

Hawdd ei Ddeall



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

# Dod allan o gyfnod cloi coronafeirws yng Nghymru

Beth rydyn ni'n meddwl ddylai ddigwydd nesaf



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan **Lywodraeth Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Datgloi ein Cymeithas a'r Economi:parhau'r sgwrs'.

Mehefin 2020

# Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma fersiwn hawdd ei ddeall. Mae'r geiriau a beth maen nhw'n feddwl yn hawdd i'w darllen a'u deall.



Efallai y byddwch angen help a chefnogaeth i ddarllen a deall y ddogfen yma. Gofynnwch i rhywun rydych yn ei adnabod i'ch helpu chi.



Efallai bod rhai geiriau yn anodd i'w deall. Mae'r rhain mewn **ysgrifen glas trwm** ac mae beth maen nhw'n feddwl yn cael ei esbonio yn y blwch o dan y gair.



Os oes unrhyw un o'r geiriau yn cael eu defnyddio eto maen nhw'n cael eu dangos mewn **ysgrifen glas normal**. Gallwch weld beth maen nhw'n feddwl ar **dudalen 24**.



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**. Am ragor o wybodaeth cysylltwch gyda:

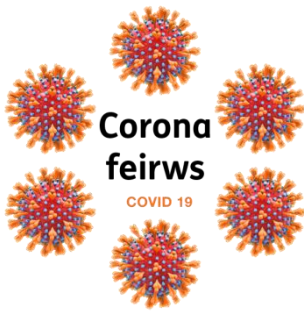
**Gwefan:** <https://llyw.cymru/llacior-cyfyngiadau-ar-ein-cymdeithas-heconomi-dal-i-drafod>



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

<b>Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma .....</b>	<b>2</b>
<b>Cyflwyniad .....</b>	<b>4</b>
<b>Am beth mae angen inni feddwl .....</b>	<b>6</b>
<b>Sut rydyn ni'n edrych i weld ein bod yn gwneud y penderfyniadau gorau .....</b>	<b>10</b>
<b>Ein syniadau ar gyfer dod allan o'r cyfnod cloi .....</b>	<b>12</b>
Addysg a gofal i blant.....	14
Symud o gwmpas .....	15
Gweld teulu a ffrindiau .....	16
Ymarfer, chwarae chwaraeon a gemau .....	17
Ymlacio ac adegau arbennig.....	18
Gweithio neu redeg busnes .....	19
Mynd i siopa.....	20
Defnyddio gwasanaethau cyhoeddus.....	21
Mynd i leoedd fel yr eglwys.....	22
<b>Rhagor o wybodaeth .....</b>	<b>23</b>
<b>Geiriau anodd .....</b>	<b>24</b>

# Cyflwyniad



Rydyn ni wedi bod yn y cyfnod cloi oherwydd coronafeirws am dros 8 wythnos.



Rydyn ni'n gwybod, ar ôl bod mor hir yn y cyfnod cloi, bod pobl angen cael syniad o beth fydd yn digwydd nesaf.



Mae'r ddogfen yma am ein syniadau ar gyfer beth ddylen ni wneud nesaf.

Mae pob un ohonom ni wedi gorfod gwneud newidiadau mawr i'n bywydau oherwydd coronafeirws, er mwyn:



- cadw ein hunain ac eraill yn ddiogel
- amddiffyn ein gwasanaethau iechyd
- arafu coronafeirws rhag lledaenu.



Mae pawb wedi gwneud yn dda iawn. Gyda'n gilydd rydym ni wedi arafu coronafeirws rhag lledaenu. Diolch i chi.



Ac felly rydyn ni'n gallu dechrau meddwl am sut rydyn ni'n gallu dod allan o'r cyfnod cloi.



Mae angen inni feddwl yn ofalus iawn am hyn. Os ydyn ni'n gwneud newidiadau mawr i'r rheolau yn rhy gyflym, efallai bydd coronafeirws yn dod yn ôl eto. Ac yn gwneud rhagor o bobl yn sâl.



Does yna ddim ffordd gyflym na hawdd o ddod yn ôl i normal. Ac mae yna lawer o bethau mae angen inni feddwl amdany'n nhw.

# Am beth mae angen inni feddwl



Mae angen inni gyd weld na fydd bywyd yn normal eto am lawer o fisoedd. Efallai blynyddoedd.



Fe fydd coronafeirws yn risg difrifol hyd nes bydd gennym ni **frechiad** neu driniaeth.

