeithiol o atal y feirws rhag trosglwyddo. Mae angen adnoddau priodol er mwyn cyflawni'r nod hwn.
- Hyrwyddo ymddygiadau amddiffynnol cynaliadwy (e.e. annog pobl i aros gartref os byddant yn sâl, etiquette wrth disian) fel arferion a normau hirdymor.
- Mae'n bwysig bod unigolion a sefydliadau'n cydnabod bod ein hymddygiad yn gymdeithasol ac felly bod ein penderfyniadau fel unigolion yn arwain at oblygiadau i lesiant pobl eraill.

# Thema 2: Canfod anghydraddoldebau a mynd i'r afael â nhw

Ceir cryn dipyn o dystiolaeth sy'n dangos bod y pandemig wedi gwaethygu anghydraddoldebau sydd eisoes yn bodoli ac wedi cyflwyno rhai newydd. Mae mynd i'r afael â'r rhain o'r pwys mwyaf yn yr ymateb parhaus i'r pandemig a hefyd wrth ailgodi a symud i sefyllfa endemig. Er bod angen gweledigaeth hirdymor, gellir gwneud nifer o argymhellion i'w rhoi ar waith ar unwaith:

- Canfod anghydraddoldebau a'u lliniaru, er enghraifft drwy fynd i'r afael ag anghydraddoldebau strwythurol mewn perthynas â hunanynysu (e.e. cymorth ariannol, cymdeithasol ac ymarferol) a gwahaniaethau o ran cyfraddau'r bobl sy'n cael brechlyn (e.e. mynd i'r afael â rhwystrau penodol sy'n wynebu grwpiau wedi'u diffinio).
- Cynnal asesiadau effaith rheolaidd ar bolisïau ac ymyriadau, er mwyn ystyried agweddau ar degwch ac ymddygiad.
- Gweithio fwyfwy gyda grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol er mwyn canfod heriau a llunio atebion ar y cyd.
- Meithrin gallu a darparu adnoddau ym maes iechyd y cyhoedd lleol gan gynnwys iechyd a gofal cymdeithasol, awdurdodau lleol, addysg ac ati.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i **https://llyw.cymru/y-grwp-cyngor-technegol-cynnal-ymddygiadau-syn-ddiogel-o-ran-covid-19-yng-nghymru-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

# Thema 3: Cyfathrebu

Nid oes mo'r fath beth â neges niwtral, a thrwy ddeall a harneisio'r ffactorau sy'n dylanwadu ar effeithiolrwydd cyfathrebu gallwn gefnogi pobl Cymru'n well drwy esbonio sut a pham mae eu hymddygiad yn bwysig er mwyn gostwng cyfraddau trosglwyddo COVID-19. Daw sawl argymhelliad allweddol i'r amlwg wrth edrych o safbwynt gwyddor ymddygiad, gan gynnwys yr angen i wneud y canlynol:

- Llunio negeseuon ar y cyd (hunanberthnasedd) a defnyddio negesyddion credadwy y mae pobl yn ymddiried ynddynt.
- Esbonio PAM (er mwyn meithrin cymhelliant cynhenid); canolbwyntio ar y sail resymegol (atal y feirws rhag trosglwyddo, annog pobl i fyw eu bywydau); defnyddio effaith cwestiynau ar ymddygiad – gofyn cwestiynau perthnasol yn hytrach na rhoi cyfarwyddiadau neu orchmynion.
- Dathlu a phwysleisio ymdrechion ar y cyd â'r boblogaeth; cydnabod gwerth hunaniaethau cyffredin a chyfrifoldeb/nodau cyfunol (e.e. rhoi sylw i'r straeon cadarnhaol am yr hyn y mae pobl wedi'i aberthu er mwyn diogelu eraill, lefelau uchel o gydymffurfiaeth ag ymddygiadau iechyd y cyhoedd a rôl grwpiau cyd-gymorth).
- Cyfleu mesurau yn nhermau gofal a phryder cyfunol, a manteision personol a chyfunol, yn hytrach na chyfyngiadau personol.
- Rhoi mwy o bwyslais ar normaleiddio ymddygiadau amddiffynnol a rhoi adborth (e.e. er mwyn manteisio ar normau cymdeithasol cael brechlyn). Gellid gwneud hyn drwy ddefnyddio data (e.e. cyfran yr oedolion sydd wedi'u brechu (canran fawr) neu niferoedd a frechwyd yn ddiweddar fesul band oedran penodol, neu ddefnyddio modelu rôl er mwyn annog pobl mewn cynulleidfaoedd taged i fabwysiadu ymddygiadau cadarnhaol).

