

## Datganiad hawdd ei ddeall

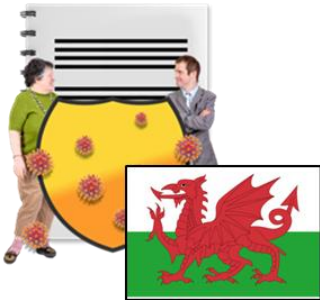


Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

# Cyngor cysgodi i Gymru tan 16 Awst 2020

**Oddi wrth:** Dr Chris Jones, Dirprwy Brif Swyddog Meddygol

**Dyddiad:** 22 Mehefin 2020



Rydw i'n ysgrifennu'r llythyr yma i roi gwybod i chi bod y cyngor **cysgodi** i bobl yng **Nghymru ddim yn newid**.



Mae **cysgodi** yn meddwl aros adref yr holl amser oherwydd eich bod mewn perygl o fynd yn sâl iawn os ydych chi'n dal coronafeirws.

Mae pobl sydd i fod yn **cysgodi** wedi cael llythyrau gan Lywodraeth Cymru.



Os ydych chi'n **cysgodi**, dilynwch y cyngor **cysgodi** yma os gwelwch yn dda.



Rydyn ni'n gwybod nad ydy **cysgodi** yn hawdd. Rydyn ni'n gofyn i chi ddilyn ein cyngor **cysgodi** i'ch cadw chi'n ddiogel. A stopio chi fynd yn sâl iawn.



Mae yna lai o coronafeirws yng Nghymru nawr, ond dydy e ddim wedi mynd yn gyfan gwbl. Mae perygl o hyd i'w ddal a dyna pam nad ydy ein cyngor wedi newid.



Rydyn ni eisiau dweud yn glir, er bod cyngor **cysgodi** yn Lloegr yn newid, dydy e **ddim** yn newid yng Nghymru.



Fe fydd y cyngor **cysgodi** yng Nghymru yn aros yr un fath tan o leiaf **16 Awst 2020**.



Rydyn ni'n gwybod bod **cysgodi** yn anodd, felly fe fyddwn ni'n edrych ar y cyngor bob 3 wythnos i benderfynu:

- oes ei angen o hyd ac
- ydyn ni'n gallu gwneud unrhyw newidiadau.

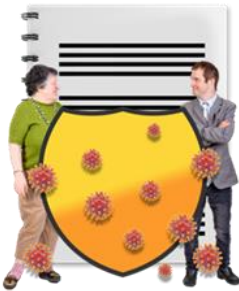


Dydyn ni ddim wedi eich anghofio chi. Rydyn ni'n gweithio'n galed i ddysgu rhagor am coronafeirws. Ac i gael ffordd o roi'r cyngor gorau i bobl am eu hanghenion.



Tan hynny, mae'n syniad da mynd allan a mwynhau'r tywydd braf rydyn ni'n ei gael. Mae hyn yn dda i'ch iechyd ac i'ch llesiant.

## Cyngor cysgodi i Gymru



Dyma'r cyngor [cysgodi](#) i Gymru.



Rydych chi'n gallu mynd allan i ymarfer cymaint ag rydych chi eisiau. Ceisiwch fynd allan pan nad ydy hi'n brysur iawn.



Rydych chi'n gallu cyfarfod ffrindiau a theulu sydd yn byw mewn **1 tŷ arall**. Ond dim ond os ydych chi tu allan.

**Peidiwch** â mynd i'w tŷ. Dydyn nhw **ddim** i fod i fynd i mewn i'ch tŷ chi. **Peidiwch** â rhannu bwyd.

## Bob amser mae'n rhaid i chi:



- Aros o leiaf 2 fetr oddi wrth bobl eraill.



- Ymolchi eich dwylo yn aml a cheisio peidio cyffwrdd eich wyneb.



Dydych chi ddim i fod i fynd allan i siopa.



Dydych chi ddim i fod i fynd allan i weithio.



Rydych chi fod i gysgu mewn gwely ar eich pen eich hun.



Peidiwch â rhannu pethau fel cylllell, fforc, plât, cwpan neu dywelion.



Fe ddylech chi lanhau'r ystafell ymolchi bob tro mae'n cael ei defnyddio.

## Beth nesaf?



Os oes unrhyw beth yn newid, fe fyddwn ni'n anfon llythyrau i ddweud wrthy'ch chi beth sydd yn digwydd.



Mae'r datganiad yma wedi cael ei wneud yn hawdd ei ddeall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.