



## Newidiadau i'r cyngor i bobl sydd yn gwarchod o 1 Mehefin 2020

**Oddi wrth:** Llywodraeth Cymru

**Wedi ei ysgrifennu gan:** Vaughan Gething, Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol

**Dyddiad:** 31 Mai 2020



Datganiad ydy hwn am y newidiadau i'r cyngor i bobl sydd yn **gwarchod**. Mae'r cyngor i bobl sydd yn **gwarchod** yn newid ar **1 Mehefin 2020**.



**Gwarchod** ydy aros adref yr holl amser oherwydd eich bod mewn perygl o fynd yn sâl iawn os ydych chi'n cael coronafeirws. Mae pobl sydd i fod yn **gwarchod** wedi cael llythyrau gan Lywodraeth Cymru.



Mae **gwarchod** yn anodd iawn. Mae'n gallu effeithio ar eich iechyd meddwl ac ar eich iechyd corfforol. Felly mae'n bwysig nad ydy pobl yn **gwarchod** am amser rhy hir.

# Y newidiadau

Mae yn 2 newid i'r cyngor i bobl sydd yn gwarchod:

## 1. Ymarfer



Rydych chi'n gallu mynd allan i ymarfer. Rydych chi'n gallu mynd allan i ymarfer mor aml â rydych chi eisiau. Ond mae'n rhaid i chi ddilyn y rheolau i gadw'n ddiogel:



- Aros o leiaf 2 fetr oddi wrth bobl eraill.



- Ymolchi eich dwylo yn aml a cheisio peidio â chyffwrdd eich wyneb.



Ac fe ddylech chi geisio mynd allan pan nad ydy hi'n brysur iawn.

## 2. Cyfarfod pobl eraill



Rydych chi'n gallu cyfarfod ffrindiau a theulu sydd yn byw mewn **1 tŷ arall**. Ond rhaid i chi fod tu allan.



Dydych chi ddim i fod i fynd i mewn i'w tŷ. A dydyn nhw ddim i fod i ddod i mewn i'ch tŷ chi.



Dydych chi ddim i fod i rannu bwyd gyda'r bobl rydych chi'n eu cyfarfod.



A rhaid i chi ddilyn y rheolau ar gyfer cadw'n ddiogel:



- aros o leiaf 2 fetr oddi wrthyn nhw



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

# Cyngor sydd yn para i bobl sydd yn gwarchod



Does yna **ddim newidiadau eraill** i'r cyngor i bobl sydd yn **gwarchod**.



Rhaid i chi ddilyn y cyngor **gwarchod** sydd wedi ei roi o'r blaen:



- Dydych chi ddim i fod i fynd allan i siopa.



- Dydych chi ddim i fod i fynd i'r gwaith.



- Fe ddylai bwyd a meddyginiaeth gael ei gludo i'ch cartref.

Mehefin

15

Fe fydd y cyngor [gwarchod](#) yma yn aros yr un fath tan **15 Mehefin**.



Fe fyddwch chi'n cael llythyr gan **Brif Swyddog Meddygol Cymru** cyn 15 Mehefin am beth fydd yn digwydd nesaf.



Fe fydd **Prif Swyddog Meddygol Cymru** nawr yn dechrau edrych ar y cyngor ar gyfer [gwarchod](#) bob 3 wythnos.



Ond oherwydd bod coronafeirws yn para i fod o gwmpas, dydy hi ddim yn debygol y bydd y cyngor ar gyfer [gwarchod](#) yn newid eto yn fuan. Fe fyddwn ni'n anfon llythyrau atoch chi i roi gwybodaeth i chi.



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