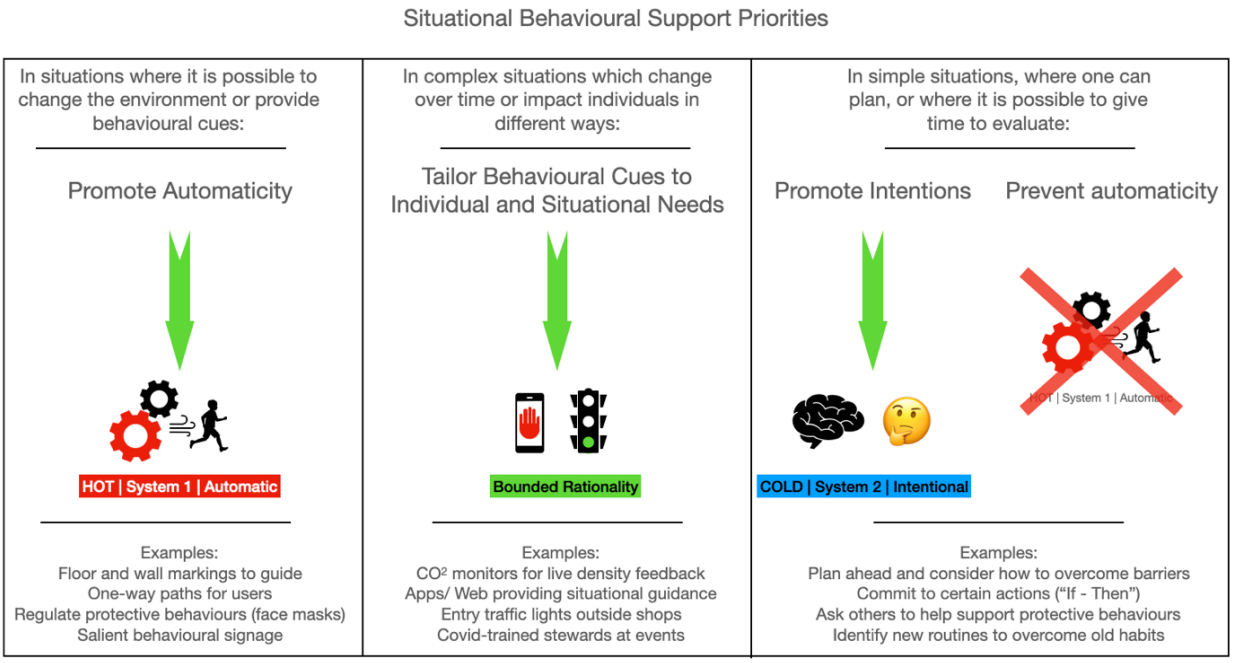
# Thema 4: Dulliau Ymddygiadol

Nid yw unigolion a sefydliadau'n ymddwyn yn unol â'u bwriadau bob amser (y bwlch rhwng bwriad a gweithred). Mae sawl ffordd o gau'r bwlch hwn a chefnogi ymddygiadau amddiffynnol. Mae Ffigur 2 yn datblygu'r fframwaith y gellir ei ddefnyddio i fynd i'r afael â hyn.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i **https://llyw.cymru/y-grwp-cyngor-technegol-cynnal-ymddygiadau-syn-ddiogel-o-ran-covid-19-yng-nghymru-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.




