

Arweiniad

Cyfyngiadau Cenedlaethol Newydd o 5 Tachwedd

Gwybodaeth am y cyfyngiadau cenedlaethol newydd, gan gynnwys yr hyn maent yn ei olygu ar gyfer gweithio gartref a chau busnesau, pam maent yn cael eu cyflwyno a'r cymorth ariannol sydd ar gael.

Cyhoeddwyd 31 Hydref 2020

Diweddarwyd ddiwethaf 3 Tachwedd 2020 — [gweld yr holl ddiweddariadau](#)

O:

[Swyddfa'r Cabinet](#)

Yn berthnasol i:

Loegr

Cynnwys

Cyfyngiadau cenedlaethol o 5 Tachwedd

1. Aros gartref
2. Cwrdd ag eraill yn ddiogel

3. Ble a phryd gallwch chi gwrdd mewn grwpiau mwy
4. Busnesau a lleoliadau
5. Priodasau, partneriaethau sifil ac angladdau
6. Mynd i'r gwaith
7. Addysg, yr ysgol, y coleg a'r brifysgol
8. Gofal plant a gweithgareddau plant
9. Diogelu pobl sydd mewn perygl uwch o'r coronafeirws
10. Ymweld â pherthnasau mewn cartrefi gofal
11. Teithio
12. Aros oddi cartref dros nos
13. Symud tŷ <<https://www.gov.uk/guidance/new-national-restrictions-from-5-november>>
14. Cymorth ariannol

[Argraffu'r dudalen hon](#)

Cofiwch - 'Hands. Face. Space.':

- dwylo – golchwch eich dwylo'n rheolaidd ac am 20 eiliad
- wyneb – gwisgwch orchudd wyneb mewn lleoliadau dan do lle gallai cadw pellter cymdeithasol fod yn anodd, a lle byddwch yn dod i gysylltiad â phobl nad ydych chi fel arfer yn cwrdd â nhw
- lle – arhoswch 2 fetr ar wahân i bobl nad ydych chi'n byw gyda nhw lle bo'n bosib, neu 1 metr gyda rhagofalon (megis gwisgo gorchuddion wyneb neu gynyddu awyru dan do)

Cyfyngiadau cenedlaethol o 5 Tachwedd

Yn berthnasol i: Loegr (gweler arweiniad i [Gymru](#), [yr Alban](#) a [Gogledd Iwerddon](#))

Mae nifer yr achosion o COVID-19 yn cynyddu'n gyflym ledled y DU ac mewn gwledydd eraill. Rhaid i ni weithredu nawr i reoli lledaeniad y

feirws. Y cam pwysicaf y gallwn ni ei gymryd o bell ffordd yn y frwydr yn erbyn y coronafeirws yw aros gartref, i amddiffyn y GIG ac achub bywydau.

Pan fyddwn yn lleihau ein cyswllt bob dydd â phobl eraill, rydym yn lleihau lledaeniad yr haint. Dyma pam, o ddydd Iau 5 Tachwedd tan ddydd Mercher 2 Rhagfyr, mae'n rhaid i chi:

1. Aros gartref, ac eithrio am resymau penodol.
2. Osgoi cwrdd â phobl nad ydych chi'n byw gyda nhw, ac eithrio am resymau penodol.
3. Cau busnesau a lleoliadau penodol.

Bydd y mesurau newydd hyn yn lleihau cyfradd twf y feirws, a fydd yn:

- atal y GIG rhag cael ei orlethu
- sicrhau y gall ysgolion, colegau a phrifysgolion aros ar agor
- sicrhau y gall cynifer o bobl â phosib barhau i weithio.

Tan 00.01am ddydd Iau 5 Tachwedd, bydd y mesurau [Lefel Rhybudd Covid Leol](#) perthnasol yn parhau i fod yn berthnasol yn yr ardal rydych chi'n byw ynddi. O 00.01 ddydd Iau 5 Tachwedd, bydd y cyfyngiadau cenedlaethol hyn yn disodli'r cyfyngiadau lleol yn eich ardal chi.

Bydd y mesurau newydd yn berthnasol am bedair wythnos hyd nes ddydd Mercher 2 Rhagfyr. Ar ddiwedd y cyfnod, byddwn yn dychwelyd i ymagwedd ranbarthol, yn seiliedig ar y data diweddaraf.

Mae'r mesurau hyn wedi'u hategu gan [y gyfraith](#). Mae gan yr heddlu ac awdurdodau eraill y pwerau i roi dirwyon a gwasgaru pobl sy'n ymgynnull.

Gallwch chi helpu i amddiffyn eich ffrindiau a'ch teulu drwy lawrlwytho [AP COVID-19 y GIG](#) i ddilyn y canllawiau diweddaraf o ddydd Iau 5 Tachwedd

Mae canllawiau ar wahân i [aelwydydd gyda haint bosib neu a gadarnhawyd o'r coronafeirws](#).

