

Cyfarwyddyd

# Cyfnod clo cenedlaethol: Arhoswch Gartref

Mae achosion o'r coronafeirws yn cynyddu'n gyflym ar draws y wlad. Dysgwch beth allwch chi ac na allwch chi ei wneud.

Cyhoeddwyd 4 Ionawr 2021

Diweddarwyd diwethaf 15 Chwefror 2021 — [gweler pob diweddariad](#)

Gan:

[Swyddfa'r Cabinet](#)

Yn berthnasol i:

**Lloegr**

Cynnwys

Crynodeb: beth allwch chi ac na allwch chi ei wneud yn ystod y cyfnod clo cenedlaethol

Ar gyfer pwy mae'r cyfarwyddyd hwn

Dwylo. Wyneb. Pellter.

Lleihau'r posibilrwydd o gael eich heintio â'r feirws neu ledaenu'r feirws yn eich cartref  
Pryd allwch chi adael cartref  
Cyfarfod eraill  
Ymarfer corff  
Gorchuddion wyneb  
Swigod cefnogaeth a gofal plant  
Os byddwch chi'n torri'r rheolau  
Diogelu pobl sydd mewn mwy o berygl o'r coronafeirws  
Mynd i'r gwaith  
Mynd i'r ysgol neu'r coleg  
Prifysgolion  
Gofal plant  
Teithio  
Teithio rhyngwladol  
Aros oddi cartref dros nos  
Ymweliadau cartref gofal  
Angladdau  
Priodasau, partneriaethau sifil a gwasanaethau crefyddol  
Addoldai  
Chwaraeon a gweithgareddau corfforol  
Newid cartref  
Cefnogaeth ariannol  
Busnesau a lleoliadau  
Busnesau a lleoliadau sy'n gallu parhau ar agor  
Gofal iechyd a gwasanaethau cyhoeddus  
Fersiynau rhydd eu darllen, print mawr ac wedi'u cyfiethu

Argraffu'r dudalen hon

Mae'r llywodraeth wedi cyhoeddi ['Ymateb COVID-19 - Gwanwyn 2021'](#) yn nodi'r map trywydd allan o'r cyfnod clo i Loegr. Mae hwn yn egluro sut fydd y cyfyngiadau sydd wedi'u cynnwys yn y canllawiau hyn yn cael eu llacio dros amser.

Mae Lloegr yn parhau i fod dan glo cenedlaethol. Rhaid i chi aros gartref, gan adael dim ond pan ganiateir i chi wneud hynny drwy'r gyfraith, a dilyn y rheolau yn y canllawiau hyn.

O 8 Mawrth, bydd rhai o'r rheolau o ran yr hyn y cewch ei wneud ac na chewch ei wneud yn newid:

- cewch dreulio amser hamdden mewn mannau cyhoeddus yn yr awyr agored ar eich pen eich hun, gydag unigolyn arall, neu gyda'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth. Golyga hyn y gallwch eistedd i lawr am ddiod neu bicnic. Rhaid i chi barhau i gadw pellter cymdeithasol gan y rhai sydd y tu hwnt i'ch aelwyd. Mae hyn yn ogystal ag ymarfer y corff yn yr awyr agored, sydd eisoes yn cael ei ganiatáu
- bydd disgyblion a myfyrwyr ym mhob ysgol a lleoliad Addysg Bellach yn gallu [dychwelyd at addysg wyneb yn wyneb](#)
- gall gofal plant o gwmpas oriau ysgol ailagor a gall gweithgareddau eraill i bob plentyn ailddechrau pan mae eu hangen i alluogi rhieni i weithio, mynychu addysg, ceisio gofal meddygol neu fynychu grŵp cefnogi. Gall plant bregus fynychu gofal plant a gweithgareddau eraill i blant dan unrhyw amgylchiadau
- bydd myfyrwyr ar gyrsiau Addysg Uwch ymarferol ym mhrifysgolion Lloegr nad ydynt eisoes wedi dychwelyd ac na fyddant yn gallu cwblhau eu cyrsiau pe na fyddent yn dychwelyd i gymryd rhan mewn addysgu ymarferol, defnyddio cyfleusterau arbenigol neu gwblhau asesiadau [yn gallu dychwelyd](#)
- bydd cyfyngiadau yn parhau i fod ar deithio rhyngwladol. Ni chaniateir gwyliau fel rheswm i deithio

- rhaid i'r rheiny sydd eisiau gadael y DU gwblhau ffurflen datganiad teithio o'r wlad cyn gadael
- bydd rheolau ymweld â chartrefi gofal yn newid i ganiatáu ymweliadau rheolaidd dan do i un ymwelydd enwebedig

Ni fydd unrhyw newid sylweddol arall yn dod i rym ar 8 Mawrth a bydd cyfyngiadau sy'n ei gwneud yn ofynnol i chi aros gartref yn parhau. Mae newidiadau diweddarach, gan gynnwys yn rheiny o 29 Mawrth, wedi'u nodi yn y [map trywydd](#).

Mae'r rheiny sy'n Hynod Fregus yn Glinigol yn cael eu [cyngori i beidio â mynychu'r gwaith, ysgol neu addysg](#) hyd at 31 Mawrth.

## **Crynodeb: beth allwch chi ac na allwch chi ei wneud yn ystod y cyfnod clo cenedlaethol**

Rhaid i chi aros gartref. Yr un peth pwysicaf y gallwn ni i gyd ei wneud yw aros gartref i ddiogelu'r GIG ac achub bywydau.

Dylech ddilyn y cyfarwyddyd hwn ar unwaith. Dyma yw'r [gyfraith](#).

