

Cyfarwyddyd

Gwneud swigen Nadolig gyda ffrindiau a theulu

Diweddarwyd 19 Rhagfyr 2020

Cynnwys

1.

Ffurio swigen Nadolig

2.

Os ydych dros 70 oed neu yn hynod fregus yn glinigol

3.

Cwrdd â'ch swigen Nadolig, a ffrindiau a theulu eraill

4.

Aelwydydd lle nad yw pawb yn yr un swigen Nadolig

5.

Os dewiswch chi beidio â ffurfio swigen Nadolig

6.

Hunanyngysu a swigod Nadolig

7.

Os ydych yn hynod fregus yn glinigol

8.

Os ydych yn byw mewn cartref gofal

9.

Teithio ac aros dros nos gyda'ch swigen Nadolig

10.

Ar ôl cwrdd â'ch swigen Nadolig

[Argraffu'r dudalen hon](#)

Mae'n hanfodol i ni i gyd gymryd cyfrifoldeb personol y Nadolig hwn i gyfyngu ar ledaeniad y feirws ac amddiffyn ein hanwyliaid, [yn arbennig os ydyn nhw'n fregus](#). Nid oes gan un o bob tri o bobl sydd â coronafeirws (Covid-19) unrhyw symptomau a byddant yn ei ledaenu heb sylweddoli hynny. Felly, y ffordd fwyaf diogel o ddathlu'r Nadolig eleni yw gyda'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth bresennol yn eich cartref eich hun. Mwyaf yn y byd o bobl a welwch chi, mwyaf tebygol yw hi y byddwch yn dal neu'n lledaenu coronafeirws.

Ardaloedd yn Haen 4 Os ydych yn byw mewn ardal Haen 4, rhaid i chi ddilyn y rheolau yn eich haen dros gyfnod y Nadolig. Mae hyn yn golygu na allwch gyfarfod pobl eraill dan do dros gyfnod y Nadolig, oni bai eich bod yn byw gyda nhw fel arfer, neu eu bod yn rhan o'ch swigen gefnogaeth bresennol. Y tu allan, dim ond un unigolyn o aelwyd arall allwch chi ei gyfarfod.

Ardaloedd nad ydyn nhw'n haen 4 Os nad ydych yn byw mewn ardal Haen 4, gallwch weld uchafswm o ddwy aelwyd arall (eich 'swigen Nadolig') ar Ddydd Nadolig (25 Rhagfyr). Ni allwch weld unrhyw un o ardal Haen 4.

Dylech feddwl yn ofalus iawn am y peryglon a dim ond ffurfio swigen Nadolig os ydych yn teimlo bod wirioneddol angen i chi wneud. Pryd bynnag y bydd hynny'n bosibl, trafodwch ddewisiadau gwahanol i gyfarfod wyneb yn wyneb.

1. Ffurio swigen Nadolig

Mae swigod Nadolig, swigod cefnogaeth a swigod gofal plant i gyd yn bethau gwahanol ac mae ganddynt eu rheolau penodol eu hunain.

Bydd y rheolau am swigod Nadolig yn cael eu cynnwys yn y gyfraith. Ar ôl iddyn nhw ddod i rym, rhaid i chi ddilyn y rheolau i leihau lledaeniad y feirws.

Dim ond pobl sydd ddim yn byw mewn ardal Haen 4 all ffurfio swigen Nadolig. Os oes caniatâd i chi ffurfio swigen Nadolig a'ch bod yn dewis gwneud hynny:

- cadwch eich swigen Nadolig cyn lleied â phosib. Uchafswm yw dwy aelwyd, nid targed
- peidiwch ag ymuno â swigen Nadolig gydag unrhyw un o ardal Haen 4
- stopiwch bob cyswllt cymdeithasol diangen gyda'r rhai tu allan i'ch aelwyd uniongyrchol cyn gynted â phosibl ac am o leiaf bum niwrnod cyn i chi gyfarfod aelwydydd eraill yn eich swigen
- cyfarfyddwch eich swigen Nadolig mewn cartrefi preifat neu yn eich gardd, addoldai, neu fannau awyr agored cyhoeddus yn unig
- dim ond gweld eich swigen ar Ddydd Nadolig. Peidiwch ag aros dros nos a chadwch eich ymweliadau cyn fyrred â phosibl
- arhoswch yn lleol pan fydd hynny'n bosibl. Peidiwch â theithio o ardal lle mae'r lefelau coronafeirws yn uchel i ardal lle mae'r lefelau yn isel
- dim ond tu allan i'ch cartref yn ôl y rheolau yn yr haen yr ydych yn byw ynddi y dylech gyfarfod pobl nad ydyn nhw yn eich swigen Nadolig (oni bai eich bod yn symud o haen is i haen uwch) a pheidiwch â chyfarfod yn gymdeithasol gyda ffrindiau a theulu nad ydych yn byw gyda nhw yn eich cartref na'ch gardd oni bai eu bod yn rhan o'ch swigen Nadolig.