1. Aros gartref

Ni chaniateir i chi adael na bod y tu allan i'ch cartref ac eithrio am resymau penodol. Mae'r rhain yn cynnwys:

Gweithio a gwirfoddoli

Gallwch adael gartref at ddibenion gweithio, neu ddarparu gwasanaethau gwirfoddol neu elusennol, pan na fydd hi'n bosib i chi wneud hynny gartref.

Gweithgareddau hanfodol

Gallwch chi adael eich cartref i brynu pethau mewn siopau sydd ar agor, bwyd a meddyginiaeth er enghraifft, neu er mwyn casglu unrhyw eitem - gan gynnwys bwyd a diod - a archebwyd drwy glicio a chasglu neu fel pryddau i'w cludo, i gael arian neu ei roi ar gadw, neu i gyrchu gwasanaethau cyhoeddus hanfodol (gweler yr adran isod).

Cyflawni rhwymedigaethau cyfreithiol

Gallwch chi hefyd adael eich cartref i gyflawni rhwymedigaethau cyfreithiol, neu i ymgymryd â gweithgareddau sy'n gysylltiedig â phrynu, gwerthu, llogi neu rentu eiddo.

Addysg a gofal plant

Gallwch adael eich cartref at ddibenion addysg (darpariaeth ffurfiol, yn hytrach na dosbarthiadau allgyrsiol megis cerddoriaeth neu wersi drama), hyfforddiant, gofal plant cofrestredig a gweithgareddau plant sy'n ofynnol i alluogi i rieni/gofalwyr i weithio, ceisio gwaith neu ymgymryd ag addysg neu hyfforddiant. Gall rhieni barhau i fynd â'u plant i'r ysgol, a gall trefniadau presennol ar gyfer cyswllt rhwng rhieni a phlant barhau lle nad ydynt yn byw gyda'i gilydd.

Cwrdd ag eraill a gofal

Gallwch adael eich cartref i ymweld â phobl yn eich [swigen gefnogaeth](#), neu i ddarparu gofal plant i blant sy'n 13 oed neu'n iau fel rhan o swigen gefnogaeth, i ddarparu gofal i bobl sy'n agored i niwed, i ddarparu cymorth mewn argyfwng, mynychu grŵp cefnogi (hyd at 15 o bobl) neu dderbyn gofal seibiant. Yn ogystal, gall pobl wneud ymarfer corff yn yr awyr agored neu ymweld â lle cyhoeddus yn yr awyr agored (gweler adran 3).

Rhesymau meddygol, niwed ac ymweliadau tosturiol

Gallwch adael eich cartref am unrhyw reswm meddygol, gan gynnwys cael prawf COVID-19, apwyntiadau ac argyfwng, i ymweld â rhywun sy'n geni babi neu sy'n marw, i osgoi neu ddianc rhag risg o anaf neu niwed (megis trais domestig), i ymweld â rhywun mewn cartref gofal (os yw wedi'i ganiatáu yn unol â chanllawiau'r cartref gofal), hosbis, ysbyty, neu fynd gyda rhywun i apwyntiad meddygol, neu i fynd i'r milfeddyg (neu wasanaethau lles anifeiliaid eraill).

Digwyddiadau

Gallwch adael eich cartref i fynd i fan addoli i weddïo ar eich pen eich hun, i angladd neu i ddiwyddiad cysylltiedig i rywun sydd wedi marw, i ymweld â mynwent neu ardd goffa neu fynd i briodas gwely angau. Ceir rhestr lawn o'r hyn a ganiateir yn y [rheoliadau](#).

2. Cwrdd ag eraill yn ddiogel

Yn gyffredinol, ni ddylech chi gwrdd â phobl at ddibenion cymdeithasu. Fodd bynnag gallwch chi wneud ymarfer corff neu gwrdd mewn lle cyhoeddus, awyr agored, gyda phobl rydych chi'n byw gyda nhw, eich [swigen gefnogaeth](#) (neu fel rhan o swigen gofal plant), neu gydag un person arall. Dylech chi leihau'r amser rydych chi'n ei dreulio y tu allan i'ch cartref. Pan fyddwch chi o amgylch pobl eraill, cadwch bellter o 2 fetr o unrhyw un nad yw'n byw yn eich aelwyd chi - sef y bobl rydych chi'n byw gyda nhw - neu eich swigen gefnogaeth. Pan na fydd hyn yn bosib, cadwch 1 metr ar wahân gyda rhagofalon ychwanegol (e.e. gwisgo [gorchudd wyneb](#)).

Ni chewch gwrdd yn gymdeithasol dan do gyda theulu na ffrindiau oni bai eu bod nhw'n rhan o'ch aelwyd neu'ch swigen gefnogaeth.

