

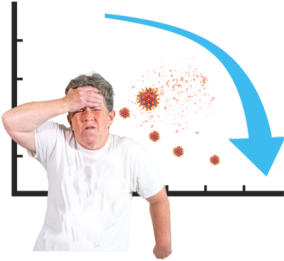
Rheolau newydd ynglŷn â chyfarfod yn ystod y coronafeirws

Pethau y mae arnoch chi angen meddwl
amdanyn nhw i gadw pawb yn ddiogel wrth fyw
gyda chefnogaeth



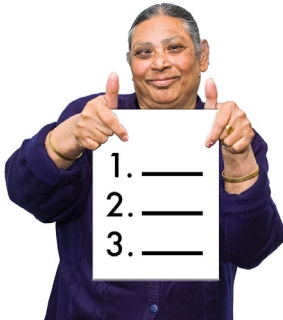
Mae'r ddogfen hon yn fersiwn hawdd ei ddeall o **Dewch i ni siarad am gyfarfod**. Cafodd ei ysgrifennu gan Cymorth Cymru a Fforwm Rhieni a Gofalwyr Cymru Gyfan. 17 Awst

Cyfarfod â phobl eraill ac aros yn ddiogel



Mae llai o bobl yn dal y Coronafeirws ar y funud. Felly mae'r Llywodraeth yn newid y rheolau ynglŷn â chyfarfod.

Mae arnon ni eisiau gwneud yn siŵr eich bod yn gwybod:



- Beth yw'r rheolau newydd.
- Y pethau sy'n bwysig i feddwl amdanyn nhw i gadw'n ddiogel.
- Y pethau y byddwn ni'n eu gwneud i helpu.

Y rheolau newydd



Mae'r rheolau newydd yn dweud y gallwch chi wneud **teulu estynedig**. Mae hyn yn meddwl eich bod yn dewis un tŷ arall i ymuno â nhw. Gallwch gyfarfod â'r bobl sy'n byw yn y tŷ arall y tu mewn i'r tŷ.

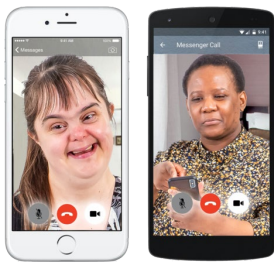


Mae'n bwysig eich bod yn gallu gweld eich teulu a'ch ffrindiau. Ond mae peryglon yn dal yn bod. Mae'n rhaid i ni feddwl yn ofalus i wneud yn siŵr ein bod i gyd yn aros yn ddiogel.

Pethau i feddwl amdany'n nhw



- Oes rhaid i chi gyfarfod wyneb yn wyneb?



- Fasai hi'n bosibl i chi gyfarfod trwy gyfarfod fideo?



- Oes rhaid i chi gyfarfod y tu mewn?
Nid yw cyfarfod y tu mewn mor ddiogel â chyfarfod y tu allan.

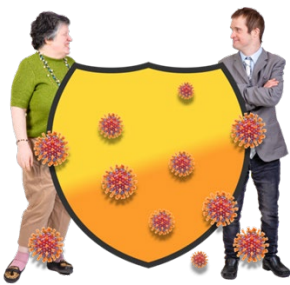


- Allwch chi gyfarfod y tu allan yn lle hynny?
Mae cyfarfod y tu allan yn fwy diogel.

Y bobl eraill rydych chi'n byw gyda nhw



Mae ar bawb sy'n byw mewn tŷ wedi'i rannu angen bod yn ddiogel. Yn enwedig pobl sydd wedi bod yn eu **gwarchod** eu hunain.



Mae rhai pobl â phroblemau iechyd ac mae hyn yn meddwl bod arnyn nhw angen bod yn ofalus iawn am y coronafeirws. Mae hyn yn cael ei alw'n **warchod**. Cafodd pobl sydd ag angen eu **gwarchod** eu hunain lythyrau gan Lywodraeth Cymru.