**Brechiad** ydy meddyginiaeth sydd yn helpu pobl i ymladd heintiadau i'w stopio nhw rhag mynd yn sâl.



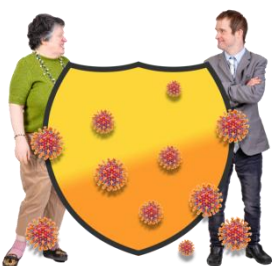
Felly hyd nes y bydd gennym ni **frechiad**, rydyn ni angen rhai rheolau am bethau fel lle rydyn ni'n cael mynd. A faint o bobl rydyn ni'n dod i gysylltiad gyda nhw.



Oherwydd bod coronafeirws yn mynd i fod o gwmpas am amser hir, rydyn ni eisiau, ac mae angen inni wneud y rheolau yn fwy hawdd i fyw gyda nhw.



Mae'r cyfnod cloi yn anodd. Dydyn ni ddim eisiau i'r rheolau fod yn rhy galed pan nad oes angen iddyn nhw fod.



Ond rydyn ni hefyd angen rheolau sydd yn ein helpu ni i gadw coronafeirws dan reolaeth.



Rydyn ni angen cydbwysu beth sydd fwyaf pwysig i bobl. Fel gweld eu teulu, mynd yn ôl i'r gwaith neu fynd i lan y môr. Dydyn ni ddim yn gallu gwneud popeth ar unwaith.



Ac mae angen inni feddwl am sut mae'r newidiadau rydyn ni'n eu gwneud yn perthyn i'w gilydd. Er enghraifft dydy pobl ddim yn gallu mynd yn ôl i'r gwaith os nad oes ganddyn nhw ofal plant oherwydd mae ysgolion a meithrinfeydd wedi cau o hyd.

### **Mae angen inni edrych ar pwy sydd mewn perygl mwyaf. Er enghraifft:**



- plant a phobl ifanc sydd yn gweld colli ysgol yn fwy anodd oherwydd bod bywyd adref yn anodd



- pobl gyda iechyd meddwl gwael



- pobl sydd mewn perygl o gael eu **cam-drin**.

**Cam-drin** ydy pan mae rhywun yn eich anafu neu yn eich trin yn ddrwg.



Mae angen inni feddwl beth sydd orau i'n busnesau ac i'r **economi**. A hefyd beth sydd orau i'n iechyd a'n hapsurwydd.

Yr **economi** ydy faint o arian sydd gan y wlad.



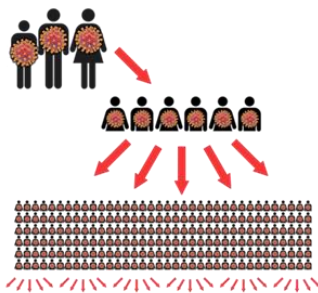
Mae angen inni barhau i siarad gyda phobl i weld beth sydd yn bwysig iddyn nhw.

**Er mwyn ein helpu i gadw coronafeirws dan reolaeth, rydyn ni hefyd angen ffordd i:**



- **Profi**

Profi pobl sydd gyda symptomau coronafeirws. Peswch, tymheredd neu colli blas neu arogl.



- **Olrhain**

Os ydy prawf yn dweud bod gennych chi coronafeirws, gweld lle rydych chi wedi bod a'r bobl rydych chi wedi bod yn agos atyn nhw.



- **Amddiffyn**

Cefnogi pobl sydd wedi bod yn agos at rhywun gyda coronafeirws. Rhoi cyngor iddyn nhw i stopio ei ledaenu ymhellach.





Rydyn ni'n gweithio'n galed i gael ffordd dda o wneud hyn. Yna rydyn ni'n gallu dechrau newid y rheolau.



Rydyn ni wedi dechrau gwneud newidiadau i leoedd lle rydyn ni'n dod i gysylltiad gyda'n gilydd. Fel canol trefi, lleoedd gwaith a siopau. Yn barod ar gyfer pan mae'r rheolau yn dechrau newid.

# Sut rydyn ni'n edrych i weld ein bod yn gwneud y penderfyniadau gorau



Mae'r rheolau a'r deddfau yno i'n helpu ni i gyd i gadw'n ddiogel rhag coronafeirws.



Fe fyddwn ni'n newid y rheolau dim ond pan fyddwn ni'n gwybod na fydd y newidiadau yn gwneud niwed i'n iechyd.



