

Hawdd ei Ddeall



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



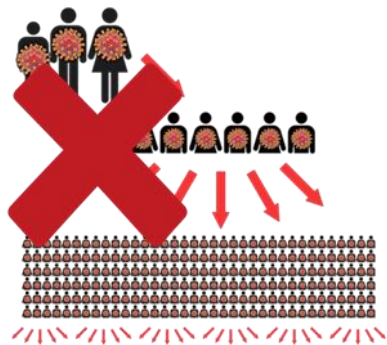
## Rhaid i chi aros gartref

Beth mae'n rhaid i bawb wneud i stopio  
coronafeirws rhag lledaenu o 24 Mawrth 2020



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

**24 Mawrth 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 unwaith y dydd, fel cerdded neu redeg. Rydych chi'n gallu gwneud hyn ar eich pen eich hun neu gyda phobl 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** gydag **1** person rydych chi'n gallu mynd allan. Rhaid iddyn nhw fod yn berson rydych chi'n byw gyda nhw.



- **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
- Parciau a lleoedd chwarae
- Barrau, bwytai a gwestai
- Gwersyllfeydd a pharciau carafanau.



## Pa leoedd sydd ar agor?



- Archfarchnadoedd a siopau bwyd
- Fferyllfeydd
- Milfeddygon
- Siopau beiciau.

## Beth sydd yn cael ei stopio?

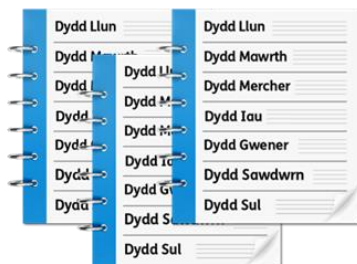
Mae'r Llywodraeth bellach wedi stopio:



- Digwyddiadau cymdeithasol fel cyngherddau neu bartïon
- 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