

Cyfarwyddyd

# Coronafeirws (COVID-19): Cwrdd ag eraill yn ddiogel (ymbellhau'n gymdeithasol)

Diweddarwyd 7 Ionawr 2021

Cynnwys

Dwylo. Wyneb. Pellter.  
Ymbellhau'n gymdeithasol  
Gadael awyr iach i mewn (awyru)

Argraffu'r dudalen hon

Mae cyfarwyddyd gwahanol ynghylch ymbellhau'n gymdeithasol yng [Nghymru](#), [yr Alban](#) a [Gogledd Iwerddon](#).

**Cyfnod clo cenedlaethol: arhoswch gartref**

Rhaid i chi aros gartref. Dyna'r un peth pwysicaf y gallwn ni i gyd ei wneud i ddiogelu'r GIG ac achub bywydau. Rhaid i chi beidio â gadael eich cartref oni bai bod hynny'n angenrheidiol. [Dysgwch beth allwch chi ac na allwch chi ei wneud.](#)

## **Dwylo. Wyneb. Pellter.**

Nid oes gan tua un o bob tri o bobl sydd â choronafeirws unrhyw symptomau a byddant yn ei ledaenu heb sylweddoli hynny.

Mae'n hanfodol bod pawb yn glynu wrth yr ymddygiadau allweddol canlynol:

- DWYLO - Golchwch eich dwylo yn gyson ac am 20 eiliad.
- WYNEB – Gwisgwch orchudd wyneb mewn lleoliadau dan do lle gall cadw pellter cymdeithasol fod yn anodd, a lle byddwch yn dod i gysylltiad â phobl nad ydych yn eu cyfarfod fel arfer.
- PELLTER - Cadwch 2 fetr ar wahân oddi wrth bobl nad ydych yn byw gyda nhw pryd bynnag y bydd yn bosibl, neu 1 metr gyda

rhagofalon ychwanegol yn eu lle (fel gwisgo gorchudd wyneb neu wella awyriad dan do).

Mae'n bwysig cwrdd â phobl nad ydych yn byw gyda nhw yn yr awyr agored pryd bynnag y bydd hynny'n bosibl. Os byddwch yn cwrdd â phobl nad ydych yn byw gyda nhw yn yr awyr agored, megis rhywun sy'n gweithio yn eich cartref, dylech sicrhau eich bod yn gadael cymaint o awyr iach â phosibl i mewn i'r adeilad heb fynd yn anghyfforddus o oer (drwy agor ffenestri, er enghraifft).

## Ymbellhau'n gymdeithasol

Er mwyn lleihau'r risg o gael eich heintio â choronafeirws, neu ei ledaenu, dylech leihau'r amser yr ydych yn ei dreulio gyda phobl nad ydych yn byw gyda nhw, a phan eich bod yng nghwmni pobl eraill dylech sicrhau eich bod dau fetr oddi wrth unrhyw un nad yw'n rhan o'ch aelwyd neu [swigen gefnogaeth](#). Mae ymbellhau'n gymdeithasol yn hanfodol er mwyn atal y feirws rhag lledaenu, ac mae'n fwy tebygol o ledaenu pan mae pobl yn agos at ei gilydd. Gall unigolyn sydd wedi'i heintio ledaenu'r feirws drwy siarad, anadlu, pesychu neu disian, hyd yn oed os nad oes ganddo unrhyw symptomau.

Pan fyddwch yng nghwmni pobl nad ydych yn byw gyda nhw, dylech osgoi: cyswllt corfforol; bod yn agos atynt a bod wyneb yn wyneb gyda nhw; a gweiddi neu ganu'n agos atynt. Yn ogystal, dylech osgoi manau prysur lle mae torf o bobl; a chyffwrdd pethau mae pobl eraill wedi'u cyffwrdd.

Pan nad yw'n bosibl i chi gadw 2 fetr o bellter, dylech gadw pellter o fwy na 1 metr, a chymryd camau ychwanegol er mwyn cadw'n ddiogel. Er enghraifft:

- [gwisgo gorchudd wyneb](#): ar drafnidiaeth gyhoeddus ac yn nifer o fannau dan do, rhaid i chi wisgo gorchudd wyneb drwy'r gyfraith, oni bai eich bod wedi'ch heithrio
- ewch i'r awyr agored, lle mae'n fwy diogel ac mae mwy o le
- os ydych dan do, sicrhewch fod llif o awyr iach yn yr ystafelloedd drwy gadw ffenestri a drysau yn agored

Nid oes rhaid i chi gadw pellter cymdeithasol oddi wrth unrhyw un yn eich aelwyd, sef y bobl yr ydych yn byw gyda nhw. Yn ogystal, nid oes rhaid i chi gadw pellter cymdeithasol oddi wrth unrhyw un yn eich [swigen gefnogaeth](#), os oes gennych un, ond bydd cadw pellter yn helpu i leihau'r gyfradd ledaenu.