Efallai bydd rhai pobl sy'n byw gyda chi yn penderfynu nad oes arnyn nhw eisiau cyfarfod â phobl eraill. Efallai eu bod yn poeni am beryglu eu hiechyd.

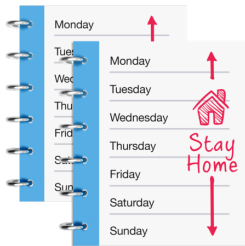
Y pethau sydd arnoch chi angen eu penderfynu



Mae rhai pethau mae arnoch chi a'ch teulu angen eu penderfynu ynglŷn â chyfarfod â phobl:



- Mae arnon ni eisiau i chi fod yn onest ynglŷn â'r ffordd rydych chi am gyfarfod â phobl.



- Os bydd rhywun rydych chi wedi bod yn agos iddo yn dal y Coronafeirws, bydd arnoch chi angen aros gartref a **chadw o'r neilltu** am ddwy wythnos. A fuasech chi'n hapus i **gadw o'r neilltu** petai raid i chi?



Mae **cadw o'r neilltu** yn meddwl peidio â mynd allan a chadw i ffwrdd oddi wrth bobl eraill. Gan gynnwys y bobl rydych chi'n byw gyda nhw.



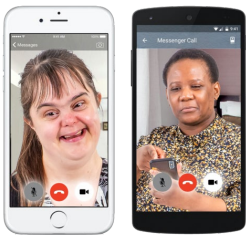
- A oes arnoch chi eisiau mynd i mewn i dai pobl eraill? Neu a fuasai'n well gennych chi gyfarfod y tu allan?



- Ydych chi'n poeni y byddwch chi'n teimlo'n unig os nad ydych chi'n cyfarfod wyneb yn wyneb?



- Ydych chi'n hapus i wrando ar y bobl rydych chi'n byw gyda nhw? Hyd yn oed os oes ganddyn nhw wahanol farn ynglŷn â chyfarfod â phobl eraill?



- Ydych chi'n hapus i newid y ffordd rydych chi'n cyfarfod â phobl eraill, os yw rhywun rydych chi'n byw gyda nhw yn poeni am eu hiechyd?

Y pethau y byddwn ni'n eu gwneud i'ch helpu chi



- Byddwn yn eich cefnogi chi a'ch teulu i ddeall eich hawliau ynglŷn â chyfarfod â phobl eraill.



- Byddwn yn eich helpu chi a'ch teulu i gael dweud eich barn trwy wneud yn siŵr:
 - eich bod yn cael amser i siarad
 - eich bod yn cael y person iawn i siarad ag ef ynglŷn â'r ffordd rydych chi'n teimlo
 - eich bod yn cael cefnogaeth i ddweud sut rydych chi'n teimlo heb deimlo'n ofnus.



- Byddwn yn gwneud yn siŵr bod gennych chi'r pethau sydd eu hangen arnoch chi i gadw'n ddiogel os byddwch chi'n cyfarfod â phobl eraill. Fel **cyfarpar diogelu personol**.



Mae **cyfarpar diogelu personol** yn bethau fel menig, mygydau a ffedogau i rwystro heintiau rhag ymledu.

	I gael mwy o wybodaeth
	Os oes arnoch chi angen siarad â rhywun ynglŷn â'r pethau hyn cysylltwch â:
	Eich teulu Eich ffrindiau Staff cefnogi, er enghraifft, eich gweithiwr allweddol neu reolwr eich tîm cefnogi.
	Mae'r rheolau ynglŷn ag aros yn ddiogel yn ystod y coronafeirws a'r bobl y cewch chi gyfarfod yn newid yn aml.
	Gallwch gael yr wybodaeth hawdd ei deall ddiweddaraf:
	Ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru yma: https://phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-covid-19/coronavirus-resources/easy-read-resources
	Ac ar wefan Anabledd Dysgu Cymru yma: https://www.ldw.org.uk/project/coronavirus



Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.