[Swigen gefnogaeth](#) yw lle bydd aelwyd gydag un oedolyn yn ymuno ag aelwyd arall. Gall aelwydydd yn y swigen gefnogaeth honno barhau i ymweld â'i gilydd, aros dros nos yng nghartrefi ei gilydd ac ymweld â lleoedd cyhoeddus awyr agored gyda'i gilydd.

Gallwch wneud ymarfer corff neu ymweld â lleoedd cyhoeddus awyr agored gyda:

- y bobl rydych chi'n byw gyda nhw
- eich swigen gefnogaeth

- neu, pan fyddwch chi ar eich pen eich hun, 1 person o aelwyd arall. Nid yw plant dan 5 oed, na phobl anabl sy'n dibynnu ar ofal dydd a nos, yn cyfrif tuag at y cyfyngiad ar ddau berson yn cwrdd yn yr awyr agored

Mae canllawiau pellach ar ba ymarfer corff a gweithgareddau corfforol eraill sy'n gallu parhau yn ystod y cyfnod o gyfyngiadau cenedlaethol.

Mae lleoedd cyhoeddus awyr agored yn cynnwys:

- strydoedd yn y gymdogaeth, parciau, traethau a'r cefn gwlad
- gerddi a thiroedd cyhoeddus (p'un ai eich bod chi'n talu am fynediad ai peidio)
- darnau o dir
- iardiau chwarae yn yr awyr agored

Ni chaniateir i chi gwrdd â phobl mewn gardd breifat, oni bai eich bod chi'n byw gyda nhw neu wedi creu swigen gefnogaeth gyda nhw.

Mae'r gyfraith yn ei gwneud hi'n ofynnol gwisgo [gorchuddion wyneb](#) mewn llawer o leoliadau dan do, megis siopau neu fannau addoli pan fydd y rhain yn parhau i fod ar agor, ac ar gludiant cyhoeddus.

3. Ble a phryd gallwch chi gwrdd mewn grwpiau mwy

Mae yna o hyd amgylchiadau lle cewch gwrdd â phobl eraill o aelwydydd neu swigod cefnogaeth eraill mewn grwpiau mwy, ond ni ddylai hyn fod at ddibenion cymdeithasu. Ceir rhestr lawn o'r amgylchiadau hyn yn y [rheoliadau](#).

- Y prif resymau yw gwaith, gwasanaethau gwirfoddol neu elusennol, ac addysg neu hyfforddiant ffurfiol (yn hytrach na dosbarthiadau allgyrsiol). Mae hyn yn cynnwys pan fyddwch chi'n cyflawni rhwymedigaethau cyfreithiol. Gall hefyd gynnwys gwaith mewn cartrefi pobl eraill pan fo'n ofynnol - er enghraifft, mamaethod, glanhawyr neu grefftwyr. Pan na fydd angen cynnal cyfarfod gwaith mewn cartref neu ardd breifat, ni ddylid ei gynnal yno - er enghraifft, er y gallwch chi gwrdd â hyfforddwr personol, dylech wneud hynny mewn lle cyhoeddus awyr agored.
- Gall grwpiau cefnogaeth y mae'n rhaid eu cyflwyno yn bersonol barhau gyda hyd at 15 o gyfranogwyr pan gânt eu trefnu'n ffurfiol i ddarparu cymorth, therapi eu unrhyw ffurf arall o gefnogaeth i gyfranogwyr. Mae hyn yn cynnwys, er nad yw'n gyfyngedig i, gymorth i ddioddefwyr troseddau, pobl sy'n adfer o ddibyniaeth ar gyffuriau ac alcohol, rhieni a gwarcheidwaid newydd, pobl gyda salwch hir dymor, pobl sy'n wynebu problemau sy'n ymwneud â'u rhywioldeb neu eu rhyw(edd), a'r rhai hynny sydd wedi dioddef profedigaeth, a phobl ifanc sy'n agored i niwed, gan gynnwys er mwyn iddynt gwrdd â gweithwyr ieuencid.
- Gall grwpiau rhieni a phlant barhau lle maent yn darparu cymorth i riant a/neu blentyn, ac ni fydd plant dan 5 oed yn cyfrif tuag at yr uchafswm o 15 o bobl, sy'n golygu y gall rhieni a gofalwyr fynychu grwpiau o'r fath mewn niferoedd mawr.
- Gall angladdau a rhai priodasau barhau, fel a amlinellir isod.