Ffigur 2. Cau'r bwlch rhwng bwriad a gweithred. Ar un eithaf, gall rheoleiddio ac ymyriadau corfforol lywio ymddygiadau, a hynny i raddau helaeth weithiau. Er enghraifft, mae defnyddio systemau unffordd mewn siop, neu farciau ar y llawr er mwyn helpu i gadw pellter cymdeithasol, yn sicrhau ymddygiad amddiffynnol heb fod angen i'r unigolyn fod yn ymwybodol o hynny. Ar yr eithaf arall, mae atal rhywun rhag ymddwyn mewn ffordd benodol nes ei fod wedi cael amser i werthuso'r sefyllfa mewn ffordd resymegol yn helpu i gefnogi ymddygiad bwriadol. Er enghraifft, gall gofyn i rywun ystyried cynllun ar gyfer ei daith i'r archfarchnad cyn iddo adael y tŷ leihau'r posibilrwydd y bydd pethau byrbwyll yn tynnu ei sylw ac yn ei helpu i ymddwyn yn unol â'i fwriad (a chadw'n ddiogel). Yn olaf, mewn cyd-destunau cymhleth sy'n newid, gall cymorth i wneud penderfyniadau ar y pryd mewn sefyllfa helpu i arwain ymddygiad pan gaiff ein rhesymoledd ffiniedig ein hunain ei lethu. Mae System 1 a 2 a phrosesau POETH ac OER yn cyfeirio at ddamcaniaeth proses ddeuol ymddygiad (Thaler RH, and Sunstein CR (2009) Nudge. Penguin; Kahneman D (2011) Thinking, Fast and Slow. Farrar).

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i **https://llyw.cymru/y-grwp-cyngor-technegol-cynnal-ymddygiadau-syn-ddiogel-o-ran-covid-19-yng-nghymru-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

# Argymhellion cyd-destunol

## Y bwlch rhwng bwriad a gweithred – hybu awtomatigrwydd

- Creu amgylchedd sy'n cefnogi ymddygiad diogel (e.e. osgoi tagfeydd a chreu systemau unffordd er mwyn cyflymu'r llif).
- Defnyddio sbardunau amgylcheddol: mae signalau a symbolau allanol yn ysgogi ymddygiad cymdeithasol-fuddiol i raddau helaeth.
- Defnyddio arferion: mabwysiadu ymddygiadau amddiffynnol fel mater o drefn yn y tymor hwy.
- Defnyddio normau: hyrwyddo/amlygu normau amddiffynnol newydd.
- Osgoi anghydfod (e.e. canolfannau brechu galw i mewn, mewn ardaloedd trwchus eu poblogaeth, sy'n hawdd eu cyrraedd ar droed neu gan ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus).
- Creu sefyllfaoedd diofyn (e.e. gorsafoedd diheintio dwylo yn agos at arwynebau y bydd pobl yn cyffwrdd â nhw'n aml; cyflogwyr yn cynnal profion rheolaidd ac yn galluogi pobl sydd â symptomau a'r rhai sydd ag achos o COVID-19 i hunanynysu).
- Parhau i roi pwyslais ar frechu: ffordd ‘awtomatig’ o leihau cyfraddau trosglwyddo, gan leihau symptomau, nifer y bobl sy'n mynd i'r ysbyty a marwolaethau.

## Y bwlch rhwng bwriad a gweithred – hybu bwriadau

- Cynllunio: helpu pobl i adnabod heriau a chynllunio ar gyfer eu goresgyn. Rhoi cyngor “os-felly” er mwyn arwain ymddygiad mewn gwahanol sefyllfaoedd.
- Ymrwymiad ymlaen llaw: gwneud datganiad neu ymrwymiad (cyhoeddus) i arddel ymddygiadau amddiffynnol penodol – defnyddiol i unigolion a sefydliadau/lleoliadau fel ei gilydd
- Helpu i greu arferion newydd: er enghraifft, pennu nodau penodol, modelau meddwl (gadael gorchuddion wyneb ger allweddi) ac annog ailadrodd (mynd â gorchudd wyneb bob tro y byddwch yn gadael y tŷ, gadael drws y siop ar

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i **https://llyw.cymru/y-grwp-cyngor-technegol-cynnal-ymddygiadau-syn-ddiogel-o-ran-covid-19-yng-nghymru-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

agor pan fyddwch yn ei agor).