Pan fyddwch yn gweld eich swigen Nadolig, dylech barhau i gymryd camau i leihau lledaeniad y feirws. Mae hyn yn cynnwys cyfarfod tu allan pan fydd yn bosibl, sicrhau bod lleoedd dan do yn cael cymaint o awyr iach â phosib, cadw pellter rhwng aelodau o wahanol aelwydydd pryd bynnag y gallwch chi, golchi'ch dwylo'n rheolaidd ac am 20 eiliad, a dilyn [rheolau ar hunanynysu](#) os byddwch yn datblygu symptomau neu'n profi'n bositif am goronafeirws.

Rhaid i chi beidio ag ymweld ag aelwyd arall os byddwch chi, neu rywun yn eich aelwyd, yn teimlo'n wael neu'n hunanynysu. Dylech gael [prawf GIG am ddim](#) os oes gennych symptomau, os yw eich cyngor lleol neu'ch ysbyty wedi gofyn i chi gael un, neu os ydych yn cymryd rhan mewn prosiect peilot gan y llywodraeth.

2. Os ydych dros 70 oed neu yn hynod fregus yn glinigol

Mae'n neilltuol o bwysig meddwl am y risgiau mwy i bobl sydd yn fwy bregus gan gydnabod pa mor anodd y gall fod i gadw iechyd corfforol a meddyliol heb y cyswllt hanfodol â theulu a ffrindiau.

Os ydych dros 70 oed neu [yn hynod fregus yn glinigol](#), meddyliwch yn ofalus am y risgiau hyn. Y dull diogelaf yw peidio â ffurfio swigen Nadolig efallai.

Os oes caniatâd i chi ffurfio swigen Nadolig a'ch bod yn dewis gwneud hynny, byddwch yn arbennig o ofalus eich bod yn cadw at y cyfarwyddyd:

- cyfarfod tu allan pan fydd hynny'n bosibl
- golchi eich dwylo'n gyson
- dylech gadw pellter cymdeithasol oddi wrth unrhyw un nad ydych yn byw gydag o neu hi
- os byddwch yn cyfarfod dan do, gwnewch yn siŵr bod digon o aer trwy adael awyr iach i mewn

Os ydych mewn swigen aelwyd neu gefnogaeth yn barod gyda rhywun sy'n fregus iawn yn glinigol, y dull diogelaf fyddai peidio ag ymuno â swigen Nadolig ehangach i helpu i leihau'r risgiau i'w iechyd.

2.1 Os ydych chi mewn swigen gefnogaeth

Os ydych mewn swigen gefnogaeth yn barod gyda rhywun sy'n byw mewn ardal Haen 4, gallwch weld eich gilydd ar Ddydd Nadolig. Os byddwch yn dewis gwneud hynny, rhaid i chi beidio ag ymuno â swigen Nadolig gydag unrhyw un arall.

Mae'r swigod cefnogaeth presennol yn cyfrif fel un aelwyd tuag at y terfyn tair aelwyd. Mae hyn yn golygu, os ydych mewn swigen gefnogaeth y tu allan i ardal Haen 4, gallwch ffurfio swigen Nadolig ar y cyd gyda dwy aelwyd arall. Dim ond i swigod cefnogaeth fel y nodir yn y gyfraith y mae

hyn yn berthnasol. Fodd bynnag, dylech ystyried y risgiau o wneud hynny a chadw'ch swigen Nadolig mor fach â phosib.

Os ydych mewn swigen gefnogaeth gyda rhywun sydd dros 70 oed neu yn hynod fregus yn glinigol, meddyliwch yn ofalus. Er mwyn helpu i leihau risgiau i'w hiechyd, y dull diogelaf fyddai dathlu gyda'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth ac nid gydag eraill.

