

Cyfarwyddyd

Cyfarwyddyd ar gyfer cyfnod y Nadolig

Cyfarwyddyd ar gyfer cyfnod y Nadolig

Cyhoeddwyd 29 Tachwedd 2020

Diweddarwyd ddiwethaf 19 Rhagfyr 2020 — [gweler yr holl ddiweddariadau](#)

Gan:

[Swyddfa'r Cabinet](#)

Yn berthnasol i:

Lloegr

Cynnwys

Cwrdd â chyfeillion a theuluoedd

Ymweld â bariau, tafarndai a bwytai

Ymweld ag eglwysi ac addoldai eraill

Ymweld â siopau a marchnadoedd Nadolig

Mynd i ddigwyddiadau, gan gynnwys perfformiadau a seremonïau goleuo Nadolig

Nos Calan

Canu carolau

Mynd i'r gwaith
Gofal plant
Ymweld â pherthnasau mewn cartrefi gofal
Teithio yn y Deyrnas Unedig
Gwirfoddoli
Priodasau, partneriaethau sifil ac angladdau

[Printio'r dudalen hon](#)

O 2 Rhagfyr, rhaid i chi ddilyn y cyfarwyddyd ar gyfer yr haen yn eich ardal. Edrychwch [pa gyfyngiadau sydd yn eu lle yn eich ardal](#). Bydd y rheolau am yr hyn y gallwch ac na allwch ei wneud yn Haen 4 yn cael eu cynnwys yn y gyfraith. Ar ôl iddyn nhw ddod i rym, rhaid i chi eu dilyn.

Cwrdd â chyfeillion a theuluoedd

Ar 25 Rhagfyr

Y Nadolig hwn, fe fydd yn fwy diogel i chi dreulio amser gyda'ch aelwyd eich hun neu eich swigen gefnogaeth. Ar 25 Rhagfyr gallwch ddewis ffurfio [swigen Nadolig](#) os ydych yn teimlo bod wirioneddol angen i chi. Dim ond i bobl sydd ddim yn byw mewn ardal Haen 4 y mae hyn yn berthnasol.

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.

Gall swigen Nadolig gyfarfod mewn cartref preifat, addoldy neu ofod cyhoeddus tu allan. Ym mhob lleoliad arall, os byddwch yn ffurfio swigen

Nadolig, rhaid i chi ddilyn y [rheolau ar gyfer yr haen yr ydych yn cyfarfod ynddi](#).

Ar ôl y Nadolig

O 26 Rhagfyr, rhaid i chi ddilyn y cyfarwyddyd ar gyfer yr haen yn eich ardal, o leiaf. Ni fydd swigod Nadolig yn berthnasol bellach. Yn y rhan fwyaf o fannau yn y Deyrnas Unedig, mae hynny'n golygu na allwch gymysgu gydag aelwydydd eraill dan do, gan gynnwys ar Nos Calan.

Dylai'r rhai sy'n dewis ffurfio swigen Nadolig fod yn fwy gofalus a thorri i lawr ar gyswllt cymdeithasol diangen ar ôl gweld eu swigen Nadolig i leihau'r risg o wasgaru'r feirws.

Ymweld â bariau, tafarndai a bwytai

O 2 Rhagfyr, bydd y rheolau ar bwy y gallwch ei gyfarfod mewn bariau, tafarndai a bwytai yn dibynnu ar eich haen. Gall y rheolau fod yn wahanol ar gyfer lleoliadau lletygarwch dan do a thu allan. [Gwiriwch y rheolau ar gyfer eich haen](#).

Ar 25 Rhagfyr ni fydd y rheolau am bwy y gallwch ei gyfarfod mewn bariau, tafarndai a bwytai yn newid.

Er bod eithriadau ar gyfer dibenion gwaith, rhaid i chi beidio â chael cinio na pharti Nadolig i'r gwaith, pan fydd hwnnw yn bennaf yn weithgaredd cymdeithasol ac nad yw'n cael ei ganiatáu fel arall yn eich haen.