## Y bwlch rhwng bwriad a gweithred - risg sefyllfaoedd a chymorth i wneud penderfyniadau

- Mae'r awyr agored yn fwy diogel, ond mae bod dan do (gyda dulliau awyru da) yn golygu bod modd lleihau'r risg o drosglwyddo'r feirws.
- Tybio mai ymddygiad awtomatig yw ymddygiad cymdeithasol gan mwyaf ac felly strwythuro'r amgylchedd i ysgogi ymddygiadau amddiffynnol.
- Asesu'r risg i chi, ac i'ch cwsmeriaid (os oes gennych rai) neu i bobl eraill sy'n defnyddio safleoedd rydych yn eu rheoli, yna gwneud beth bynnag a allwch i leihau'r risg o COVID-19.
- Canfod ffyrdd o helpu i wneud penderfyniadau mewn cyd-destunau cymhleth. Er enghraifft, a all adborth ar y pryd am lefelau $CO^2$ roi syniad o ddwysedd cymdeithasol?
- Dewis hewristeg effeithiol ar gyfer cyd-destunau perthnasol. Er enghraifft, a all defnyddio cofair megis “STAN” helpu pobl i wneud penderfyniadau dynamig, gan gydnabod y bydd angen ystyried natur ddwyieithog hewristeg o'r fath?
- Dod o hyd i apiau/gwefannau sy'n rhoi cymorth ar gyfer gwneud penderfyniadau ar y pryd mewn sefyllfa e.e. **MicroCOVID**.

Mae'n ddefnyddiol meithrin cydnabyddiaeth a dealltwriaeth o'r ffaith y caiff ymddygiad unigolion ei lywio gan yr hyn y bydd eraill yn ei wneud, ac y bydd hynny, yn ei dro, yn effeithio ar fywydau pobl eraill – a hynny fwy byth yn y dyfodol. Mae'n fwyfwy pwysig ystyried yr hyn y gall pob un ohonom ei wneud drosom ein hunain a thros eraill. Yn yr un modd, mae'n bwysig ystyried yr hyn y gellir ei ddisgwyl gan eraill yn gyfnewid am hynny, gan gynnwys gweithleoedd, safleoedd manwerthu, awdurdodau lleol ac ati.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i **https://llyw.cymru/y-grwp-cyngor-technegol-cynnal-ymddygiadau-syn-ddiogel-o-ran-covid-19-yng-nghymru-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

# Thema 5: Cynnal Newid – Canfyddiad o Risg a Llythrennedd Risg

Er y cydnabyddir pwysigrwydd cyfrifoldeb cyfunol a dull system gyfan o symud i Lefel Rhybudd Sero yng Nghymru, rhoddir mwy o bwyslais ar rôl unigolion o ran gwneud penderfyniadau sy'n ystyriol o risg yn seiliedig ar y sefyllfaoedd pob dydd y byddant yn dod ar eu traws. Dyma'r mathau o benderfyniadau y byddwn yn eu gwneud sawl gwaith y dydd ond mae'r pandemig wedi codi proffil pwysigrwydd llythrennedd risg (y gallu i gael gafael ar wybodaeth am risg, ei deall, ei harfarnu a'i defnyddio i wneud penderfyniadau sy'n effeithio ar fywyd yr unigolyn ei hun a bywydau pobl eraill) ymhlith y boblogaeth er mwyn helpu i wneud dewisiadau ar sail cymaint o wybodaeth â phosibl. Mae nifer o argymhellion allweddol wedi cael eu nodi i wella llythrennedd risg ar lefel y boblogaeth er mwyn byw mor ddiogel â phosibl gyda COVID-19 a gwneud penderfyniadau gwell yn seiliedig ar risg yn fwy cyffredinol.