4. Busnesau a lleoliadau

Busnesau a lleoliadau y mae'n rhaid iddynt gau

I leihau cyswllt cymdeithasol, mae'r Llywodraeth wedi gorchymyn busnesau a lleoliadau penodol i gau neu gyfyngu ar sut maent yn darparu nwyddau a gwasanaethau. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Manwerthu nad yw'n hanfodol, megis siopau dillad a nwyddau'r cartref, ystafelloedd arddangos cerbydau (ac eithrio at ddibenion llogi), siopau betio, teilwriaid, siopau tybaco ac e-sigaréts, siopau nwyddau electronig a ffonau symudol a stondinau marchnad sy'n gwerthu nwyddau nad ydynt yn hanfodol. Gall y lleoliadau hyn barhau i weithredu gwasanaethau clicio a chasglu (lle caiff nwyddau eu harchebu o flaen llaw a'u casglu o'r fangre) a dosbarthu
- Lleoliadau lletygarwch megis caffis, bwytai, tafarndai, barau a chlybiau cymdeithasol; ac eithrio darparu bwyd a diod i'w cludo (cyn 10pm; heb gynnwys alcohol), clicio a chasglu, prynu drwy ffenest y car neu ddosbarthu
- Llety megis gwestai, hosteli, gwestai cartref a gweryllfaoedd. Ac eithrio mewn amgylchiadau penodol, megis pan fydd y rhain yn brif breswylfa i rywun, pan na fyddant yn gallu dychwelyd adref, i bobl ddigartref neu lle mae'n hanfodol aros yno at ddibenion gwaith
- Cyfleusterau hamdden a chwaraeon megis canolfannau hamdden a champfeydd, pyllau nofio, cyrtiau tennis a pêl-fasged, meysydd golff, stiwdios ffitrwydd a dawns, waliau dringo, saethyddiaeth, gyrru a meysydd tanio
- Lleoliadau adloniant megis theatrau, neuaddau cyngerdd, sinemâu, amgueddfeydd ac orielau, casinos, arcedau difyrion, neuaddau bingo, aleau bowlio, lloriau sglefrio, lleoliadau cerbydau bach, canolfannau ac ardaloedd chwarae meddal, syrcau, ffeiriau hwyl, sŵau ac atyniadau anifeiliaid eraill, parciau dŵr, parciau thema. Yn ogystal, rhaid i atyniadau dan do

mewn gerddi botaneg, cartrefi treftadaeth a thirnodau gau, er gall tiroedd awyr agored y safleoedd hyn aros ar agor

- Cyfleusterau gofal personol megis siopau trin gwallt, harddwch, stiwdios lliw haul ac ewinedd. Rhaid i barlyrau tatŵio, sbas, parlyrau tylino, a gwasanaethau tyllu'r corff a chroen gau hefyd. Gwaherddir cynnig y gwasanaethau hyn mewn cartrefi pobl eraill hefyd
- Rhaid i ganolfannau a neuaddau cymunedol gau ac eithrio am nifer gyfyngedig o weithgareddau sydd wedi'u heithrio fel a amlinellir isod Gall Llyfrgelloedd aros ar agor i gynnig mynediad at TG a gwasanaethau digidol - er enghraifft, i bobl nad oes ganddynt fynediad gartref - ac ar gyfer gwasanaethau clicio a chasglu
- Mannau addoli, ac eithrio at ddibenion gweddïo annibynnol, darlledu gwasanaethau ac angladdau

Yn ogystal, caniateir i'r busnesau a'r lleoedd hyn agor ar gyfer nifer fach o weithgareddau sydd wedi'u heithrio, gan gynnwys:

- addysg a hyfforddiant (gan gynnwys er mwyn i ysgolion ddefnyddio cyfleusterau chwaraeon a hamdden pan fydd yn rhan o'u darpariaeth arferol)
- dibenion gofal plant a gweithgareddau i blant dan oruchwyliaeth
- rhoi gwaed a banciau bwyd
- darpariaeth triniaeth feddygol
- i bobl chwaraeon elitaidd (mewn cyfleusterau chwaraeon dan do ac awyr agored), dawnswyr a choreograffwyr proffesiynol (mewn stiwdios ffitrwydd a dawn)
- er mwyn hyfforddi ac ymarfer heb gynulleidfa (mewn theatrau a neuaddau cyngerdd)
- at ddibenion ffilmio a ffilmio teledu proffesiynol

Busnesau a lleoliadau sy'n gallu aros ar agor

Caniateir i fusnesau eraill aros ar agor, gan ddilyn canllawiau bod yn ddiogel am COVID-19. Mae hyn yn cynnwys y rhai hynny sy'n darparu nwyddau neu wasanaethau hanfodol, gan gynnwys:

- Manwerthu hanfodol megis siopau bwyd, archfarchnadoedd, fferyllfeydd, canolfannau garddio, siopau nwyddau haearn, masnachwyr adeiladu a siopau trwyddedig.
- Gorsafoedd petrol, atgyweirio ceir a gwasanaethau MOT, siopau beiciau a busnesau hurio tacsis a cherbydau.
- Banciau, cymdeithasau adeiladu, swyddfeydd post, darparwyr benthyciadau a busnesau trosglwyddo arian
- Trefnyddion angladdau
- Golchdai a sychlanhawyr
- Gwasanaethau meddygol a deintyddol
- Milfeddygon a siopau anifeiliaid anwes
- Siopau cyflenwadau amaethyddol
- Cyfleusterau storio a dosbarthu
- Meysydd parcio, toiledau cyhoeddus ac ardaloedd gwasanaethau ar draffyrdd.
- Iardiau chwarae awyr agored