### **Gadael cartref**

Rhaid i chi beidio â gadael eich cartref na bod y tu allan iddo ac eithrio pan fydd hynny'n angenrheidiol. Gallwch adael y cartref i:

- siopa am nwyddau angenrheidiol, i chi neu berson bregus
- mynd i'r gwaith, neu ddarparu gwasanaethau gwirfoddol neu elusennol, os na allwch wneud hynny'n rhesymol o gartref

- gwneud ymarfer corff gyda'ch aelwyd (neu swigen gefnogaeth) neu un unigolyn arall (dylech gadw pellter o [2m rhyngoch](#) mewn achos o'r fath). Dylid cyfyngu ymarfer corff i unwaith y dydd, ac ni ddylech deithio'r tu allan i'ch ardal leol.
- cyfarfod â'ch [swigen gefnogaeth](#) neu [swigen gofal plant](#) lle bo'n angenrheidiol, ond dim ond os caniateir yn gyfreithiol i chi ffurfio un
- ceisio cymorth meddygol neu osgoi anaf, salwch neu risg o niwed (gan gynnwys cam-drin domestig)
- mynychu addysg neu ofal plant - ar gyfer y rheiny sy'n gymwys

Os ydych yn gadael eich cartref am reswm a ganiateir, dylech aros yn eich ardal leol bob amser - oni bai ei bod yn angenrheidiol mynd ymhellach, i fynd i'r gwaith er enghraifft.

Mae aros yn eich ardal leol yn golygu aros yn y pentref, tref, neu ran o'r ddinas lle'r ydych yn byw.

Os ydych [yn hynod fregus yn glinigol](#) dim ond ar gyfer apwyntiadau meddygol, ymarfer corff neu os yw'n hanfodol, y dylech fynd allan. Rydym yn argymhell i chi beidio â mynychu'r gwaith

## **Cyfarfod eraill**

Ni allwch adael eich cartref i gyfarfod yn gymdeithasol ag unrhyw un nad ydych yn byw â nhw neu nad ydych mewn [swigen gefnogaeth](#) â nhw (os caniateir yn gyfreithiol i chi ffurfio un).

Gallwch ymarfer corff ar eich pen eich hun, gydag un person arall, neu gyda'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth. Dylid cyfyngu hyn i unwaith y dydd, ac ni ddylech deithio'r tu allan i'ch ardal leol.

Ni allwch gyfarfod â phobl eraill nad ydych yn byw â nhw, neu nad ydych wedi ffurfio swigen gefnogaeth â nhw, oni bai ar gyfer rheswm a ganiateir.

[Cadwch 2 fetr ar wahân](#) oddi wrth unrhyw un nad yw yn eich aelwyd neu swigen gefnogaeth.

## **Addysg**

Bydd colegau, ysgolion cynradd ac uwchradd yn parhau ar agor ar gyfer [plant bregus a phlant gweithwyr allweddol](#) yn unig. Bydd yr holl blant eraill yn dysgu o bell tan 8 Mawrth o leiaf.

Mae lleoliadau blynyddoedd cynnar yn parhau ar agor.

Bydd darpariaeth Addysg Uwch yn parhau i fod ar-lein hyd at 8 Mawrth o leiaf i bawb, heblaw am gyrsiau gweithwyr allweddol y dyfodol.

## **Ar gyfer pwy mae'r cyfarwyddyd hwn**

Dylech ddilyn y cyfarwyddyd hwn ar unwaith. Dyma yw'r [gyfraith](#). Mae canllawiau ychwanegol ar gyfer [aelwydydd sydd ag achos posibl o'r coronafeirws neu achos wedi'i gadarnhau o'r coronafeirws](#).

Os ydych yn hynod fregus yn glinigol, cynghorir chi i ddilyn y [canllawiau gwarchod](#). Rydym yn argymhell i chi beidio â mynychu'r gwaith, ysgol, coleg neu brifysgol. Dylech gyfyngu ar yr amser yr ydych yn ei dreulio'r tu allan i'r cartref. Dim ond ar gyfer apwyntiadau meddygol, neu ymarfer corff neu os yw'n hanfodol, y dylech fynd allan.

**Dwylo. Wyneb. Pellter.**

Nid oes gan tua 1 o bob 3 o bobl sydd â'r coronafeirws unrhyw symptomau a byddant yn ei ledaenu heb sylweddoli hynny.

Cofiwch - 'Dwylo. Wyneb. Pellter.'

- dwylo – golchwch eich dwylo yn gyson ac am 20 eiliad o leiaf
- 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)

Dylech osgoi pob cyfarfod a rhyngweithiad nad ydynt yn hanfodol. Ym mhob sefyllfa, dylech ddilyn y [cyfarwyddyd ar gyfarfod eraill yn ddiogel](#).

## **Lleihau'r posibilrwydd o gael eich heintio â'r feirws neu ledaenu'r feirws yn eich cartref**

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

I leihau'r posibilrwydd o gael eich heintio â'r coronafeirws neu ei ledaenu i'r bobl yr ydych yn byw gyda nhw, neu ganddynt, dylech:

- olchi eich dwylo yn gyson ac am o leiaf 20 eiliad
- glanhau arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn rheolaidd
- sicrhau eich bod yn gadael digon o awyr iach i'ch cartref heb fynd i deimlo'n anghyfforddus o oer. Dylid gwneud hyn mewn

cydbwysedd ag ystyriaethau eraill, megis cyfforddusrwydd a diogelwch.

Mae rhagor o ganllawiau ynghylch [sut i atal lledaeniad coronafeirws](#).