Ar yr un amser, fyddwn ni ddim yn gwneud i bobl ddilyn rheolau pan nad oes angen iddyn nhw wneud. Mae hyn hefyd yn bwysig i'n iechyd ni.

## Cyn inni wneud unrhyw newidiadau fe fyddwn ni'n edrych i weld:



- Pa effaith fydd unrhyw newid yn gallu ei gael ar ein gallu i reoli coronafeirws.



- Beth rydyn ni'n gallu ei wneud i gadw coronafeirws dan reolaeth wrth inni wneud newidiadau.



- Sut mae ein penderfyniadau yn effeithio ar iechyd pawb yng Nghymru.



Fe fyddwn ni'n gwranddo ar arbenigwyr fel Prif Swyddog Meddygol Cymru.



Fe fyddwn ni'n dysgu oddi wrth beth mae gwledydd eraill yn ei wneud i ddelio gyda coronafeirws.

# Ein syniadau ar gyfer dod allan o'r cyfnod cloi



Dyma ein syniadau ar gyfer dod allan yn araf ac yn ofalus o'r cyfnod cloi.



Rydyn ni wedi ysgrifennu canllaw yn barod ar gyfer lleoedd gwaith.



Fe fyddwn ni'n ysgrifennu canllawiau i helpu pobl i benderyfnu beth maen nhw'n ei wneud a phwy maen nhw'n eu gweld. Fe fydd y camau yn y cynllun yma yn ein helpu i wneud hyn.

## **Mae lliw i bob un cam. Rydyn ni wedi defnyddio lliwiau goleuadau traffig:**



Du ydy'r cyfnod cloi.



Coch ydy'r cam nesaf, pan nad oes angen i'r rheolau fod mor galed â'r cyfnod cloi.



Oren ydy'r cam nesaf. Fe fyddwn ni'n symud i oren pan rydyn ni'n barod i lacio ychydig bach mwy ar y rheolau.



Gwyrdd ydy'r cam olaf. Fe fyddwn ni'n gallu symud allan o'r cam gwyrdd dim ond pan fydd gennym ni [frechiad](#).



Fyddwn ni ddim yn gallu symud yn llawn o 1 lliw i'r nesaf. Fe fyddwn ni'n gwneud rhagor yn araf a mwy o bethau ym mhob lliw pan mae'r amser yn iawn.



Fe fydd hyn yn dibynnu os ydy coronafeirws dan reolaeth neu beidio. Efallai bydd rhaid inni symud yn ôl drwy'r lliwiau os ydy coronafeirws yn dechrau lledaenu eto.



Y rheolau mewn **ysgrifen trwm** ydy'r rheolau roedd pobl yn eu dilyn ar 15 Mai. Wrth i bethau newid fe fyddwn ni'n newid hyn.

# Y cynllun goleuadau traffig



## Addysg a gofal i blant

**Cyfnod cloi**

**15 Mai**

Popeth wedi cau. Dim ond plant gweithwyr allweddol a phlant mewn perygl o niwed fydd yn gallu mynd i'r ysgol neu i ofal plant.

**Coch**

**15 Mai**

Dim newidiadau. Ond mae rhagor o blant gweithwyr allweddol neu sydd mewn perygl o niwed yn gallu mynd i'r ysgol neu i ofal plant.

**Oren**

Mae rhai grwpiau o blant yn gallu mynd i'r ysgol. Mae rhagor o blant yn gallu mynd i ofal plant.

**Gwyrdd**

Mae pawb yn gallu mynd yn ôl i'r ysgol ac i addysg. Mae pob plentyn yn gallu mynd i ofal plant.



## Symud o gwmpas

**Cyfnod cloi**

Dim ond pan mae angen inni wneud hynny rydyn ni'n cael gadael y tŷ.

**15 Mai**

**Coch**

Rydyn ni'n gallu teithio i leoedd sydd yn agos at adref. Rydyn ni'n gallu casglu pethau o siopau. A mynd allan am hwyl ac ymarfer.

**15 Mai**

**Oren**

Rydyn ni'n gallu teithio i wahanol leoedd am hwyl ac i ymlacio. Mae rhagor o leoedd yn cael agor, fel siopau sydd ddim yn gwerthu pethau rydyn ni angen i fyw.