- Codi ymwybyddiaeth o'r ffordd y bydd ymddygiad unigolyn ac ymddygiad pobl eraill yn effeithio ar y risg o drosglwyddo'r feirws ac, yn benodol, o'r ffaith y caiff y risg hon yn aml ei hachosi gan ymddygiadau anymwybodol.
- Pwysigrwydd cynnwys llythrennedd risg yn y cwricwlwm o oedran cynnar, gan gynnwys ei integreiddio wrth addysgu llythrennedd iechyd yn fwy cyffredinol.
- Er ei fod yn heriol, mae cyfleu ansicrwydd a hyder yn y dystiolaeth sy'n sail i argymhellion yn hollbwysig er mwyn bod yn dryloyw wrth wneud penderfyniadau ac ennyn ymddiriedaeth.
- Yr angen am ddull strategol o gyfleu risg, sy'n sicrhau canfyddiad mwy cywir o risg ac yn gwella llythrennedd risg, yn seiliedig ar lenyddiaeth sefydledig a thrwyadl. Ymgorffori'r dulliau presennol o ddarganfod tystiolaeth gredadwy, ac adnabod ‘newyddion ffug’.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i **https://llyw.cymru/y-grwp-cyngor-technegol-cynnal-ymddygiadau-syn-ddiogel-o-ran-covid-19-yng-nghymru-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

# Thema 6: Cynnal Newid – Y Gallu i Ddefnyddio Gwyddor Ymddygiad

Cafodd gwerth gwyddor gymdeithasol a gwyddor ymddygiad o ran llywio'r ymateb i'r pandemig ei gydnabod yn gynnar (gweler, er enghraifft **Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response**, **Harnessing behavioural science in public health campaigns to maintain 'social distancing' in response to the COVID-19 pandemic: key principles**) ac maent yn parhau i lywio dulliau cyfathrebu ac ymyriadau. Fodd bynnag, er mwyn i hyn barhau a dylanwadu ar y dirwedd polisi ehangach mewn perthynas ag adfer ar ôl COVID-19 a thu hwnt, mae meithrin gallu a galluogrwydd o fewn sefydliadau yn hollbwysig. Bydd angen buddsoddi mewn gwyddonwyr cymdeithasol a gwyddonwyr ymddygiad, meithrin gwybodaeth a sgiliau o fewn sefydliadau ac annog mwy o gydweithio rhwng y Llywodraeth, academia, y cyhoedd, y trydydd sector a'r sector preifat. Argymhellion:

- Yn y tymor byr i'r tymor canolig, gallai dull gweithredu sy'n seiliedig ar ddamcaniaethau a dealltwriaeth ymddygiadol helpu i gyflawni amcanion diogel o ran COVID-19.
- Yn fwy cyffredinol, mae meithrin gallu a galluogrwydd yn hanfodol er mwyn cyfathrebu, datblygu polisïau a'u rhoi ar waith mewn ffordd sy'n ystyriol o ymddygiad.
- Mae'n bosibl i allu a galluogrwydd o'r fath gefnogi ymddygiadau cadarnhaol yn y tymor mwy, megis rhai sy'n ymwneud â chynaliadwyedd (e.e. **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol** a'r **newid yn yr hinsawdd**)

# Casgliad

Sefyllfaoedd dynamig sy'n newid sy'n peri'r risg fwyaf. Dim ond hyn a hyn o adnoddau gwybyddol sydd gennym i werthuso risgiau ar y pryd mewn sefyllfa. Mae'n bosibl na fydd gan lawer ohonom ddigon o 'lythrennedd risg', ac felly na fydd gennym ddealltwriaeth o risg ac ymddygiad. Felly, gall hewristeg gynnig cymorth gwerthfawr mewn sefyllfaoedd cymhleth.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i **https://llyw.cymru/y-grwp-cyngor-technegol-cynnal-ymddygiadau-syn-ddiogel-o-ran-covid-19-yng-nghymru-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Pan fydd cyfraddau COVID-19 yn uchel yn ein cymuned, dylem fabwysiadu Cod COVID. Mae'r dull hwn yn cyd-fynd â gwaith annibynnol SAGE (I'w gyhoeddi) ac mae'n adlewyrchu cydnabyddiaeth wyddonol ymddygiadol gyffredin o bwysigrwydd ymdrech gyson a chyfunol i leihau risg a niwed yn ein cymunedau. Mae Cod COVID yn dwyn y themâu a'r gweithredoedd uchod ynghyd, ac yn cyflwyno negeseuon y gellid eu lledaenu yn yr un fforddag y cyflwynwyd Rheolau'r Ffordd Fawr pan gawsant eu cyflwyno gyntaf.