## **Pryd allwch chi adael cartref**

Rhaid i chi beidio â gadael eich cartref na bod y tu allan iddo ac eithrio lle mae gennych 'esgus rhesymol'. Dyma yw'r gyfraith. Gall yr heddlu weithredu yn eich erbyn os byddwch yn gadael cartref heb 'esgus rhesymol', ac yn cyflwyno dirwy (Hysbysiad Cost Sefydlog) i chi.

Gallwch gael hysbysiad cosb sefydlog o £200 am y drosedd gyntaf, gan ddyblu ar gyfer troseddau dilynol hyd at uchafswm o £6,400.

Mae 'esgus rhesymol' yn cynnwys:

### **Gwaith**

Dim ond lle mae'n afresymol i chi wneud eich swydd o gartref, y gallwch adael cartref at ddibenion gwaith. Mae hyn yn cynnwys, ond heb ei gyfyngu i, bobl sy'n gweithio mewn seilwaith cenedlaethol hanfodol, adeiladu, neu weithgynhyrchu lle mae bod yn bresennol yn bersonol yn ofynnol.

### **Gwirfoddoli**

Gallwch hefyd adael cartref i ddarparu [gwasanaethau gwirfoddol neu elusenol](#). Rhaid i chi wirfoddoli gartref oni bai nad yw'n rhesymol bosibl i chi wneud hynny.



## Gweithgareddau hanfodol

Gallwch adael cartref i brynu pethau mewn siopau neu i gael gwasanaethau lle bynnag sy'n hanfodol. Gallwch hefyd adael eich cartref i wneud y pethau hyn ar ran person anabl neu fregus neu rywun sy'n hunanynysu.

## Addysg a gofal plant

Dim ond lle mae'r plentyn yn gymwys i fynychu, y gall adael cartref ar gyfer addysg, gofal plant cofrestredig, a gweithgareddau a oruchwylir. Mae mynediad at addysg a gweithgareddau plant i ddisgyblion oed ysgol wedi'i gyfyngu. Gweler [rhagor o wybodaeth ynglŷn ag addysg a gofal plant](#). Gallwch barhau â threfniadau sy'n bodoli ar gyfer cyswllt rhwng rhieni a phlant pan fyddant yn byw ar wahân. Os ydych yn byw mewn aelwyd gydag unrhyw un dan 14 oed, gallwch hefyd [ffurfio swigen gofal plant](#).

## Cyfarfod eraill a gofal

Gallwch adael cartref:

- i ymweld â phobl yn eich [swigen gefnogaeth](#) (os caniateir yn gyfreithiol i chi ffurfio un)
- i ddarparu gofal plant anffurfiol i blant dan 14 oed fel rhan o [swigen gofal plant](#) (er enghraifft i alluogi rhieni i weithio, nid i alluogi cyswllt cymdeithasol rhwng oedolion)
- i ddarparu gofal i bobl anabl neu fregus
- i roi cymorth mewn argyfwng
- i fynychu grŵp cefnogi (o hyd at 15 o bobl)

- i gael gofal seibiant pan fydd y gofal yn cael ei ddarparu i unigolyn bregus neu unigolyn ag anabledd, neu yn wyliau byr o ran plentyn sy'n cael gofal.

## **Ymarfer corff**

Gallwch barhau i ymarfer corff ar eich pen eich hun, gydag un person arall, neu gyda'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth. Dylid cyfyngu hyn i unwaith y dydd, ac ni ddylech deithio'r tu allan i'ch ardal leol. Dylech gadw [pellter cymdeithasol](#). Gweler [adran ymarfer corff y canllaw hwn](#).

## **Rhesymau meddygol**

Gallwch adael cartref am resymau meddygol, gan gynnwys i gael prawf COVID-19, ar gyfer apwyntiadau meddygol ac argyfyngau.

## **Mamolaeth**

Gallwch adael cartref i fod gyda rhywun sy'n rhoi genedigaeth, neu'n derbyn gwasanaethau mamolaeth eraill, neu i fod gyda babi sy'n derbyn gofal critigol newyddenedigol. Mae [cyfarwyddyd gan y GIG ar feichiogrwydd a'r coronafeirws](#).

## **Niwed**

Gallwch adael cartref, i osgoi niwed neu salwch, neu i ddianc rhag risg o niwed (fel cam-drin domestig).

## **Ymweliadau tosturiol**

Gallwch hefyd adael cartref i ymweld â rhywun sy'n marw neu rywun mewn cartref gofal (os yw hynny'n cael ei ganiatáu dan y [cyfarwyddyd](#)

[cartrefi gofal](#)), hosbis, neu ysbyty, neu i fynd gyda rhywun i apwyntiad meddygol.

## **Rhesymau lles anifeiliaid**

Gallwch adael cartref am resymau lles anifeiliaid, megis i fynd at wasanaethau milfeddygol i gael cyngor neu driniaeth.

## **Addoli cymunedol a digwyddiadau bywyd**

Gallwch adael cartref i fynychu neu ymweld ag addoldy ar gyfer addoli cymunedol, i fynychu angladd neu ddigwyddiad yn gysylltiedig â marwolaeth, i ymweld â mynwent neu ardd goffa, neu i fynychu seremoni priodas. Dylech ddilyn y [cyfarwyddyd cenedlaethol ar ddefnydd diogel o addoldai](#) ac ni ddylech gymysgu ag unrhyw un y tu allan i'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth. Mae priodasau, angladdau a digwyddiadau crefyddol, ar sail cred neu er cof yn gysylltiedig â marwolaeth rhywun i gyd yn ddarostyngedig i gyfyngiadau ar y niferoedd a all fynd yno.