Ymweld ag eglwysi ac addoldai eraill

O 2 Rhagfyr, gallwch fynd i addoldai ym mhob haen. Bydd y rheolau am bwy y gallwch ei gyfarfod tra byddwch mewn addoldai yn dibynnu ar eich haen. [Gwiriwch y rheolau ar gyfer eich haen.](#)

Ar 25 Rhagfyr, gallwch hefyd fynd i addoldy gydag aelodau o'ch swigen Nadolig os byddwch yn dewis ffurfio un. Dylech barhau i arfer ymddygiad diogel gan gynnwys cadw pellter rhwng aelodau gwahanol aelwydydd pryd bynnag y gallwch.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y [cyfarwyddyd ar ddefnyddio addoldai yn ddiogel yn ystod y pandemig.](#)

Ymweld â siopau a marchnadoedd Nadolig

O 2 Rhagfyr, bydd y rheolau am bwy y gallwch ei gyfarfod mewn siopau yn dibynnu ar eich haen. Gall y rheolau fod yn wahanol i siopau dan do a siopau awyr agored, fel marchnadoedd Nadolig neu farchnadoedd coed Nadolig. [Gwiriwch y rheolau ar gyfer eich haen.](#)

Mae Groto Siôn Corn yn cael agor ym mhob haen pan fydd mewn lleoliad sydd â hawl i agor fel arall. Dylai lleoliadau gymryd [camau COVID ddiogel](#) addas, gan gynnwys cadw pellter cymdeithasol.

Ar 25 Rhagfyr, ni fydd y rheolau am bwy y cewch eu cyfarfod mewn siopau yn newid. Dylech barhau i arfer ymddygiad diogel gan gynnwys siopa ar-lein pan allwch chi, osgoi tyrfaoedd, ac os ydych mewn ardal lawn pobl, gwisgo gorchudd wyneb. Ni ddylech fynd i siopa gyda'ch swigen Nadolig.

Mae rhagor o wybodaeth yn y [cyfarwyddyd i bobl sy'n gweithio mewn siopau, canghennau, siopau mawr neu amgylcheddau tebyg neu yn eu rhedeg.](#)

Mynd i ddigwyddiadau, gan gynnwys perfformiadau a seremonïau goleuo Nadolig

O 2 Rhagfyr, bydd y rheolau am fynd i ddigwyddiadau, gan gynnwys perfformiadau a seremonïau goleuo eraill yn dibynnu ar eich haen. Gall y rheolau fod yn wahanol ar gyfer digwyddiadau dan do a thu allan.

[Gwiriwch y rheolau ar gyfer eich haen.](#)

Ar 25 Rhagfyr, ni fydd y rheolau am ddigwyddiadau dan do yn newid.

Mae rhagor o wybodaeth yn y [cyfarwyddyd i bobl sy'n gweithio yn y celfyddydau perfformio, gan gynnwys sefydliadau celf, gweithredwyr lleoliadau a'r rhai sy'n cymryd rhan.](#)

Nos Calan

Rhaid i chi ddilyn y rheolau yn ôl eich haen o ran ble y gallwch fynd a phwy y gallwch ei gyfarfod ar Nos Calan. Ni fydd eich swigen Nadolig yn berthnasol bellach. Yn y rhan fwyaf o fannau yn y Deyrnas Unedig, mae hynny'n golygu na allwch gymysgu gydag aelwydydd eraill dan do. Nid oes gan un o bob tri o bobl sydd â choronafeirws unrhyw symptomau a byddant yn ei ledaenu heb sylweddoli hynny. Mae'n hanfodol i bawb ddilyn y rheolau hyn.

Os gwnaethoch ffurfio swigen Nadolig, dylech leihau eich cyswllt â phobl nad ydych yn byw gyda nhw gymaint â phosib ar ôl cyfarfod eich swigen Nadolig. Mae hyn yn cynnwys peidio â chyfarfod ffrindiau neu deulu y tu allan i'ch aelwyd, gan gynnwys ar gyfer Nos Calan, hyd yn oed os ydych yn teimlo'n iawn.

Bydd yn ofynnol i leoliadau lletygarwch gau am 23:00 fan hwyraf.

[Gwiriwch y rheolau ar gyfer eich haen.](#)

Canu carolau

Mae coronafeirws yn lledaenu o berson i berson trwy ddafnau mân, erosol a thrwy gyswllt uniongyrchol. Mae canu, gweiddi a gweithgaredd corfforol yn cynyddu'r risg o drosglwyddo trwy ddafnau mân ac erosolau. Os bydd canu yn digwydd, dylid cymryd camau i leihau'r risg o drosglwyddo, gan gynnwys cyfyngu ar y nifer o bobl sy'n cymryd rhan cyn belled ag sy'n bosibl. Mae effaith gronnol trosglwyddo erosolau yn golygu, mwyaf yn y byd o bobl sy'n cymryd rhan, gwaethaf yn y byd yw'r risg o drosglwyddo.