Tu allan i Haen 4, gall y ddwy aelwyd mewn swigen gefnogaeth ddewis ymuno â swigod Nadolig gwahanol, ond dylent osgoi cyswllt â'i gilydd cyn ac ar ôl Dydd Nadolig.

[Darllenwch y canllawiau ar wneud a defnyddio swigen gefnogaeth](#)

2.2 Os ydych chi mewn swigen gofal plant

Gallwch barhau i ddefnyddio swigen gofal plant ar 25 Rhagfyr, gan gynnwys mewn ardal Haen 4, ond dim ond os yw'n rhesymol angenrheidiol at ddibenion gofal plant a phan nad oes dewisiadau eraill rhesymol. Os ydych am gwrdd yn gymdeithasol â'r aelwyd arall yn eich swigen gofal plant, dylech eu cynnwys yn eich swigen Nadolig, ond dim ond os na fydd yr un ohonoch yn byw mewn ardal Haen 4. Byddech chi a'r aelwyd arall yn eich swigen gofal plant yn cyfrif fel dwy aelwyd tuag at y terfyn tair aelwyd ar gyfer swigod Nadolig.

[Darllenwch y canllawiau ar wneud a defnyddio swigen gofal plant](#)

2.3 Rhieni wedi'u gwahanu i blant dan 18 oed

Gall plant (dan-18) nad yw eu rhieni'n cyd-fyw fod yn rhan o swigod Nadolig y ddau riant, os yw eu rhieni'n dewis ffurfio swigod ar wahân. Ni ddylai neb arall fod mewn dwy swigen.

Os bydd un neu'r ddau o'r rheini yn byw mewn ardal Haen 4, gall plant barhau i symud rhwng tai eu rhieni, ond nid yw'r un o'r ddwy aelwyd yn cael ymuno â swigen Nadolig ag eraill.

2.4 Ffurio swigen Nadolig wahanol i'r bobl rydych yn byw gyda nhw fel arfer

Os caniateir i chi ffurfio swigen Nadolig, gallwch ffurfio swigen Nadolig wahanol i'r bobl rydych yn byw gyda nhw fel arfer. Os ydych chi a'r bobl rydych yn byw gyda nhw fel arfer am fod mewn gwahanol swigod Nadolig, gallwch ffurfio swigen Nadolig gyda'r aelwyd honno ac un aelwyd arall (bydd hyn yn cyfrif fel tair aelwyd). Dylech [wirio'r canllawiau ar aelwydydd lle nad yw pawb yn yr un swigen Nadolig isod](#).

2.5 Os ydych yn fyfyrwr sydd wedi symud adref o'r brifysgol am y gwyliau

[Os ydych yn fyfyrwr sydd wedi symud adref o'r brifysgol am y gwyliau](#), ystyrir eich bod yn rhan o'r aelwyd yr ydych wedi dychwelyd iddi. Nid ydych yn cael eich trin fel rhan o'ch aelwyd yn ystod y tymor am y cyfnod hwn.

3. Cwrdd â'ch swigen Nadolig, a ffrindiau a theulu eraill

I'ch diogelu chi a'ch anwyliaid, meddyliwch yn ofalus iawn am y risg o ffurfio swigen. Peidiwch â gwneud hynny oni bai eich bod yn teimlo bod angen i chi wneud. Nid oes gan un o bob tri o bobl sydd â choronafeirws (COVID-19) unrhyw symptomau a byddant yn ei ledaenu heb sylweddoli hynny. Mae pawb mewn swigen Nadolig yn gyfrifol am gymryd camau clir i atal dal a lledaenu'r feirws. Os na fyddwch yn dilyn y rheolau hyn, byddwch yn cynyddu'r risg o ddal y feirws, a'i ledaenu i'ch ffrindiau a'ch teulu.

Dylech gymryd gofal arbennig i ddilyn y cyngor hwn os ydych mewn swigen Nadolig gydag unrhyw un sy'n fregus neu'n hynod fregus yn glinigol. Mae [cyngor pellach ar beth i'w wneud os ydych yn hynod fregus yn glinigol ymhellach i lawr y dudalen hon](#).