## **Esgusodion rhesymol eraill**

Mae esgusodion rhesymol eraill. Er enghraifft, gallwch adael eich cartref i gyflawni ymrwymiad cyfreithiol, neu i gyflawni gweithgareddau sy'n gysylltiedig â phrynu, gwerthu, gosod neu rentu eiddo preswyl, at ddibenion creu piced, neu pan fydd yn rhesymol o angenrheidiol ar gyfer pleidleisio mewn etholiad neu refferendwm. Gweler y canllaw [ymgyrchu yn ystod y cyfnod clo cenedlaethol](#). Mae hwn yn berthnasol i unrhyw un sy'n ymgyrchu dros ddigwyddiadau etholiadol.

## **Cyfarfod eraill**

Mae yn erbyn y gyfraith i gyfarfod yn gymdeithasol gyda theulu neu ffrindiau oni bai eu bod yn rhan o'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth. Ni allwch adael cartref at ddibenion hamdden neu adloniant (megis am bicnic neu gyfarfod cymdeithasol).

## Ymarfer corff

Dylech gyfyngu ar yr amser yr ydych yn ei dreulio'r tu allan i'ch cartref, ond gallwch adael eich cartref i ymarfer corff. Dylid cyfyngu hyn i unwaith y dydd, ac ni ddylech deithio'r tu allan i'ch ardal leol.

Gallwch wneud ymarfer corff mewn man cyhoeddus yn yr awyr agored:

- ar eich pen eich hun
- gyda'r bobl yr ydych yn byw gyda nhw
- gyda'ch swigen gefnogaeth (os caniateir yn gyfreithiol i chi ffurfio un)
- mewn swigen gofal plant lle darperir gofal plant
- neu, pan fyddwch ar eich pen eich hun, gydag 1 unigolyn o aelwyd arall

Mae hyn yn cynnwys, ond heb ei gyfyngu i redeg, beicio, cerdded, a nofio. Gall hyfforddiant personol barhau os yw'r rhai sy'n cymryd rhan o'r un aelwyd neu swigen gefnogaeth. Gall barhau hefyd os yw'n sesiwn un i un, er dylai hyn ddigwydd mewn man agored cyhoeddus, yn hytrach nag yn y cartref neu mewn gardd breifat.

Mae mannau cyhoeddus yn yr awyr agored yn cynnwys:

- parciau, traethau, cefn gwlad sy'n agored i'r cyhoedd, coedwigoedd

- gerddi cyhoeddus a botanegol (p'un ai a ydych yn talu i fynd i mewn iddynt ai peidio)
- tiroedd safle treftadaeth
- meysydd chwarae cyhoeddus

Yn bennaf, mae meysydd chwarae ar agor i'w defnyddio gan blant nad oes ganddynt fynediad at fan awyr agored preifat, fel eu gardd eu hunain. Er y cewch fynd â'ch plant i faes chwarae am ymarfer corff, peidiwch â chymdeithasu â phobl eraill tra'r ydych chi yno.

Rhaid i leoliadau chwaraeon awyr agored gau, er enghraifft:

- cyrtiau tenis
- cyrsiau golff
- pyllau nofio

Mae rhandiroedd yn parhau i fod yn agored, ond ni allwch gwrdd â rhywun y tu hwnt i'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth oni bai bod eithriad arall yn berthnasol.

Nid yw plant dan 5 oed, a hyd at 2 ofalwr i unigolyn ag anabledd sydd angen gofal parhaus yn cael eu cyfrif tuag at y cyfyngiadau ymgynnull ar gyfer ymarfer corff y tu allan.

Os oes gennych chi (neu berson yn eich gofal) gyflwr iechyd sy'n gofyn i chi adael cartref yn rheolaidd i gynnal eich iechyd - gan gynnwys os yw hynny'n golygu teithio'r tu hwnt i'ch ardal leol neu ymarfer corff sawl gwaith y dydd - yna gallwch wneud hynny.

Pan ydych chi o gwmpas pobl eraill, cadwch [2 fetr](#) oddi wrth unrhyw un nad yw'n rhan o'ch aelwyd. Mae hyn yn cynnwys yr unigolyn yr ydych yn gwneud ymarfer corff gydag ef, oni bai ei fod yn rhan o'ch aelwyd - sy'n golygu'r bobl yr ydych yn byw gyda nhw - neu eich [swigen gefnogaeth](#).

## Gorchuddion wyneb

Rhaid i chi wisgo gorchudd wyneb mewn llawer o leoliadau dan do, fel siopau neu addoldai pan fyddant yn parhau ar agor, ac ar drafnidiaeth gyhoeddus oni bai eich bod wedi'ch eithrio. Dyma yw'r gyfraith.

[Darllenwch y cyfarwyddyd am orchuddion wyneb.](#)

## Swigod cefnogaeth a gofal plant

Mae'n rhaid i chi fodloni rheolau cymhwystra penodol i ffurfio swigen gefnogaeth neu ofal plant. Golyga hyn na fydd pawb yn gallu ffurfio swigen.

Rhwydwaith cefnogi rhwng dwy aelwyd yw [swigen gefnogaeth](#). Dim ond os ydych yn bodloni'r [rheolau cymhwsytra](#), y gallwch ffurfio swigen gefnogaeth ag un aelwyd arall o unrhyw faint.

Mae yn erbyn y gyfraith i ffurfio swigen gefnogaeth os nad ydych yn dilyn y rheolau hyn.

Mae gennych hawl i adael eich cartref i ymweld â'ch swigen gefnogaeth (ac aros dros nos yno). Ond, os byddwch yn ffurfio swigen gefnogaeth, fe fyddai'n well petai hon yn aelwyd sy'n byw'n lleol. Bydd hyn yn helpu i atal y feirws rhag lledaenu o ardal lle mae mwy o bobl wedi eu heintio.