Dylech geisio cadw pellter cymdeithasol os ydych yn darparu gofal plant anffurfiol mewn [swigen gofal plant](#). Rhaid i chi beidio â chyfarfod eich swigen gofal plant yn gymdeithasol a rhaid i chi osgoi gweld aelodau o'ch swigod gofal plant a chefnogaeth ar yr un pryd.

Serch hynny, wrth ofalu am blentyn ifanc, unigolyn anabl neu unigolyn sy'n dioddef o gyflwr iechyd nad yw'n rhan o'ch aelwyd neu swigen gefnogi, efallai nad yw cadw pellter bob amser yn bosibl neu ymarferol. Dylech gyfyngu cyswllt agos cymaint â phosibl wrth ddarparu'r mathau hyn o ofal, a chymryd rhagofalon eraill, megis golchi dwylo ac agor ffenestri ar gyfer awyriad.

## **Gadael awyr iach i mewn (awyru)**

Mae COVID-19 yn lledaenu o berson i berson drwy ddafnau mân, cymylau o ronynnau bychain o'r awyr a elwir yn erosolau a thrwy gyswllt uniongyrchol.

Yn ogystal â chadw pellter cymdeithasol a mesurau eraill, gallwch leihau'r risg o ledaenu COVID-19 os ydych yn:

- osgowch gwrdd â phobl mewn mannau lle nad oes llif awyr iach, megis ystafelloedd lle nad yw ffenestri byth yn cael eu hagor
- lleihau'r amser yr ydych yn ei dreulio dan do gyda phobl nad ydych yn byw gyda nhw
- sicrhewch eich bod yn gadael digon o awyr iach i'ch cartref heb fynd i deimlo'n anghyfforddus o oer os oes gennych bobl yn gweithio yn eich tŷ neu yn ymweld ag o (pan fydd caniatâd i wneud hynny'n unig). Gwnewch hyn yn ystod eu hymweliad ac wedi iddynt adael

Er mwyn gwella'r llif aer, gallwch:

- agor ffenestri cymaint ag y gallwch
- agor drysau
- sicrhau bod unrhyw awyrellau (uwchben ffenestr, er enghraifft) yn agored ac nad yw'r llif aer yn cael ei atal
- gadael ffaniau echdynnu (mewn ystafelloedd ymolchi, er enghraifft) ymlaen yn hirach na'r arfer gyda'r drws wedi cau ar ôl i rywun ddefnyddio'r ystafell

Os oes system awyru fecanyddol yn eich cartref sy'n cylchredeg aer drwy awyrellau a dwythellau, sicrhewch ei bod yn gweithio a chynyddwch eich cyfradd lifo pan fydd gennych ymwelwyr (er enghraifft, os bydd rhywun yn dod i weld eich cartref i'w brynu) neu os oes unrhyw un yn eich cartref yn sâl.

## **Gadael awyr iach i mewn a chadw'n gynnes**

Gallwch wisgo dillad cynnes neu haenau o ddillad os ydych chi'n oer.

Mewn tywydd oerach, gall gadael ffenestr yn gilagored helpu hefyd.

Os oes modd agor ffenestr ar lefel uchel ac isel (fffenestri codi, er enghraifft), gall defnyddio'r agoriad uchaf yn unig helpu i osgoi drafftiau oer.

Os ydych yn poeni ynghylch sŵn, diogelwch neu gost gwresogi, gall agor ffenestri am gyfnodau byrrach helpu i leihau'r risg o'r feirws yn lledaenu.

Mae rhagor o gyngor [ar beth i'w wneud os ydych yn ei chael hi'n anodd talu'ch biliau ynni o ganlyniad i'r pandemig coronafeirws](#) ar gael gan Ofgem.

Nid yw gadael awyr iach i mewn i'ch cartref yn cael gwared yn llwyr ar y risg o gael eich heintio â choronafeirws nac ei ledaenu. Dylech barhau i ddilyn rhagofalon eraill, a chadw at y rheolau o ran cwrdd â phobl nad ydynt yn rhan o'ch aelwyd.

Mae cyngor ar [leihau'r risg o ledaenu coronafeirws yn y cartref](#) gan y Grŵp Cyngori Gwyddonol ar Argyfyngau (SAGE) wedi'i gyhoeddi i'ch helpu chi i gynllunio ymgynulliadau diogel yn y cartref.