3.1 Cyn ffurfio a chwrrd â'ch swigen Nadolig

Os oes gennych hawl i ffurfio swigen Nadolig, a'ch bod yn penderfynu gwneud hynny, cymrwch gamau i leihau risg trwy stopio cyswllt cymdeithasol diangen gyda'r rhai tu allan i'ch aelwyd uniongyrchol cyn gynted â phosibl ac am o leiaf bum niwrnod cyn i chi gyfarfod aelwydydd

eraill yn eich swigen Nadolig. Gall gweithwyr sy'n methu gweithio o gartref barhau i fynd i'w gweithle. Mae unrhyw gynnydd mewn cysylltiad â phobl eraill yn cynyddu'r risg y byddwch yn dal neu'n lledaenu coronafeirws.

3.2 Cwrdd â'ch swigen Nadolig dan do

Os bydd rhywun yn eich swigen Nadolig, gallwch ymweld â chartrefi eich gilydd ar 25 Rhagfyr, ond rhaid iddynt beidio ag aros dros nos. Gallwch hefyd fynd i addoldy gyda'ch gilydd, neu gwrdd mewn mannau awyr agored cyhoeddus. Ni allwch gwrdd â'ch swigen Nadolig mewn unrhyw leoliad arall dan do, megis tafarn, gwesty, siop, theatr, neu fwyty. Yn y lleoliadau hyn, mae rheolau ar bwy y gallwch ac na allwch gwrdd â nhw yn dibynnu ar eich haen.

Peidiwch â chyfarfod ffrindiau a theulu nad ydych yn byw gyda nhw yn eich cartref neu ardd oni bai eu bod yn rhan o'ch swigen Nadolig. Gallwch barhau i gwrdd â phobl nad ydyn nhw yn eich swigen Nadolig y tu allan i'ch cartref yn ôl y rheolau [yn yr haen](#) yr ydych yn byw ynddi, ond dylech anelu at gadw pob cyswllt diangen cyn lleied â phosibl. Os byddwch yn teithio i haen gyda rheolau mwy caeth na'r un yr ydych wedi dod ohoni, dylech ddilyn y rheolau mwy caeth sydd mewn grym.

Mae canllawiau penodol i'r rhai sydd wedi dewis ffurfio swigen Nadolig wahanol i'r bobl y maen nhw'n arfer byw gyda nhw, ac i'r rhai sy'n dewis peidio â ffurfio swigen Nadolig.

Rydym yn gwybod ei bod yn haws dal a lledaenu'r feirws mewn man dan do, yn arbennig os oes dim ond ychydig o lif o awyr iach. Felly, wrth gwrdd â'ch swigen Nadolig dylech gymryd y mesurau hyn i atal y feirws rhag lledaenu:

- cadwch ymweliadau yn fyr oherwydd mae'r risg o drosglwyddo yn cynyddu hwyaf yn y byd y byddwch yn aros
- golchwch eich dwylo'n aml
- glanhewch bwyntiau cyffwrdd yn rheolaidd, megis dolenni drysau ac arwynebau

- gadw pellter cymdeithasol oddi wrth unrhyw un nad ydych yn byw gyda nhw gymaint â phosib
- gwneud yn siŵr eich bod yn gadael cymaint o awyr iach i mewn ag y gallwch yn ystod ymweliad ac ar ôl i ymwelwyr adael, heb fynd yn oer, trwy agor ffenestri a drysau

Gall pobl barhau i weithio yng nghartrefi pobl eraill lle bydd angen, megis ar gyfer nanis, glanhawyr neu grefftwyr. Er mwyn lleihau risg, dylent gadw pellter cymdeithasol lle bynnag y bydd modd, a lle gellir osgoi hynny ni ddylent fynd i mewn i gartrefi sydd â swigen Nadolig ynddynt.

3.3 Cwrdd â'ch swigen Nadolig yn yr awyr agored

Gallwch fod gyda'ch swigen Nadolig yn eich gardd neu mewn man cyhoeddus yn yr awyr agored. Gallwch barhau i gwrdd â phobl nad ydyn nhw yn eich swigen Nadolig y tu allan i'ch cartref yn ôl y rheolau [yn yr haen rydych yr ydych yn cyfarfod pobl ynddi](#), ond dylech anelu at osgoi pob cyswllt diangen yn ystod y cyfnod hwn.