Os ydych yn byw mewn aelwyd gydag unrhyw un dan 14 oed, gallwch ffurfio [swigen gofal plant](#). Mae hyn yn caniatáu i ffrindiau neu deulu o un aelwyd arall ddarparu gofal plant anffurfiol.

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.

Mae cyfarwyddyd ar wahân ar gyfer [swigod cefnogaeth](#) a [swigod gofal plant](#).

## **Ble a phryd y cewch chi gyfarfod mewn grwpiau mwy**

Mae rhai amgylchiadau o hyd pan gewch chi gyfarfod eraill o'r tu allan i'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth neu ofal plant mewn grwpiau mwy, ond ni ddylai hyn fod ar gyfer cymdeithasu a dim ond ar gyfer dibenion a ganiateir. Bydd rhestr lawn o'r amgylchiadau hyn yn cael eu cynnwys yn y rheoliadau, ac maent yn cynnwys:

- ar gyfer gwaith, neu roi gwasanaethau gwirfoddol neu elusennol, lle mae'n afresymol i wneud hynny o gartref. Gall hyn gynnwys gwaith yng nghartrefi pobl eraill pan fydd angen - er enghraifft, ar gyfer nanis, glanhawyr gweithwyr gofal cymdeithasol sy'n rhoi cefnogaeth i blant a theuluoedd, neu grefftwyr. Gweler y cyfarwyddyd ar [weithio yn ddiogel yng nghartrefi pobl eraill](#)). Pan na fydd angen i gyfarfod gwaith ddigwydd mewn cartref preifat neu ardd, ni ddylai - er enghraifft, er y gallwch gyfarfod hyfforddwr personol, dylech wneud hynny mewn man cyhoeddus y tu allan.
- mewn [swigen gofal plant](#) (at ddiben gofal plant yn unig)
- lle'n gymwys i ddefnyddio'r gwasanaethau hyn, ar gyfer addysg, gofal plant cofrestredig, a gweithgareddau a oruchwylir i blant. Mae mynediad at addysg a chyfleusterau gofal plant wedi'i gyfyngu. Gweler rhagor o wybodaeth ynglŷn ag [addysg a gofal plant](#).
- ar gyfer trefniadau pan na fydd plant yn byw ar yr un aelwyd â'u dau riant neu warcheidwaid
- er mwyn caniatáu cysylltiad rhwng rhieni gwaed a phlant mewn gofal, yn ogystal â rhwng brodyr a chwiorydd mewn gofal

- ar gyfer darpar rieni sy'n mabwysiadu i gyfarfod plentyn neu blant a all gael eu lleoli gyda nhw
- er mwyn rhoi neu hwyluso rhoi plentyn neu blant yng ngofal rhywun arall gan y gwasanaethau cymdeithasol
- i bartneriaid geni
- i roi cymorth mewn argyfwng, ac i osgoi niwed neu salwch, neu i ddianc rhag risg o niwed (cam-drin domestig)
- i ymweld â rhywun sy'n marw, neu i ymweld â rhywun sy'n cael triniaeth mewn ysbyty, hosbis neu gartref gofal, neu i fynd gydag aelod o'r teulu neu ffrind i apwyntiad meddygol
- i gyflawni ymrwymiad cyfreithiol, fel mynd i'r llys neu wasanaethu ar reithgor
- ar gyfer ymgynnull mewn llety cyfiawnder troseddol neu ganolfannau cadw mewnfudo
- i [roi gofal neu gymorth i rywun bregus](#) neu i roi seibiant i ofalwr
- ar gyfer priodas neu seremoni gyfatebol. Dim ond mewn amgylchiadau eithriadol y caniateir hyn ac fe'i cyfyngir i 6 o bobl.
- ar gyfer angladdau - hyd at uchafswm o 30 o bobl. Gall gwylnosau a digwyddiadau seremonïol cysylltiedig barhau mewn grŵp o hyd at 6 o bobl.
- ar gyfer pobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon ar lefel elît (a'u hyfforddwyr os bydd angen, neu rieni/gwarcheidwaid os ydynt dan 18 oed) - neu'r rheiny ar lwybr chwaraeon elît swyddogol - i gystadlu a hyfforddi
- i hwyluso newid cartref

Gall grwpiau cymorth y mae'n rhaid eu cyflwyno'n bersonol barhau gyda hyd at 15 o gyfranogwyr lle cânt eu trefnu'n ffurfiol i ddarparu cydgymorth, therapi neu unrhyw ffurf arall ar gefnogaeth. Ni chaniateir cynnal grwpiau cymorth mewn cartref preifat. Mae enghreifftiau o grwpiau cymorth yn cynnwys y rheiny sy'n darparu cymorth i:



- ddioddefwyr trosedd (gan gynnwys cam-drin domestig)
- y rheiny sydd â dibyniaethau, neu'n gwella ohonynt (gan gynnwys alcohol, cyffuriau neu ddibyniaethau ar sylweddau eraill) neu batrymau ymddygiad caethiwus eraill
- rhieni diweddar (gan gynnwys bwydo o'r fron, ôl-enedigol, a grwpiau babannod a phlant bach, er mwyn darparu cefnogaeth)
- y rheiny sydd ag unrhyw salwch hirdymor neu gyflwr terfynol neu sy'n fregus, neu'n gofalu am unigolyn o'r fath
- y rheiny sy'n wynebu problemau mewn perthynas â'u rhywioldeb neu hunaniaeth, gan gynnwys y rheiny sy'n lesbiad, hoyw, deurywiol neu drawsrywiol
- y rheiny sydd wedi dioddef o brofedigaeth
- pobl ifanc fregus, gan gynnwys i'w galluogi nhw i gwrdd â gweithwyr ieuencid.