Gwasanaethau Cyhoeddus

Bydd y rhan fwyaf o wasanaethau cyhoeddus yn parhau a byddwch yn gallu gadael eich cartref i fynd atynt. Mae'r rhain yn cynnwys:

- y GIG a gwasanaethau meddygol megis meddygon teulu a deintyddion. Rydyn ni'n cefnogi'r GIG i ymgymryd â gwasanaethau brys a gwasanaethau nad ydynt yn frys yn ddiogel

ac mae'n hanfodol bod unrhyw un sy'n meddwl bod angen unrhyw fath o ofal meddygol arnynt yn dod ac yn gofyn am help

- Safleoedd Canolfannau Byd Gwaith
- Y llysoedd a'r gwasanaethau prawf
- Swyddfeydd Cofrestriadau Sifil
- Gwasanaethau pasbortau a fisâu
- Gwasanaethau a ddarperir i ddiodefwr
- Canolfannau gwastraff neu ailgylchu

5. Priodasau, partneriaethau sifil ac angladdau

Gall uchafswm o 30 o bobl fynd i angladdau. Gall digwyddiadau seremonïol cysylltiedig megis gosod cerrig beddi a gwasgaru lludw barhau gyda hyd at 15 o bobl yn bresennol. Ni fydd unrhyw un sy'n gweithio yn cyfrif tuag at y 15 neu'r 30. Dylid cadw pellter cymdeithasol rhwng pobl nad ydynt yn byw gyda'i gilydd nac yn rhannu swigen gefnogaeth.

Ni chaniateir cynnal priodasau na seremonïau partneriaethau sifil oni bai bod un o'r partneriaid yn ddifrifol sâl ac nid oes disgwyl i'r person hwnnw wella ('priodas gwely angau'). Mae'r priodasau hyn yn gyfyngedig i 6 pherson.

6. Mynd i'r gwaith

I helpu i reoli'r feirws, rhaid i bawb sy'n gallu gweithio'n effeithiol gartref wneud hynny. Pan na fydd hi'n bosib i bobl wneud hynny - gan gynnwys, heb fod yn gyfyngedig i, bobl sy'n gweithio mewn isadeiledd cenedlaethol hanfodol, adeiladu neu weithgynhyrchu - dylid parhau i deithio i'w gweithle. Mae hyn yn hanfodol i gadw'r wlad yn gweithredu a chefnogi sectorau a chyflogwyr.

Dylai cyflogeion y sector cyhoeddus sy'n gweithio mewn gwasanaethau hanfodol, gan gynnwys gofal plant neu addysg, barhau i fynd i'r gwaith.

Pan fydd rhaid gweithio mewn tai pobl eraill - er enghraifft, yn achos mamaethod, glanhawyr neu grefftwyr - gallwch wneud hynny.

Gellir lleihau'r risg o drosglwyddo'r feirws yn sylweddol drwy ddilyn y [canllawiau bod yn ddiogel am COVID-19](#) yn agos. Dylid rhoi ystyriaeth ychwanegol i bobl sydd wrth risg uwch.

7. Addysg, yr ysgol, y coleg a'r brifysgol

Bydd ysgolion, colegau a phrifysgolion yn parhau i fod ar agor. Bydd y Llywodraeth yn parhau i flaenoriaethu llesiant a dyfodol hir dymor ein pobl ifanc ac ni fydd yn cau cyfleusterau addysgol craidd, megis lleoliadau blynyddoedd cynnar, ysgolion, colegau, prifysgolion a chanolfannau hyfforddiant galwedigaethol. Mae'n parhau i fod yn bwysig iawn i blant a phobl ifanc fynychu, er mwyn cefnogi eu llesiant a'u haddysg a helpu rhieni a gwarcheidwaid sy'n gweithio. Mae clinigwyr uwch yn dal i gynghori mai'r ysgol yw'r lle gorau i blant fod ynddo, ac felly dylent barhau i fynd i'r ysgol. Mae ysgolion wedi rhoi amrywiaeth o fesurau diogelu ar waith i'w gwneud yn ddiogel. I'r rhai hynny sy'n derbyn addysg yn y cartref, gall disgyblion barhau i gyrchu addysg a hyfforddiant mewn lleoliadau cymunedol lle bo angen er mwyn derbyn addysg amser llawn addas.