Dylai canu carolau neu wasanaethau carolau dan do neu tu allan ddim ond digwydd yn Haen 4 fel rhan o addoliad a byddant yn dal yn ddarostyngedig i'r cyfyngiadau ar gynulliadau yn yr Haen honno.

Tu allan i ardal Haen 4, gall canu carolau neu wasanaethau carolau ddigwydd yn unol â chyfyngiadau cynulliadau ac os bydd pawb sydd yn bresennol yn dilyn y cyngor yn yr [egwyddorion a awgrymir ar gyfer canu yn ddiogelach](#) a'r cyfarwyddyd ar gyfer y [Celfyddydau Perfformio](#) a ddatblygwyd gan grŵp arbenigol a drefnwyd gan Iechyd Cyhoeddus Lloegr. Mae'n berthnasol i gorau proffesiynol ac amatur.

Nid yw'r rhai sy'n perfformio neu yn ymarfer:

- Yn broffesiynol; neu
- Fel rhan o weithgaredd wedi ei oruchwylio i ran dan 18 oed

yn cael eu cyfyngu o ran nifer ac nid oes raid iddyn nhw gadw at gyfyngiadau ymgynnull ond dylent ddilyn y [cyfarwyddyd celfyddydau perfformio](#).

Ar gyfer perfformiadau ac ymarferiadau amatur i oedolion, dylech ystyried y ddadl dros barhau (neu beidio), o ystyried y cyd-destun iechyd ehangach yn eich ardal a chyd-destun y rhai sy'n cymryd rhan, yn arbennig os oes unigolion bregus yn cymryd rhan.

Os ydych yn penderfynu dal ati, dylech ddilyn [cyfarwyddyd celfyddydau perfformio](#) a byddwch yn ddarostyngedig i gyfyngiadau ymgynnull lleol. Mae hyn yn golygu os bydd mwy nag un grŵp o chwech (yn haen 1) neu aelwyd (yn haen 2, 3 neu 4) yn perfformio neu ymarfer dan do, rhaid iddynt beidio rhyngweithio neu 'gymysgu' na chymdeithasu fel arall â'i gilydd. Dylech gadw pellter cymdeithasol rhwng grwpiau neu aelwydydd bob amser, gan gynnwys wrth gyrraedd a gadael yr adeilad neu yn ystod unrhyw egwyl. Gall cyfarwyddo barhau i ddigwydd yn ystod y gweithgaredd h.y. rhwng arweinydd a grŵp, ond gwaherddir unrhyw ryngweithio corfforol a chymdeithasol.

Perfformiadau dan do

Gall corau proffesiynol ac amatur berfformio mewn unrhyw leoliad dan do sydd â hawl i agor, yn ôl y cyfyngiadau ym mhob haen a dylent ddilyn y rheolau a amlinellir uchod.

Ar sail cyngor iechyd cyhoeddus ar gyfer perfformiadau dan do, ni ddylai'r gynulleidfa gymryd rhan mewn unrhyw weithgaredd a all greu erosolau, gan gynnwys canu, gweiddi a siantio. Dylai'r uchafswm o bobl sy'n bresennol ystyried maint y gofod a'r gofyn i gadw 2m o bellter cymdeithasol bob amser. Mae hyn yn dilyn y cyngor cyffredinol ar gyfer y [Celfyddydau Perfformio](#). Dylid rhoi sylw penodol i sut y gall y rhai sy'n cymryd rhan gyrraedd a gadael y safle yn ddiogel gan gadw pellter cymdeithasol.

Dylai'r rhai sy'n dod i'r digwyddiad gerdded neu feicio yno ac osgoi cludiant cyhoeddus neu rannu car ag unrhyw un y tu allan i'w aelwyd yn unol â'r [cyngor teithio diogelach](#).

Perfformiadau tu allan

Gall corau proffesiynol ac amatur berfformio mewn unrhyw leoliad tu allan sydd â hawl i agor, yn ôl y cyfyngiadau ym mhob haen a dylent ddilyn y rheolau a amlinellir uchod.