Nid yw'r cyfyngiad o 15 yn cynnwys plant dan 5 oed sydd yng nghwmni rhiant neu warcheidwad.

Pan fydd grŵp yn cynnwys rhywun sy'n cael ei eithrio (er enghraifft, rhywun sy'n gweithio neu wirfoddoli), yn gyffredinol nid yw'n cael ei gyfrif fel rhan o'r cyfyngiad ar ymgynnull. Mae hyn yn golygu, er enghraifft, y gall crefftwr fynd i aelwyd heb dorri'r cyfyngiad, os yw yno yn gweithio, ac ni fyddai'r un sy'n gweinyddu priodas yn cael ei gyfrif tuag at y cyfyngiad.

## **Os byddwch chi'n torri'r rheolau**

Gall yr heddlu weithredu yn eich erbyn os byddwch yn cyfarfod mewn grwpiau mwy. Mae hyn yn cynnwys chwalu cynulliad anghyfreithlon a rhoi dirwyon (hysbysiadau cosb sefydlog).

Gallwch gael hysbysiad cosb sefydlog o £200 am y drosedd gyntaf, gan ddyblu ar gyfer troseddau dilynol hyd at uchafswm o £6,400. Os byddwch yn cynnal, neu yn rhan o gynnal cynulliad anghyfreithlon i fwy na 30 o bobl, gall yr heddlu roi dirwyon o £10,000.

## Diogelu pobl sydd mewn mwy o berygl o'r coronafeirws

Os ydych yn [fregus yn glinigol](#), gallech fod mewn mwy o berygl o salwch difrifol oherwydd y coronafeirws. Mae [canllawiau ychwanegol i bobl sy'n hynod fregus yn glinigol](#). Os ydych yn hynod fregus yn glinigol, rydym yn eich argymhell i beidio â mynychu'r gwaith, ysgol, coleg neu brifysgol. Dylech gyfyngu ar yr amser yr ydych yn ei dreulio'r tu allan i'r cartref. Cynghorir chi i fynd allan ar gyfer apwyntiadau meddygol, ymarfer corff neu os yw'n hanfodol yn unig.

## Mynd i'r gwaith

Dim ond os na allwch weithio'n rhesymol o gartref, y dylech adael eich cartref ar gyfer gwaith, er mwyn lleihau lledaeniad y feirws a diogelu eraill.

Os na allwch weithio gartref, dylech barhau i deithio i'ch gweithle. Mae hyn yn cynnwys, ond heb ei gyfyngu i, bobl sy'n gweithio mewn:

- seilwaith cenedlaethol hanfodol
- adeiladu
- gweithgynhyrchu
- gofal plant neu addysg
- gwasanaethau cyhoeddus hanfodol

- manwerthu hanfodol, megis archfarchnadoedd a fferyllfeydd

Nid oes rhaid i chi gael eich dosbarthu'n weithiwr allweddol i fynd i'r gwaith os na allwch weithio gartref.

Pan fydd yn angenrheidiol i chi weithio yng nghartrefi pobl eraill, gallwch barhau, er enghraifft, os ydych yn:

- Nani
- Glanhawr
- Crefftwr

Rhaid i chi ddilyn y [canllawiau gweithio yng nghartrefi pobl eraill](#).

Os nad oes angen i chi weithio yng nghartrefi pobl eraill, dylech osgoi cwrdd ar gyfer gwaith mewn cartref neu ardd breifat, lle na fydd camau diogelwch o ran COVID-19 mewn lle o bosibl.

Dylai cyflogwyr a gweithwyr drafod eu trefniadau gweithio, a dylai cyflogwyr gymryd pob cam posib i hwyluso eu gweithwyr i weithio o gartref, gan gynnwys darparu TG ac offer addas i alluogi gweithio o bell. Pan nad yw pobl yn gallu gweithio gartref, dylai cyflogwyr gymryd camau i wneud eu gweithleoedd yn ddiogel o ran COVID-19 a chynorthwyo cyflogeion i osgoi cyfnodau a theithiau prysur ar drafndiaeth gyhoeddus. Dylid rhoi ystyriaeth ychwanegol i'r bobl hynny sydd mewn mwy o risg.

Mae [canllawiau diogel o ran COVID-19](#) ar gael ar gyfer sectorau ar draws yr economi i leihau risg lledaenu yn sylweddol.

**Os ydych yn hynod fregus yn glinigol neu'n byw gyda rhywun sy'n hynod fregus yn glinigol**

Os ydych wedi'ch adnabod yn [hynod fregus yn glinigol](#) cynghorir chi yn gryf i weithio gartref oherwydd y risg o gael eich amlygu i'r feirws. Os na allwch weithio gartref, ni ddylech fynychu'r gwaith.

Os ydych yn byw gyda rhywun sy'n hynod fregus yn glinigol, yna gallwch barhau i fynychu'r gwaith os na allwch weithio gartref.

Dylech ddilyn y canllawiau [sut i atal lledaeniad coronafeirws](#), gan gynnwys beth i'w wneud i leihau eich risg o gael eich heintio neu ledaenu'r feirws gartref.

## **Os ydych yn poeni am fynd i'r gwaith neu os na allwch weithio**

Mae canllawiau [os oes angen i chi hunanynysu neu fethu â mynychu'r gwaith oherwydd coronafeirws](#) a [beth i'w wneud os ydych yn gyflogedig ac yn methu â gweithio](#).