Mae'r Llywodraeth wedi bod yn glir y caiff arholiadau eu cynnal yr haf nesaf, gan mai hon yw'r ffordd decaf a mwyaf cywir o fesur cyrhaeddiad disgyblion. O ganlyniad, mae angen i ni gadw ysgolion a cholegau ar agor er mwyn i blant allu parhau i weithio tuag at arholiadau a cham nesaf eu haddysg neu gyflogaeth. Bellach mae gan fyfyrwyr fwy o amser i baratoi ar gyfer eu harholiadau'r flwyddyn nesaf, gan y cynhelir y rhan

fwyaf o arholiadau Uwch Gyfannol, Safon Uwch a TGAU dair wythnos yn hwyrach i helpu i fynd o'r afael â'r tarfiad y mae'r pandemig yn ei achosi.

Mae prifysgolion wedi croesawu myfyrwyr yn ôl ac rydyn ni wedi [cyhoeddi canllawiau sy'n rhoi cyngor i brifysgolion am ailagor](#) i sicrhau bod ganddynt fesurau diogelwch ar waith i leihau lledaeniad y feirws. Dylai prifysgolion a lleoliadau addysg i oedolion ystyried symud i lefelau uwch o ddysgu ar-lein lle bo hynny'n bosib.

Mae cyfyngiadau pellach ar waith:

- Os ydych chi'n byw yn y brifysgol, ni chewch symud rhwng eich cartref parhaol a'ch cartref myfyriwr yn ystod adeg y tymor. Dylech chi dim ond dychwelyd adref ar ddiwedd y tymor. Byddwn yn cyhoeddi canllawiau pellach yn fuan o ran sut y gall myfyrwyr deithio adref yn ddiogel ar ddiwedd y tymor.
- Ni ddylid cynnal hyfforddiant at ddibenion allgyrsiol, er enghraifft fel rhan o glybiau. Caniateir i weithgareddau sy'n cael eu hwyluso i blant lle mae'r rhain yn cynnig swyddogaeth gofal plant i rieni sy'n gweithio barhau

8. Gofal plant a gweithgareddau plant

Mae sawl ffordd y gall rhieni a gofalwyr barhau i gyrchu gofal plant yn ystod y cyfnod o gyfyngiadau cenedlaethol:

- Mae lleoliadau'r blynyddoedd cynnar a gwarchodwyr plant yn parhau i fod ar agor, a gallwch barhau i ddefnyddio'r lleoliadau hyn yn ôl yr arfer
- Gallwch gyrchu gweithgareddau gofal plant eraill (gan gynnwys gofal cofleidiol) lle bod yn rhesymol angenrheidiol i alluogi rhieni i

weithio, ceisio gwaith, mynychu addysg neu hyfforddiant neu at ddibenion gofal seibiannol i ofalwyr

- Bydd mamaethod yn gallu parhau i ddarparu gwasanaethau, gan gynnwys yn y cartref
- Bydd rhieni yn gallu creu swigen gofal plant gydag un aelwyd arall at ddibenion gofal plant anffurfiol, pan fydd plentyn yn 13 oed neu'n iau
- Bydd rhai aelwydydd hefyd yn gallu manteisio ar fod mewn [swigen gefnogaeth](#), sy'n galluogi aelwydydd un oedolyn i ymuno ag aelwyd arall

Bydd rhai gwasanaethau ieuenctid yn gallu parhau, megis gwaith ieuenctid 1 i 1 a grwpiau cefnogi, ond bydd yn rhaid i'r rhan fwyaf o glybiau a grwpiau ieuenctid ddod i ben am y cyfnod hwn.

9 Diogelu pobl sydd mewn perygl uwch o'r coronafeirws

Os ydych chi dros 60 oed neu'n agored i niwed yn glinigol, gallech chi fod â risg uwch o salwch difrifol o'r coronafeirws. Dylech chi:

- fod yn enwedig o ofalus i ddilyn y rheolau a lleihau eich cysylltiad ag eraill
- barhau i olchi eich dwylo'n ofalus ac yn fwy rheolaidd na'r arfer a glanhau ardaloedd sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn eich cartref a/neu fan weithio yn drylwyr

Y bobl sy'n glinigol agored i niwed yw'r rhai y mae un o'r canlynol yn berthnasol iddynt:

- 70 oed neu'n hŷn (waeth beth fo'ch cyflyrau meddygol)
- dan 70 oed gyda chyflwr iechyd sylfaenol wedi'i restru isod (hynny yw, unrhyw un â chyfarwyddyd i gael brechiad y fflw bob blwyddyn am resymau meddygol):
 - clefydau anadlol ysgafn i gymedrol (hir dymor) cronig, megis asthma, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), emffysema neu froncitis
 - clefyd cronig y galon, megis methiant y galon
 - clefyd cronig yr arenau
 - clefyd cronig yr afu, megis hepatitis
 - clefydau niwrolegol cronig, megis clefyd Parkinson, clefyd niwronau echddygol, sglerosis gwasgaredig (MS) neu barlys yr ymennydd
 - diabetes
 - system imiwedd wedi'i gwanhau o ganlyniad i gyflyrau neu feddyginiaethau penodol a gymerir (megis tabledi steroid)
 - bod llawer yn rhy dew (mynegai màs y corff (BMI) o 40 neu fwy)
- beichiogrwydd