Bydd pobl weithiau'n dadlau nad yw'n werth ymgymryd ag ymddygiadau amddiffynnol am nad ydynt yn effeithiol ar eu pen eu hunain. Mewn ymateb, rhaid inni annog canfyddiadau personol o effeithiolrwydd a rheolaeth dros COVID-19, a phwysleisio mai *cyfuniad* o sawl ymddygiad amddiffynnol ac ymyriadau eraill a fydd yn atal y feirws rhag trosglwyddo. Un trosiad poblogaidd yn hyn o beth yw Caws o'r Swistir (a gweler y ddolen hon i wefan y BBC (**Vaccines alone will not stop Covid spreading - here's why**) am gynrychiolaeth ddynamig. Er bod tyllau mewn Caws o'r Swistir, ni allwch weld drwyddo. Yn yr un modd, yn achos rheoli heintiadau COVID-19, er na fydd un mesur efallai'n atal y feirws rhag trosglwyddo, mae ychwanegu sawl haen o weithredoedd a mesurau amddiffynnol yn sicrhau amgylcheddau diogel.

# Cod COVID – Gweithio gyda'n gilydd i gadw Cymru'n ddiogel

Dylech wneud y canlynol bob amser:

1. Aros gartref (hunanynysu) os ydych yn teimlo'n sâl; os oes gennych symptomau COVID-19, dylech gael prawf PCR.
2. Hunanynysu os oes gennych COVID-19, neu os cawsoch eich cynghori i wneud hynny gan wasanaeth Profi Olrhain Diogelu'r GIG.
3. Rhoi cymaint â phosibl o gymorth i bobl eraill er mwyn eu helpu i hunanynysu.
4. Sicrhau eich bod yn cael pob brechiad a phigiad atgyfnerthu ar gyfer COVID-19, ac annog pobl o'ch cwmpas i wneud yr un peth.

Dylech wneud y canlynol lle bo modd:

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i **https://llyw.cymru/y-grwp-cyngor-technegol-cynnal-ymddygiadau-syn-ddiogel-o-ran-covid-19-yng-nghymru-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

5. Cyfyngu ar nifer y bobl y byddwch yn cwrdd â nhw wyneb yn wyneb a’r amser y byddwch yn ei dreulio gyda nhw.
6. Cwrdd yn yr awyr agored ond, os byddwch dan do, agor y drysau a'r ffenestri.
7. Gwisgo gorchudd wyneb mewn mannau cyhoeddus poblog a dan do.
8. Golchi/diheintio eich dwylo'n rheolaidd a thisian i blyg eich penelin bob amser.
9. Gweithio gartref pan fo modd.

Er efallai na fydd un weithred ar ei phen ei hun yn atal y feirws rhag trosglwyddo, bydd y cyfuniad o gamau yn y Cod COVID yn ei atal os bydd pob un ohonom yn gwneud ein rhan – gallwn gadw Cymru'n ddiogel.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i **https://llyw.cymru/y-grwp-cyngor-technegol-cynnal-ymddygiadau-syn-ddiogel-o-ran-covid-19-yng-nghymru-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

## Ynghylch y ddogfen hon

Mae'r ddogfen hon yn gopi o'r dudalen we **Y Grŵp Cyngor Technegol: Cynnal Ymddygiadau sy'n Ddiogel o ran COVID-19 yng Nghymru** a lawrlwythwyd.

Ewch i **https://llyw.cymru/y-grwp-cyngor-technegol-cynnal-ymddygiadau-syn-ddiogel-o-ran-covid-19-yng-nghymru-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch; darllenwch ein **datganiad hygyrchedd** i gael rhagor o wybodaeth.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i **https://llyw.cymru/y-grwp-cyngor-technegol-cynnal-ymddygiadau-syn-ddiogel-o-ran-covid-19-yng-nghymru-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.