Mae gan Cyngor ar Bopeth [gyngor os ydych yn poeni am weithio](#), gan gynnwys beth i'w wneud os ydych yn credu nad yw eich gweithle yn ddiogel, neu eich bod yn byw gyda rhywun bregus.

[Mae cymorth ar gael os na allwch weithio](#), er enghraifft os oes angen i chi ofalu am rywun neu mae gennych lai o waith.

Mae rhagor o [gyngor i gyflogwyr a chyflogeion gan ACAS](#) (y Gwasanaeth Cynghori, Cymodi a Chyflafareddu).

## **Mynd i'r ysgol neu'r coleg**

Bydd colegau, ysgolion cynradd (plant oed derbyn a hŷn) ac uwchradd yn parhau ar agor ar gyfer [plant bregus a phlant gweithwyr allweddol](#). Bydd yr holl blant eraill yn dysgu o bell hyd at 8 Mawrth o leiaf.

## Arholiadau

O dan yr amgylchiadau, nid yw'n bosib i arholiadau yn yr haf fynd ymlaen fel y cynlluniwyd. Bydd yr Adran Addysg yn gweithio o blaid hynny ag Ofqual i ymgynghori'n gyflym i roi trefniadau eraill ar waith a fydd yn caniatáu i fyfyrwyr wneud cynnydd yn deg.

Gall darparwyr barhau ag arholiadau galwedigaethol a thechnegol sydd wedi'u trefnu ar gyfer mis Ionawr, lle mae'n briodol gwneud hynny, yn eu tyb nhw.

## Prifysgolion

Dylai'r myfyrwyr hynny sy'n ymgymryd â hyfforddiant ac astudiaeth ar gyfer y cyrsiau dilynol, ddychwelyd at ddysgu wyneb yn wyneb fel y cynlluniwyd:

- Meddygaeth a deintyddiaeth
- Pynciau sy'n gysylltiedig â meddygaeth/iechyd
- Gwyddor filfeddygol
- Addysg (hyfforddiant cychwynnol athrawon)
- Gwaith cymdeithasol
- Cyrsiau sy'n mynnu asesiadau Corff Proffesiynol, Statudol a Rheoleiddiol (PSRB) a neu weithgarwch gorfodol sydd wedi'u trefnu ar gyfer mis Ionawr ac na ellir eu haildrefnu (bydd eich prifysgol yn rhoi gwybod i chi os yw hyn yn berthnasol i chi).

Dylid profi myfyrwyr sy'n dychwelyd ddwywaith wrth iddynt ddychwelyd i'r brifysgol, neu dylent hunanyysu am ddeg diwrnod yn hytrach.

Dylai myfyrwyr nad ydynt ar y cyrsiau hyn aros lle y maent lle mae hynny'n bosibl, a dechrau eu tymor ar-lein, fel yr hwylusir gan eu prifysgol neu goleg. Mae hyn yn cynnwys myfyrwyr ar gyrsiau ymarferol eraill na restrir uchod.

Rydym hefyd, yn flaenorol, wedi cyhoeddi [cyfarwyddyd i brifysgolion a myfyrwyr ar sut y gall myfyrwyr ddychwelyd yn ddiogel i addysg uwch yn nhymor y gwanwyn](#). Mae'r cyfarwyddyd hwn yn nodi sut y byddwn yn cefnogi darparwyr addysg uwch i alluogi myfyrwyr sydd angen dychwelyd, i wneud hynny mor ddiogel ag sy'n bosibl yn dilyn gwyliau'r gaeaf.

Os ydych yn byw mewn prifysgol, ni ddylech symud yn ôl a blaen rhwng eich cartref parhaol â'ch cartref myfyriwr yn ystod y tymor.

Ar gyfer myfyrwyr sy'n gymwys ar gyfer addysgu wyneb yn wyneb, gallwch gyfarfod mewn grwpiau o fwy na'ch aelwyd fel rhan o'ch addysg neu hyfforddiant ffurfiol, lle bo'n angenrheidiol. Dylai myfyrwyr ddisgwyl dilyn y cyfarwyddyd a'r cyfyngiadau. Dylech gadw pellter cymdeithasol oddi wrth unrhyw un nad ydych yn byw gydag o neu hi pryd bynnag y bydd yn bosibl.

## Gofal plant

Mae sawl ffordd y gall rhieni a gofalwyr barhau i gael gofal plant:

- Mae lleoliadau blynyddoedd cynnar (gan gynnwys meithrinfeydd a gwarchodwyr plant) yn parhau ar agor
- Dylai gwarchodwyr plant barhau i ganiatáu i blant fynychu fel arfer, ac eithrio plant oed ysgol. Dim ond [plant bregus](#) a phlant [gweithwyr allweddol](#) ddylai gwarchodwyr plant sy'n gofalu am blant oed ysgol eu derbyn (gan gynnwys plant oed derbyn).

- Gall [plant bregus a phlant gweithwyr allweddol](#) barhau i ddefnyddio gofal plant cofrestredig, gwarchodwyr plant a gweithgareddau gofal plant eraill (gan gynnwys gofal o gwmpas oriau ysgol)
- mae rhieni yn gallu ffurfio swigen gofal plant gydag un aelwyd arall at ddibenion gofal plant anffurfiol, pan fydd y plentyn dan 14 oed. Mae hyn yn bennaf i alluogi rhieni i weithio, ac ni ddylid ei ddefnyddio i alluogi cyswllt cymdeithasol rhwng oedolion
- bydd rhai aelwydydd hefyd yn gallu cael budd o fod mewn swigen gefnogaeth
- bydd nanis yn gallu parhau i ddarparu gwasanaethau, gan gynnwys yn y cartref

## Teithio

Rhaid i chi beidio â gadael eich cartref oni bai fod gennych esgus rhesymol (er enghraifft, ar gyfer dibenion gwaith neu addysg).