Mae grŵp pellach o bobl sy'n cael eu diffinio, hefyd am resymau meddygol, fel bod yn [eithriadol o agored i niwed yn glinigol](#) i'r coronafeirws – hynny yw, pobl â chyflyrau iechyd difrifol penodol. Dros y cyfnod hwn, rydyn ni'n cynghori'r bobl sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol i weithio gartref. Os na allwch chi weithio gartref, fe'ch cynghorir i beidio â mynd i'r gwaith a gallech chi fod yn gymwys ar gyfer Tâl Salwch Statudol (SSP) neu Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (ESA). Fe'ch anogir i aros gartref cymaint â phosib, ond fe'ch cynghorir i fynd y tu allan i wneud ymarfer corff. Mae'r [canllawiau llawn](#) ar gael a bydd y Llywodraeth yn

ysgrifennu at bawb sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol i amlinellu cyngor manwl tra bydd y cyfyngiadau newydd ar waith.

10. Ymweld â pherthnasau mewn cartrefi gofal

Caiff canllawiau ar ymweliadau â chartrefi gofal eu cyhoeddi cyn dydd lau. Am y tro, [dylech ddilyn y canllawiau presennol.](#)

11. Teithio

Os ydych chi'n byw yn Lloegr, ni allwch deithio dramor neu o fewn y DU, oni bai at ddibenion gwaith, addysg neu resymau eraill a ganiateir yn gyfreithiol, a dylech chi geisio lleihau nifer y teithiau rydych chi'n eu gwneud. Fodd bynnag, gallwch chi a dylech chi barhau i deithio am sawl rheswm, gan gynnwys:

- teithio i'r gwaith pan na fydd hi'n bosib gweithio gartref
- teithio am resymau addysg a chyfrifoldebau gofalu
- ymweld â phobl yn eich swigen gefnogaeth - neu eich swigen gofal plant at ddibenion gofal plant
- ymweld â'r ysbyty, meddyg teulu a mynd i apwyntiadau meddygol eraill os ydych chi wedi cael damwain ac yn poeni am eich iechyd
- prynu nwyddau neu wasanaethau o safleoedd sydd ar agor, gan gynnwys manwerthu hanfodol
- treulio amser yn yr awyr agored, gan gynnwys er mwyn gwneud ymarfer corff - dylid gwneud hyn yn lleol pan fo'n bosib, ond gallwch deithio os oes angen (er enghraifft, i gyrchu lle agored)
- gofalu am anifail anwes neu roi ymarfer corff iddo, neu wasanaethau milfeddygol

Os bydd angen i chi deithio, rydyn ni'n eich annog i gerdded neu feicio lle bo hynny'n bosib, ac i gynllunio ymlaen llaw ac osgoi amseroedd a llwybrau prysur ar gludiant cyhoeddus. Bydd hyn yn caniatáu i chi gadw pellter cymdeithasol wrth i chi deithio.

Ni chaniateir i chi deithio os ydych chi'n profi symptomau'r coronafeirws, yn hunan-ynysu o ganlyniad i symptomau'r coronafeirws, yn rhannu aelwyd neu swigen gefnogaeth gyda rhywun â symptomau neu os dywedwyd wrthydych i hunan-ynysu ar ôl i Dracio ac Orlhain y GIG gysylltu â chi. Mae'r ddirwy am dorri rheolau hunan-ynysu yn dechrau ar £1,000. Gallai hyn gynyddu i hyd at £10,000 am dramgwyddau ailadroddus a'r toriadau mwyaf difrifol, gan gynnwys atal pobl eraill rhag hunan-ynysu.

Os oes angen i chi ddefnyddio cludiant cyhoeddus - i deithio i'r gwaith er enghraifft - dylech chi ddilyn y [canllawiau teithio mwy diogel](#). Mae hyn yn cynnwys y rheolau ar wisgo gorchuddion wyneb a [chyngor ar rannu ceir](#).

I'r rhai hynny sy'n cynllunio teithio i Loegr, dylech chi wirio'r [rhestr coridor teithio](#) presennol i weld a oes angen i chi hunan-ynysu am 14 o ddiwrnodau. Bydd rhaid i chi gydymffurfio â'r cyfyngiadau a amlinellir yma o hyd, hyd yn oed os na fydd angen i chi hunan-ynysu. Os oes angen i chi deithio dramor o Loegr cyn 2 Rhagfyr (a chaniateir i chi wneud hynny, er enghraifft, at ddibenion gwaith), hyd yn oed os byddwch chi'n dychwelyd o le rydych chi wedi ymweld ag ef o'r blaen, dylech wirio'r rheolau sydd mewn grym yn y gyrchfan a [chyngor teithio'r Swyddfa Dramor, Cymanwlad a Datblygu \(FCDO\)](#).