**Gwyrdd**

Rydyn ni'n gallu mynd i unrhywle cymaint ag rydyn ni eisiau. Ond rhaid inni ddal i fod yn ofalus a dilyn y rheolau.



## Gweld teulu a ffrindiau

Cyfnod cloi

Rydyn ni'n aros adref. Dim ond y bobl sydd yn byw gyda ni rydyn ni'n cael eu gweld

15 Mai

**Coch**

Rydych chi'n gallu gweld 1 person y tu allan i'ch cartref ar gyfer gofal neu gefnogaeth. Rhaid i chi geisio aros 2 fetr o leiaf ar wahân.

**Oren**

Rydyn ni'n gallu mynd allan i ymarfer gydag 1 person arall. Neu gyda grŵp bach o bobl. Rhaid inni gadw 2 fetr i fwrdd oddi wrth bobl dydyn ni ddim yn byw gyda nhw

**Gwyrdd**

Rydyn ni'n gallu cyfarfod gydag 1 person arall neu grŵp bach o bobl. I siarad ac i fod gyda'n gilydd. Rhaid inni gadw 2 fetr i ffwrdd oddi wrth bobl sydd ddim yn byw gyda ni.





## Ymarfer, chwarae chwaraeon a gemau

### Cyfnod cloi

Rydych chi'n cael ymarfer unwaith y dydd ar eich pen eich hun. Neu gyda'r bobl sydd yn byw gyda chi.

### Coch

15 Mai

**Rydych chi'n gallu ymarfer mwy nag unwaith y dydd. Ond rhaid i chi aros yn agos at adref.**

Mae chwaraeon awyr agored yn cael agor. Mae athletwyr proffesiynol yn cael dechrau gwneud mwy

### Oren

Rydych chi'n gallu chwarae chwaraeon a gemau mewn grwpiau bach yn yr awyr agored. Fe fydd rhai chwaraeon awyr agored gyda criw bach o bobl yn gallu cael eu cynnal. Mae digwyddiadau chwaraeon heb bobl yn gwyllo yn cael eu dangos ar y teledu.

### Gwyrdd

Mae pob chwaraeon a gwahanol weithgareddau yn cael agor. Rhaid inni ddal i gadw 2 fetr i ffwrdd oddi wrth bobl eraill. Mae pob digwyddiad chwaraeon yn gallu cael eu cynnal ond rhaid i'r nifer o bobl sydd yn gwyllo fod yn fach



## Ymlacio ac adegau arbennig

**Cyfnod cloi**

Rhaid i chi aros adref a dim ond gadael y tŷ pan mae angen i chi wneud hynny.

**15 Mai**

**Coch**

Rydych chi'n gallu ymlacio a bod y tu allan mewn lleoedd yn agos at eich cartref.

**Oren**

Mae rhagor o leoedd fel amgueddfeydd ac orielau celf yn gallu agor. Rydych yn gallu cael priodias neu achlysur arbennig arall. Ond fydd dim llawer o bobl yn gallu bod yno.

**Gwyrdd**

Mae pob achlysur arbennig yn gallu cael ei ddathlu. Mae lleoedd fel canolfannau hamdden a pharciau yn gallu agor. Ond rhaid inni barhau i fod yn ofalus .



## Gweithio neu redeg busnes

### Cyfnod cloi

Rhaid i chi weithio o adref os ydy hyn yn bosibl. Mae yna restr o fusnesau sydd yn gorfod cau. Os oes rhaid i chi fynd i'r gwaith, rhaid i chi gadw 2 fetr oddi wrth bobl eraill.

### Coch

15 Mai

**Mwy y tu allan. Mae siopau yn gallu cynnig clic a chasglu. Mae rhai busnesau yn gallu agor eto, cyn belled â'u bod nhw'n cymryd camau i gadw pobl yn ddiogel.**

### Oren

Mae siopau yn gallu agor eto cyn belled â'u bod nhw'n gallu cadw pobl 2 fetr oddi wrth ei gilydd. Mae busnesau fel trin gwallt yn gallu dechrau cymryd apwyntiadau. Mae rhai gwestai yn gallu agor. Cyn belled nad ydy pobl angen rhannu pethau fel toiledau.

### Gwyrdd

Mae pob busnes a lleoedd gwaith yn gallu agor. Ond rhaid iddyn nhw gael rheolau i gadw pobl i ffwrdd oddi wrth ei gilydd.