Mae mannau cyhoeddus yn yr awyr agored yn cynnwys:

- parciau, traethau, rhannau o gefn gwlad sy'n agored i'r cyhoedd
- gerddi cyhoeddus (p'un a ydych yn talu i fynd i mewn iddynt ai peidio)
- rhandiroedd
- meysydd chwarae

4. Aelwydydd lle nad yw pawb yn yr un swigen Nadolig

Os ydych wedi dewis ffurfio swigen Nadolig wahanol i bobl eraill yn eich aelwyd - y bobl rydych yn byw gyda nhw fel arfer - dylech gymryd camau ychwanegol i atal y cyfle i'r feirws ledaenu yn eich aelwyd, a rhwng swigod.

Gall hyn gynnwys: cymryd rhagofalon ychwanegol megis glanhau arwynebau a phwyntiau cyswllt megis dolenni drysau a gadael cymaint o awyr iach â phosibl i mewn ar ôl i rywun ymweld â'ch aelwyd

5. Os dewiswch chi beidio â ffurfio swigen Nadolig

Os dewiswch chi beidio â ffurfio swigen Nadolig, rhaid i chi ddilyn y rheolau yn eich ardal. Mewn ardal haen 1 byddai hyn yn golygu y gallech weld eraill mewn annedd preifat mewn grŵp o ddim mwy na chwech, ar yr amod eu bod o ardal haen 1 ac nad ydyn nhw wedi ffurfio swigen Nadolig.

Gallwch hefyd barhau i weld eich swigen gefnogaeth os oes gennych un.

6. Hunanynysu a swigod Nadolig

Rhaid i chi hefyd ddilyn [rheolau ar hunanynysu](#), sy'n berthnasol os oes gennych chi, rhywun rydych yn byw gyda nhw, rhywun yn eich swigen gofal plant neu swigen gymorth, neu rywun rydych wedi bod mewn cysylltiad â nhw, symptomau neu wedi profi'n bositif am goronafeirws. Mae hyn yn golygu na ddylech ffurfio swigen Nadolig os oes gennych symptomau coronafeirws neu os ydych yn hunanynysu. Y rheolau hyn yw'r gyfraith a rhaid i chi eu dilyn hyd yn oed os yw'n golygu peidio â chwrdd â ffrindiau neu deulu ar Ddydd Nadolig.

Os yw aelod o'ch swigen Nadolig yn profi'n bositif am goronafeirws neu'n datblygu symptomau coronafeirws ar 25 Rhagfyr, neu hyd at 48 awr ar ôl i aelodau'r swigen gwrdd ddiwethaf, rhaid i bob aelod o'r swigen [hunanynysu](#) fel pe baent yn aelodau o'r un aelwyd.

7. Os ydych yn hynod fregus yn glinigol

Mae'n neilltuol o bwysig i ni i gyd feddwl am y risgiau i bobl sydd yn fwy bregus gan gydnabod pa mor anodd y gall fod i gadw iechyd corfforol a meddyliol heb y cyswllt hanfodol â theulu a ffrindiau. Os penderfynwch

ffurfio swigen Nadolig dylech gymryd rhagofalon ychwanegol a nodir yn y [Canllawiau ar gyfer y Bobl Hynod Fregus yn Glinigol](#). Dylai pobl eraill yn eich swigen gofio'ch risgiau cynyddol a bod yn wylidwrus iawn yn y dyddiau cyn i chi ddod at eich gilydd.

Os ydych mewn aelwyd yn barod neu swigen gefnogaeth gyda rhywun sy'n hynod fregus yn glinigol, meddyliwch yn ofalus. Er mwyn helpu i leihau risgiau i'w hiechyd, y dull diogelaf fyddai dathlu gyda'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth ac nid gydag eraill.

8. Os ydych yn byw mewn cartref gofal

Mae'r canllawiau ar gartrefi gofal yn berthnasol i Loegr - gweler y canllawiau ar gyfer [Cymru](#), [Yr Alban](#), a [Gogledd Iwerddon](#).