Nid oes angen i breswylwyr y DU sydd dramor ar hyn o bryd ddychwelyd adref ar unwaith. Fodd bynnag, dylech chi wirio'r trefniadau ar gyfer dychwelyd gyda'ch cwmni hedfan neu'r asiant teithio.

12. Aros oddi cartref dros nos

Ni chaniateir arosiadau dros nos a gwyliau i ffwrdd o brif breswylfeydd, gan gynnwys gwyliau yn y DU a thramor. Mae hyn yn cynnwys aros mewn ail gartref neu garafán, os ydych chi'n berchen ar un, neu aros gydag unrhyw un nad ydych chi'n byw gyda nhw ac nad ydynt yn eich swigen gefnogaeth.

Caniateir i chi aros dros nos oddi cartref os:

- nad ydych chi'n gallu dychwelyd i'ch prif breswyl
- oes angen llety arnoch chi wrth symud tŷ
- bydd angen llety arnoch i fynd i angladd neu ddigwyddiad coffa cysylltiedig
- bydd angen llety arnoch chi at ddibenion gwaith neu i ddarparu gwasanaethau gwirfoddol
- ydych chi'n blentyn y mae angen llety arno ar gyfer yr ysgol neu ofal
- ydych chi'n ddigartref, yn ceisio lloches neu'n unigolyn sy'n agored i niwed ac sy'n ceisio lloches
- ydych chi'n athletwr elitaidd neu'n staff cymorth neu'n rhiant iddo, os yw'r athletwr dan 18 oed

Os oeddech chi eisoes ar eich gwyliau, dylech chi ddychwelyd i'ch cartref cyn gynted ag y bo'n ymarferol a chydymffurfio â'r gofynion 'aros gartref' yn eich llety gwyliau yn y cyfamser.

Efallai y bydd darparwyr llety i westeion, megis gwestai, llety gwely a brechwast a gweryllfaoedd carafán yn aros ar agor am y rhesymau penodol a bennir gan y gyfraith, gan gynnwys pan nad yw'n bosib i westeion ddychwelyd i'w prif breswylfa, pan fyddant yn defnyddio'r llety i westeion fel eu prif breswylfa, neu pan fyddant fel arall yn ddigartref o ganlyniad i gau'r llety. Yn ogystal, anogir darparwyr llety i weithio ar y cyd

ag Awdurdodau Lleol i ddarparu llety i grwpiau sy'n agored i niwed, gan gynnwys pobl ddigartref yn ystod y cyfnod hwn o gyfyngiadau cenedlaethol.

13. Symud tŷ

Gallwch symud tŷ o hyd. Ni ddylai pobl y tu allan i'ch aelwyd neu'ch [swigen gefnogaeth](#) helpu wrth symud cartref oni bai ei bod hi'n wirioneddol angenrheidiol.

Gall asiantiaid gosod eiddo a thai barhau i weithio, a gall pobl sydd am symud tŷ barhau i weld tai.

Dilynwch y [canllawiau cenedlaethol ar symud tŷ yn ddiogel](#), <https://www.gov.uk/guidance/government-advice-on-home-moving-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak> sy'n cynnwys cyngor ar gadw pellter cymdeithasol a [gwisgo gorchudd wyneb](#). <https://www.gov.uk/government/publications/face-coverings-when-to-wear-one-and-how-to-make-your-own/face-coverings-when-to-wear-one-and-how-to-make-your-own>

14. Cymorth ariannol

Gall gweithwyr yn unrhyw ran o'r DU gadw eu swyddi, hyd yn oed os na all cyflogwr fforddio i'w talu, a chael eu talu o leiaf 80% o'u cyflog hyd at £2,500 y mis.

Caiff hyblygrwydd y cynllun presennol, sef Cynllun Cadw Swyddi'r Coronafeirws (CJRS), ei gynnal i alluogi cyflogwyr i barhau i weithio lle gallant. Mae cyflogwyr bach neu fawr, elusennol neu nid-er-elw yn gymwys ac oherwydd y bydd yn rhaid i fusnesau gau, bellach gofynnir iddynt dalu Yswiriant Gwladol a chyfraniadau at Bensiynau'n unig ar gyfer

eu staff yn ystod mis Tachwedd, gan wneud hyn yn fwy haul na'r cymorth sydd ar gael ar hyn o bryd.

Ni chaiff y Cynllun Cefnogi Swyddi ei gyflwyno hyd nes y bydd Cynllun Cadw Swyddi'r Coronafeirws ddod i ben.

Ble bynnag rydych chi'n byw, efallai y gallwch gael cymorth ariannol drwy'r:

- [Cynllun Cadw Swyddi'r Coronafeirws](#)
- [Cynllun Cefnogi Swyddi](#) (o 1 Tachwedd)
- [Lwfans Cyflogaeth a Chymorth Arddull Newydd](#)