Pan fydd perfformiad yn cael ei gynnal tu allan, gall cynulleidfa ymuno yn y canu a dylent ddilyn y cyfarwyddyd celfyddydau perfformio. Mae hyn yn golygu y dylai aelodau'r gynulleidfa gadw pellter cymdeithasol o 2m a dylai trefnwyr y digwyddiad sicrhau bod hyn yn cael ei gynnal. Dylai'r rhai sy'n bresennol aros ar eu heistedd pan fydd yn bosibl. Dylai'r uchafswm o bobl sy'n bresennol ystyried maint y gofod tu allan a'r gofyn i gadw 2m o bellter cymdeithasol bob amser. Dylid rhoi sylw penodol i sut y gall y rhai sy'n cymryd rhan gyrraedd a gadael y safle yn ddiogel gan gadw pellter cymdeithasol.

Gall canu carolau o ddrws i ddrws ddigwydd mewn grŵp/grwpiau o ddim mwy na chwech yn Haenau 1 i 3. Os oes mwy na chwech o bobl i gyd, dylai pob 'grŵp' beidio â rhyngweithio, 'cymysgu' na chymdeithasu fel arall. Yn Haen 4 rhaid i gantorion fod mewn grŵp/grwpiau o ddim mwy na dau, oni bai eu bod o'r un aelwyd neu swigen gefnogaeth. Dylai'r rhai sy'n cymryd rhan gadw at gyngor iechyd cyhoeddus, gan gynnwys sicrhau eich bod yn cadw o leiaf 2m oddi wrth unrhyw un nad ydych yn byw gydag o a throthwy unrhyw anheddau.

Dylai'r rhai sy'n dod i'r digwyddiad gerdded neu feicio yno ac osgoi cludiant cyhoeddus neu rannu car ag unrhyw un y tu allan i'w aelwyd yn unol â'r [cyngor teithio diogelach](#).

Am ragor o wybodaeth cyfeiriwch at y [cyfarwyddyd Celfyddydau Perfformio](#) a'r cyfarwyddyd ar gyfer [defnydd diogel o addoldai yn ystod y pandemig](#).

Mynd i'r gwaith

Os ydych yn gweithio yn ystod y cyfnod hwn, dylech barhau i wneud hynny o gartref pan allwch chi wneud hynny.

Gofal plant

Dros y Nadolig mae cyfyngiadau ac eithriadau lleol yn parhau yn eu lle. Felly, caniateir gofal plant cofrestredig, gweithgareddau eraill dan oruchwyliaeth i blant, a swigod gofal plant. Os yw eich swigen gofal plant yn rhan o'ch swigen Nadolig mae'n cyfrif fel aelwyd ar wahân felly dim ond gydag un aelwyd arall y gallwch ymuno ar 25 Rhagfyr.

Ymweld â pherthnasau mewn cartrefi gofal

Ym mhob haen gallwch barhau i ymweld â pherthnasau mewn cartrefi gofal, ac eithrio pan fydd achos o'r feirws yn y cartref gofal. Gan ddefnyddio profion cyflym (Ilif llorweddol) a ddarparwyd i gartrefi gofal, gall preswylwyr gael ymweliadau dan do gan hyd at ddau ymwelydd bob wythnos erbyn y Nadolig. Os caiff ymwelydd brawf negyddol, ei fod yn gwisgo cyfarpar diogelu personol priodol, ac yn dilyn camau rheoli heintiau eraill, yna gall fod yn bosibl i gael cyswllt corfforol cyfyngedig gyda'u hanwyliaid, megis rhoi gofal personol, gafael dwylo a chofleidio.

Gall ymweliadau hefyd gael eu cynnal y tu allan neu mewn ardaloedd ymweld eraill sy'n ddiogel o ran COVID gan gadw pellter cymdeithasol a gyda chyfarpar diogelwch personol yn eu lle.

Teithio yn y Deyrnas Unedig

O 2 Rhagfyr bydd y cyngor ar deithio tu allan i'ch haen, gan gynnwys i aros dros nos yn dibynnu ar eich haen. [Gwiriwch y rheolau ar gyfer eich haen.](#)

Os oes gennych hawl i ymuno â swigen Nadolig ar 25 Rhagfyr, dylech ystyried y risgiau o deithio i'w gweld yn ofalus iawn. Os ydych yn byw mewn ardal gyda lefel uwch o'r feirws, 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. Ar ôl cyrraedd eich cyrchfan, dylech ddilyn y rheolau yn yr haen honno, aros yn lleol ac osgoi teithio diangen yn yr ardal ar ôl cyrraedd.