Bydd treulio amser gyda phobl eraill y tu allan i'r cartref gofal yn cynyddu'r risg o ddod i gysylltiad â choronafeirws i'r preswilydd a'r preswylwyr eraill yn eu cartref ar ôl iddynt ddychwelyd, ac mae'n debygol o roi baich ychwanegol ar y cartref gofal. O gofio hyn, dim ond ar gyfer preswylwyr cartrefi gofal o oedran gweithio y dylid ystyried ymweliadau y tu allan i gartrefi gofal. Dylai preswylwyr, eu teuluoedd a'u cartrefi gofal ystyried yn ofalus ai dyma'r peth iawn i'w wneud, neu a fyddai ymweld â'r cartref gofal yn darparu cyswllt ystyrlon mewn ffordd fwy diogel. [Mae cyfarwyddyd am ymweliadau cartref gofal ar gael](#).

Efallai y bydd rhai preswylwyr o oedran gweithio yn gallu gadael eu cartref gofal i ffurfio swigen, mewn cytundeb â'r cartref ac yn amodol ar asesiadau risg unigol. Gall preswilydd cartref gofal ffurfio swigen gydag un aelwyd arall, ac ni ddylai ffurfio swigen Nadolig dair aelwyd ar unrhyw adeg.

Os yw preswilydd cartref gofal yn ymuno ag aelwyd ar gyfer y Nadolig dylent gynnal pellter cymdeithasol, golchi dwylo'n rheolaidd, a gadael digon o awyr iach i mewn i ystafelloedd trwy agor ffenestri a drysau.

Dylai eraill ar yr aelwyd gymryd camau i leihau'r risg i breswilydd y cartref gofal ac eraill yn y cartref gofal, gan gydnabod bod cyflwyno coronafeirws

i gartref gofal yn peryglu pawb sydd yn byw ac yn gweithio yno. Dylai pob aelod o'r swigen:

- gymryd camau i leihau dod i gysylltiad â choronafeirws trwy gyfyngu ar nifer y bobl y maent yn cwrdd â nhw am bythefnos cyn caniatáu i breswilydd cartref gofal ddod i mewn i'w haelwyd
- siarad â'r cartref gofal am gael eu profi cyn cwrdd â phreswilydd y cartref gofal y tu allan i'r cartref gofal. Er mwyn dychwelyd yn ddiogel i'r cartref gofal, bydd angen profi ac ynysu'r preswilydd. Byddwn yn darparu rhagor o fanylion yn fuan trwy gyhoeddi cyfarwyddyd perthnasol.

Er mwyn dychwelyd yn ddiogel i'r cartref gofal, bydd angen profi ac ynysu'r preswilydd. Byddwn yn darparu rhagor o fanylion yn fuan trwy gyhoeddi canllawiau perthnasol.

Er mwyn dychwelyd yn ddiogel i'r cartref gofal, bydd angen profi ac ynysu'r preswilydd. [Mae rhagor [o Gyfarwyddyd ar gael](#)

9. Teithio ac aros dros nos gyda'ch swigen Nadolig

Rhaid i chi beidio ag ymweld ag ardal Haen 4 na'i gadael i weld eraill dros y Nadolig nag ar Ddydd Nadolig.

Os ydych yn Haen 3 neu is ac yn dewis ffurfio swigen Nadolig dylech ystyried yn ofalus y risgiau o deithio o gwbl. Os ydych yn byw mewn ardal gyda'r lefel uchaf o ddiogeliad, er enghraifft, haen 3 yn Lloegr, dylech osgoi teithio i ardaloedd sydd â llai o goronafeirws os yn bosibl.

Os oes raid i chi deithio, archebwch ymlaen llaw i'ch galluogi chi ac eraill i deithio yn ddiogel a chynllunio eich teithiau yno ac yn ôl yn ofalus.

Os ydych yn bwriadu teithio i'r Alban, Cymru neu Ogledd Iwerddon i ffurfio swigen Nadolig, rhaid i chi ddilyn y rheolau ar gyfer y wlad honno a dylech ddarllen cyfarwyddyd o'r [Alban](#), [Cymru](#) neu [Ogledd Iwerddon](#) cyn i chi deithio. Ni allwch adael ardal Haen 4 i ymuno â swigen Nadolig yn un o'r Gweinyddiaethau Datganoledig.

Ni chewch gymysgu ag aelwydydd eraill yn eich swigen Nadolig (oni bai bod hynny'n cael ei ganiatáu yn rheolau eich haen) cyn nac ar ôl 25 Rhagfyr ac eithrio mewn amgylchiadau eithriadol (er enghraifft, os bydd rhywbeth na ellid ei ragweld yn amharu ar y traffig, neu bod aelod o'ch swigen Nadolig yn datblygu symptomau coronafeirws a bod gofyn i chi hunanynysu). Mae hyn yn cynnwys unrhyw un sy'n teithio i neu o Ogledd Iwerddon.

