Hawdd ei Ddeall

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru | Public Health Wales

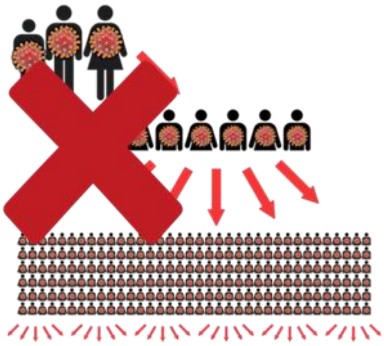
Hawdd ei Ddeall Cymru Easy Read Wales

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

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 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** 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 leoedd 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?

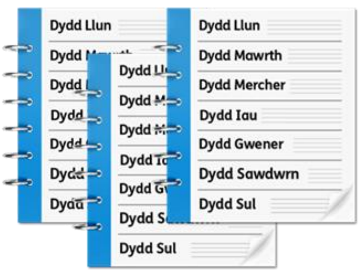
- Archfarchnadoedd a siopau bwyd
- Fferyllfeydd
- Milfeddygon
- Siopau beiciau.

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