## Mynd i siopa

### Cyfnod cloi

Dim ond sippau sydd yn gwerthu pethau rydych chi eu hangen i fyw sydd yn cael agor

### Coch

15 Mai

**Mae siopau eraill yn gallu cynnig clic a chasglu.** Dechrau gwneud newidiadau i ganol trefi a strydoedd siopa i gadw pobl i ffwrdd oddi wrth ei gilydd.

### Oren

Mae'r rhan fwyaf o siopau a chanol trefi yn gallu agor. Cyn belled â bod pobl yn gallu cadw 2 fetr i ffwrdd oddi wrth ei gilydd .

### Gwyrdd

Mae pob siop a lleoedd cyhoeddus yn gallu agor. Ond rhaid inni fod yn ofalus a dilyn y rheolau i gadw'n ddiogel.



## Defnyddio gwasanaethau cyhoeddus

### Cyfnod cloi

Dim ond gwasanaethau brys rydyn ni'n cael eu defnyddio. Neu wasanaethau rydyn ni eu hangen ar gyfer ein iechyd .

### Coch

15 Mai

**Agor gwasanaethau fel y tipiau a llyfrgelloedd yn araf. Agor rhagor o wasanaethau iechyd a chymdeithasol.**

### Oren

Agor mwy a mwy o wasanaethau yn araf.

### Gwyrdd

Mae'r holl wasanaethau cyhoeddus, iechyd a gofal cymdeithasol yn agor. Rhaid inni barhau i ddilyn y rheolau, bod yn ofalus a cheisio cadw 2 fetr i ffwrdd oddi wrth ein gilydd.



## Mynd i leoedd fel yr eglwys

Cyfnod cloi

15 Mai

Mae pob lle fel eglwysi wedi cau. Dim ond ar gyfer angladdau maen nhw'n gallu cael eu defnyddio

**Coch**

Mae lleoedd fel eglwysi yn gallu dechrau agor i bobl i weddio ar eu pen eu hunain. Rhaid iddyn nhw gadw 2 fetr oddi wrth ei gilydd.

**Oren**

Rydyn ni'n gallu cael rhai gwasanaethau eglwys. Cyn belled â bod pobl yn gallu cadw 2 fetr i ffwrdd oddi wrth ei gilydd.

**Gwyrdd**

Mae pob man yn gallu agor. Mae pob gwasanaeth yn gallu cael eu cynnal. Ond rhaid inni fod yn ofalus a gallu cadw 2 fetr oddi wrth ein gilydd.

# Rhagor o wybodaeth



Mae hwn yn ganllaw bras i sut rydyn ni'n gallu dod â'r cyfnod cloi i ben yn araf yn y ffordd orau.



Fe fyddwn ni'n ysgrifennu'r rheolau ar gyfer pob cam yn fwy manwl wrth inni fynd yn ein blaenau. Fe fyddwn ni'n siarad gyda llawer o bobl yn ein cymunedau, busnesau a gwasanaethau i wneud y penderfyniadau gorau.



Rydyn ni eisiau parhau i siarad gyda phobl am hyn. Os ydych chi eisiau dweud wrthyn ni am beth sydd yn gwneud eich bywyd yn anodd yn ystod coronafeirws, a sut mae ein cynlluniau yn gallu helpu, ewch i gwelwch yn dda:

<https://llyw.cymru/llacior-cyfngiadau-ar-ein-cymdeithas-heconomi-dal-i-drafod>



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Am yr wybodaeth ddiweddaraf am coronafeirws, ewch i wefan Llywodraeth Cymru:

<https://llyw.cymru/coronafeirws>



I gael gwybodaeth am coronafeirws, a chadw'n ddiogel ewch i wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru:

<https://icc.gig.cymru/pynciau/coronafeirws/>



Learning Disability Wales  
Anabledd Dysgu Cymru

Ac mae llawer o wybodaeth hawdd ei ddeall am coronafeirws ar wefan Anabledd Dysgu Cymru:

<https://www.ldw.org.uk/cy/project/coronafeirws-adnoddau-i-bobl-gydag-anabledd-dysgu/>

# Geiriau anodd

## Brechiad

Meddyginiaeth ydy brechiad sydd yn helpu pobl i ymladd heintiadau a'u stopio nhw rhag mynd yn sâl.

## Cam-drin

Cam-drin ydy pan mae rhywun yn eich anafu neu yn eich trin yn ddrwg.

## Economi

Yr economi ydy faint o arian sydd gan y wlad.