Gallai llwybrau trafndiaeth fod yn brysurach na'r arfer. Os oes arnoch angen teithio, dylech:

- gynllunio ymlaen llaw, gwirio nad oes amhariad ar y daith cyn gadael, ac osgoi'r llwybrau prysuraf, ac amseroedd prysur
- osgoi stopio'n ddiangen yn ystod eich taith
- osgoi rhannu car â phobl nad ydynt yn eich aelwyd neu eich swigen Nadolig
- gadw'ch pellter oddi wrth bobl eraill wrth deithio, pan fydd hynny'n bosibl.
- golchi neu ddiheintio'ch dwylo yn rheolaidd

Os oes angen i chi deithio gyda'ch swigen Nadolig, ble bynnag yr ydych, dylech ddilyn [Canllawiau teithio diogelach](#).

[Cyrchu gwybodaeth bellach am deithio](#)

Tu allan i ardal Haen 4, gallwch aros mewn llety preifat ar rent, gwesty, hostel neu wely a brechwast yn Lloegr dros y Nadolig yn unol â'r rheolau ar gyfer eich haen. Mae hyn yn cynnwys yn haen 3: Ardaloedd Rhybudd Difrifol lawn rhwng 24 a 26 Rhagfyr, cyn belled â'ch bod yn aros ar eich pen eich hun neu gydag aelodau eraill o'r aelwyd a'i bod yn angenrheidiol er mwyn gweld eich swigen Nadolig ar Ddydd Nadolig. Os bydd angen, gallwch aros mewn llety rhentu preifat gydag aelodau o'ch aelwyd, neu'ch swigen Nadolig.

Ni ddylech ymgynnull fel swigen Nadolig mewn gwesty, hostel na gwely a brechwast mewn unrhyw haen oni bai bod aelod o'ch swigen yn byw yno'n barhaus. Mae hyn yn wir hefyd am fathau eraill o breswylfeydd nad ydynt yn breifat (er enghraifft sefydliad addysgol neu Wely a Brechwast). Os yw

hyn yn berthnasol i chi, peidiwch â chymysgu gyda'ch swigen Nadolig mewn unrhyw ofod neu gyfleusterau a rennir, fel bwyty.

Os ydych yn teithio i'r Deyrnas Unedig o dramor gallwch chi a'ch aelwyd ymuno â swigen Nadolig ar Ddydd Nadolig. Ond, os ydych yn byw dramor fel arfer ac yn cyrraedd i ymuno â ffrindiau a theulu yn y Deyrnas Unedig, byddwch yn cyfrif fel aelwyd ar wahân ar gyfer dibenion ffurfio swigen Nadolig.

Os byddwch yn cyrraedd y Deyrnas Unedig neu eich bod wedi teithio trwy [wlad neu diriogaeth nad ydynt yn y coridor teithio](#) bydd angen i chi [hunanyysu am 10 diwrnod](#), neu gallwch [gymryd prawf ar ôl ynysu am 5 diwrnod](#) a dod â'ch hunanyysu i ben ar ôl canlyniad negyddol.

10. Ar ôl cwrdd â'ch swigen Nadolig

Ar ôl cwrdd â'ch swigen Nadolig ar 25 Rhagfyr, dylech leihau eich cyswllt â phobl nad ydych yn byw gyda nhw gymaint â phosib. Er y bydd y rheolau sy'n berthnasol i'ch haen leol yn berthnasol, dylech arfer gofal ychwanegol, a meddwl yn ofalus a ddylech gyfarfod ffrindiau a theulu tu allan i'ch aelwyd. Mae hyn yn cynnwys peidio â'u cyfarfod ar Nos Calan, hyd yn oed os ydych yn teimlo'n iawn. Nid oes gan tua un o bob tri o bobl â choronafeirws unrhyw symptomau, a gallant ei drosglwyddo yr un fath.

Gallwch fynd i'r gwaith os na allwch weithio gartref, ond dylech osgoi rhyngweithio cymdeithasol diangen. Mae unrhyw gynnydd mewn cysylltiad â phobl eraill yn cynyddu'r risg y byddwch yn dal neu'n lledaenu coronafeirws.