Os ydych yn bwriadu teithio i'r Alban, Cymru neu Ogledd Iwerddon, dylech ddarllen canllawiau o'r [Alban](#), [Cymru](#) neu [Oogledd Iwerddon](#) cyn i chi deithio.

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. 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.
- olchi neu ddiheintio'ch dwylo'n rheolaidd
- wisgo gorchudd wyneb ar gludiant cyhoeddus yn Lloegr oni bai eich bod wedi'ch eithrio

Os bydd angen gallwch aros mewn gwesty, hostel neu wely a brecwast yn Lloegr yn ystod cyfnod y Nadolig, yn unol â'r rheolau ar gyfer eich haen. Mae hyn yn cynnwys mewn ardaloedd haen 3 rhwng 24 a 26 Rhagfyr, cyn belled â'ch bod yn aros ar eich pen eich hun neu gydag aelodau eraill o'ch aelwyd, neu swigen gefnogaeth. Ni ddylech ymgynnull fel swigen Nadolig mewn gwesty, hostel na gwely a brecwast mewn unrhyw haen oni bai bod aelod o'ch swigen Nadolig yn byw yno'n barhaus.

Os bydd angen, gallwch aros mewn llety rhentu preifat fel llety gwyliau tymor byr gydag aelodau o'ch aelwyd, neu'ch swigen Nadolig.

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

Teithio dramor

O 2 Rhagfyr gallwch deithio dramor, gan gynnwys i ymweld â ffrindiau a theulu, yn amodol ar unrhyw gyfyngiadau sy'n bodoli yn eich cyrchfan. Dylai'r rhai sydd yn Haen 3 osgoi gadael eu haen heblaw i weithio, ar

gyfer addysg neu gyfrifoldebau gofalu. Cyn teithio dylech wirio'r [cyngor teithio](#) perthnasol.

Bydd teithio i'r Deyrnas Unedig o dramor yn parhau i gael ei reoli gan y dull [coridor teithio](#). Bydd angen i unigolion hunanynysu am 10 diwrnod os yn cyrraedd o wlad neu diriogaeth sydd ddim yn y coridor teithio neu wedi teithio trwyddynt. O 15 Rhagfyr 2020, bydd teithwyr sy'n cyrraedd Lloegr o wledydd nad ydynt ar [restr coridor teithio'r](#) llywodraeth yn cael y dewis i gymryd prawf ar ôl 5 diwrnod o hunanynysu, gyda chanlyniad negyddol yn eu rhyddhau o'r angen i ynysu.

Ni allwch ymuno â swigen Nadolig nes y byddwch wedi cwblhau eich cyfnod hunanynysu o 10 diwrnod, neu 5 diwrnod gyda chanlyniad prawf negyddol. Rhaid i chi beidio â ffurfio [swigen Nadolig](#) os oes gennych symptomau coronafeirws neu os ydych yn hunanynysu.

Ar 25 Rhagfyr, ni fydd y rheolau am deithio dramor yn newid.

Gwirfoddoli

Mae gwirfoddolwyr yn chwarae rôl allweddol yn cefnogi pobl dros gyfnod y Nadolig a gallwch barhau i wneud hynny ym mhob haen.

Pan fydd yn bosibl, dylech wirfoddoli o gartref. Os na allwch wneud hynny, gallwch wirfoddoli'r tu allan i'ch cartref. Dylech hefyd ddilyn y cyngor am [sut i helpu yn ddiogel](#). Os ydych yn gwirfoddoli, rhaid i chi ddilyn [y cyfarwyddyd cadw pellter cymdeithasol](#). Nid oes gan un o bob tri o bobl sydd â choronafeirws unrhyw symptomau a byddant yn ei ledaenu heb sylweddoli hynny. Os na fyddwch yn dilyn y cyngor hwn, gallech roi eich hun mewn perygl o gael heintiad, neu beryglu ei ledaenu i eraill. Os ydych yn gwirfoddoli mewn gweithle, dylai [fodloni'r safonau diogelwch coronafeirws](#).

Dysgwch ragor am [ffyrdd i wirfoddoli](#).

Priodasau, partneriaethau sifil ac angladdau

O 2 Rhagfyr, bydd y rheolau am briodasau, partneriaethau sifil ac angladdau yn dibynnu ar eich haen. [Gwiriwch y rheolau ar gyfer eich haen](#).

Ar 25 Rhagfyr ni fydd y rheolau ar gyfer priodasau, partneriaethau sifil ac angladdau yn newid.