

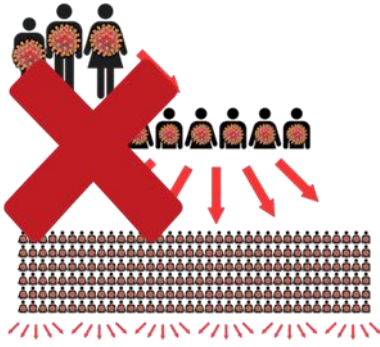
Rhaid i chi aros gartref

Beth mae'n rhaid i bawb wneud i stopio coronafeirws rhag lledaenu. O 24 Mawrth 2020. Gyda newidiadau o 11 Mai 2020



Fersiwn hawdd ei ddarllen yw hwn o ddogfen
Llywodraeth Cymru: **Canllawiau llawn aros adref ac aros i
ffwrdd wrth eraill, 24 Mawrth 2020 a 11 Mai 2020**

11 Mai 2020



Mae'r Llywodraeth wedi gwneud rheolau newydd er mwyn helpu stopio coronafeirws rhag lledaenu. O 24 Mawrth 2020 rhaid i chi aros gartref.

Dim ond am y rhesymau hyn rydych chi'n gallu mynd allan:



- Mynd i siopa i gael pethau rydych chi angen yn wir fel bwyd neu foddion.



- I ymarfer ddwywaith y dydd, fel cerdded neu redeg. Rydych chi'n gallu gwneud hyn ar eich pen eich hun neu gydag **1** person rydych chi'n byw gyda nhw.



- Os ydych chi angen mynd at y meddyg.



- Os ydych chi angen helpu neu ofalu am rywun arall.



- Os ydych chi angen mynd i'r gwaith achos bod swydd gyda chi **dydych chi ddim** yn gallu ei gwneud oddi cartref fel gweithio mewn archfarchnad neu ysbyty.

Pryd rydych chi allan



- **Dim ond** ar eich pen eich hun neu gydag **1** person rydych chi'n gallu mynd allan. Rhaid iddyn nhw fod yn berson rydych chi'n byw gyda nhw.



- Os oes gennych chi anabledd, awtistiaeth neu broblemau gydag iechyd meddwl rydych chi'n gallu mynd allan gyda mwy nag 1 person os oes angen.

Rhaid iddyn nhw fod yn bobl rydych chi'n byw gyda nhw neu bobl sydd yn rhoi gofal a chefnogaeth i chi.



- Os oes gennych chi anabledd, awtistiaeth neu broblemau gyfag iechyd meddwl rydych chi hefyd yn gallu mynd allan mw yna dwywaith y diwrnod os oes angen.



- **Dydych chi ddim** yn gallu mynd allan a chwrdd â'ch teulu neu'ch ffrindiau chi. Mae'r Llywodraeth wedi stopio unrhyw gyfarfod gyda mwy na 2 berson.

Pa lleoedd sydd ar gau?

Mae'r Llywodraeth bellach wedi cau:



- Rhai siopau fel siopau dillad sydd **ddim** yn gwerthu bwyd, moddion neu bethau pwysig eraill
- Lleoedd salonau harddwch neu salonau trin gwallt
- Llyfrgelloedd
- Canolfannau hamdden
- Lleoedd chwarae
- Barrau, bwytai a gwestai
- Gwersyllfeydd a pharciau carafanau.

Pa lleoedd sydd ar agor?



- Archfarchnadoedd a siopau bwyd
- Fferyllfeydd
- Milfeddygon
- Siopau beiciau
- Canolfannau garddio

Beth sydd yn cael ei stopio?

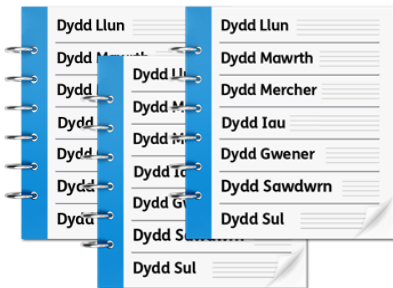
Mae'r Llywodraeth bellach wedi stopio:



- Digwyddiadau cymdeithasol fel cyngherddau neu bartion
- Priodasau
- Bedyddiadau
- Gwasanaethau eglwysi.



Mae'n rhaid i **bawb** ddilyn y rheolau hyn. Bydd yr heddlu yn edrych a yw pobl yn dilyn y rheolau neu beidio.



Mae'r Llywodraeth wedi dweud bydd y rheolau mewn grym am 3 wythnos. Ond efallai byddan nhw'n parhau'n hirach.