

## Coronavirus (COVID-19)

### Rheolau newydd Cymru 23 Hydref – 9 Tachwedd

## Aros gartref

Y pethau mae'n rhaid i bawb yng Nghymru wneud o  
23 Hydref i 9 Tachwedd 2020 i arafu'r coronafeirws



---

## Cynnwys:

Cyflwyniad	1
Pam mae'r rheolau'n newid?	1
Pwy ydych chi'n cael gweld?	3
Pa lefydd sydd ar agor?	3
Beth sy'n stopio?	4
Sut mae cadw'n ddiogel?	4
Cael prawf	5
Beth sy'n digwydd os ydych yn torri'r rheolau?	5

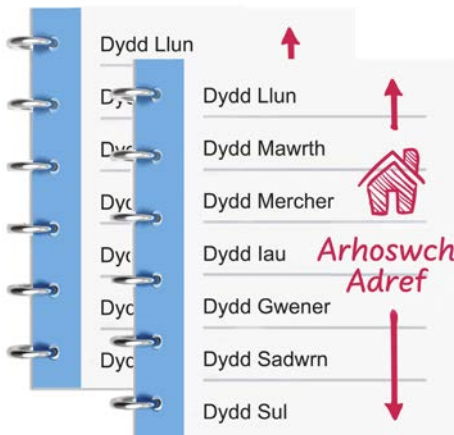


## Cyflwyniad

Mae'r Llywodraeth wedi gwneud rheolau newydd i arafu'r coronafeirws.

Rhaid i bawb yng Nghymru aros gartref o 18:00 ddydd Gwener 23 Hydref tan ddydd Llun 9 Tachwedd 2020.

Cyfnod atal ydyn ni'n galw hwn.



## Pam mae'r rheolau'n newid?

Mae mwy o'r coronafeirws yng Nghymru nawr.

Felly mae mwy o siawns o ddal y coronafeirws os ydych yn mynd allan.

Mae'r Llywodraeth eisiau i bawb **aros gartref am 2 wythnos** i helpu i stopio'r feirws gael ei basio rhwng pobl.



Felly, **dim** mynd allan, heblaw:

- I siopa am bethau pwysig iawn, fel bwyd a moddion.
- I fynd i weld y meddyg.
- I wneud ymarfer corff, fel cerdded neu redeg. Cewch wneud hyn ar ben eich hun neu gyda phobl sy'n byw gyda chi.
- I helpu neu ofalu am rywun arall.
- I fynd i'r ysgol.
- I fynd i'r gwaith, os ydych chi **ddim yn gallu** gweithio gartref, ee gwaith mewn archfarchnad neu mewn ysbyty.

## Pwy ydych chi'n cael gweld?



- **Dim** cwrdd ag unrhyw un sydd ddim yn byw gyda chi – hyd yn oed ffrindiau a theulu.
- Ond os ydych yn byw ar ben eich hyn neu'n rhiant sengl, cewch gwrdd â phobl o **un tŷ arall**, tu mewn neu tu allan.

## Pa lefydd sydd ar agor?



- Rhai siopau fel archfarchnadoedd, siopau bwyd a fferyllfeydd.



- Ysgolion cynradd (ar ôl y gwyliau hanner tymor). Ysgolion uwchradd ar gyfer **blwyddyn 7 ac 8 yn unig** (ar ôl y gwyliau hanner tymor).

- Meddygon teulu a deintyddion.

- Parciau a meysydd chwarae plant.

- Gofal plant.

- Rhai tai bwyta a chaffis - dim ond **ar gyfer bwyd i fynd**.





## Beth sy'n stopio?

Bydd y Llywodraeth yn stopio:

- Digwyddiadau fel parti Calan Gaeaf neu noson tân gwylt.
- Gwasanaethau mewn eglwysi.



## Sut mae cadw'n ddiogel?

Golchi eich dwylo yn aml.

Aros o leiaf **2 fetr (3 cham)** i ffwrdd o bobl sydd ddim yn byw gyda chi.



**Gwisgo masg** mewn siop, ar y bws, ar y trê'n, mewn tacsî.



---

## Cael prawf



Os oes gennych arwyddion o'r coronafeirws, mae angen i chi gael prawf.

Dyma sut mae bwcio prawf:

- ffonio 119
- mynd ar wefan y Gwasanaeth Iechyd.



Mae'r Llywodraeth wedi dweud bod rhaid dilyn y rheolau hyn o **23 Hydref tan 9 Tachwedd**.

**Rhaid i bawb** ddilyn y rheolau hyn. Bydd yr heddlu'n cadw llygad i weld a yw pobl yn dilyn y rheolau.

## Beth sy'n digwydd os ydych yn torri'r rheolau?



- Efallai byddwch yn gorfod mynd gartref neu bydd rhywun yn mynd â chi gartref.
- Efallai bydd rhaid ichi dalu ffein o £60.

I gael wybodaeth ddiweddaraf am gadw'n ddiogel, ewch i [llyw.cymru/coronafeirws](https://llyw.cymru/coronafeirws).