Os oes angen i chi deithio, dylech aros yn lleol. Mae hyn yn golygu y dylech osgoi teithio'r tu allan i'ch pentref, tref neu ran o ddinas lle'r ydych yn byw. Dylech leihau'r nifer o deithiau yr ydych yn eu gwneud yn gyffredinol.

Mae'r rhestr o resymau dros adael eich cartref a'ch ardal leol yn cynnwys, ond heb eu cyfyngu i:

- waith, pan na allwch chi weithio o gartref
- cael addysg ac ar gyfer cyfrifoldebau gofalu
- ymweld â'r rhai sydd yn eich swigen gefnogaeth - neu eich swigen gofal plant ar gyfer gofal plant

- ymweld â'r ysbyty, meddyg teulu ac apwyntiadau meddygol eraill neu ymweliadau pan fyddwch wedi cael damwain neu yn bryderus am eich iechyd
- prynu nwyddau neu wasanaethau sydd eu hangen arnoch, ond dylai'r rhain fod yn eich ardal leol pryd bynnag y bydd hynny'n bosibl
- ymarfer corff y tu allan. Dylai hyn fod yn lleol pryd bynnag y mae'n bosibl, ond gallwch deithio pellter byr yn eich ardal i wneud hynny os bydd angen (er enghraifft, i fynd i fan agored)
- mynd i roi gofal ac ymarfer corff i anifail, neu fynd i wasanaethau milfeddygol

Os oes angen i chi deithio, cerddwch neu feiciwch lle bynnag sy'n bosibl, cynlluniwch ymlaen llaw ac os allwch wneud hynny, osgowch gyfnodau a theithiau prysur ar drafnidiaeth gyhoeddus. Bydd hyn yn caniatáu i chi gadw pellter cymdeithasol wrth deithio.

Osgowch rannu car ag unrhyw un o'r tu allan i'ch aelwyd neu eich swigen gefnogaeth. Gweler y [cyfarwyddyd ar rannu ceir](#).

Os oes arnoch angen defnyddio trafndiaeth gyhoeddus, dylech ddilyn y [canllawiau teithio diogelach](#).

## Teithio rhyngwladol

### Teithio'n rhyngwadol o Loegr

Dim ond os oes gennych reswm a ganiateir yn gyfreithlon i adael cartref y gallwch deithio yn rhyngwladol - neu o fewn y Deyrnas Unedig. Mae'r rhesymau a ganiateir yn gyfreithiol dros adael eich cartref ar gyfer teithio



rhyngwladol yr un fath â'r rhesymau a restrir ar y dudalen hon yn yr adran 'Pryd allwch chi adael cartref'. Golyga hyn na ddylech fynd ar wyliau.

Yn ychwanegol dylech ystyried y cyngor iechyd cyhoeddus yn y wlad yr ydych yn ymweld â hi.

Os oes angen i chi deithio dramor (a chaniateir i chi wneud hynny'n gyfreithiol), dylech edrych ar y rheolau mewn lle yn eich cyrchfan a [chyngor teithio'r Swyddfa Dramor, y Gymanwlad a Datblygu](#). Dylech wneud hyn hyd yn oed os ydych yn dychwelyd i le'r ydych wedi ymweld ag ef o'r blaen.

## **Teithio i Loegr o'r tu allan i'r DU**

Mae'r holl ymwelwyr i Loegr yn gaeth i reolau'r cyfnod clo cenedlaethol.

Rhaid i'r rheiny sy'n teithio i Loegr ddilyn y [canllawiau ynglŷn â dod i'r DU](#). Bydd angen i bawb sy'n cyrraedd wneud prawf coronafeirws (COVID-19) ar ddiwrnod 2 a diwrnod 8 o fod mewn cwarantîn. Rhaid i bawb sy'n cyrraedd archebu pecyn profi teithio. Gweler y canllawiau [sut i fynd i gwarantîn pan fyddwch yn cyrraedd Lloegr](#).

Ni allwch deithio i'r DU os ydych wedi ymweld â gwlad neu deithio drwy wlad lle na chaniateir teithio i'r DU yn y 10 diwrnod diwethaf, oni bai eich bod yn:

- wladolyn Prydain
- gwladolyn Iwerddon
- unrhyw un sydd â hawliau preswyllo yn y DU

O 15 Chwefror, rhaid i bawb a ganiateir i ddod i Loegr sydd wedi ymweld â gwlad neu deithio drwy wlad lle na chaniateir teithio i'r DU yn y 10 diwrnod diwethaf:

- fynd i gwarantín am 10 diwrnod mewn gwesty cwarantín sy'n cael ei reoli
- gwneud prawf coronafeirws (COVID-19) ar ddiwrnod 2 o gwarantín neu cyn hynny ac ar ddiwrnod 8 o gwarantín neu cyn hynny, mae'r profion wedi'u cynnwys ym mhecyn y gwesty
- dilyn [rheolau'r cyfnod clo cenedlaethol](#)

Gweler y canllaw [archebu ac aros mewn gwesty cwarantín pan fyddwch yn cyrraedd Lloegr](#).

## **Cyngor i ymwelwyr a phreswylwyr tramor yn Lloegr**

Mae preswylwyr tramor yn gaeth i reolau'r cyfnod clo cenedlaethol.

Os ydych yn ymweld â'r Deyrnas Unedig, gallwch ddychwelyd adref. Dylech wirio a oes unrhyw gyfyngiadau mewn grym yn eich cyrchfan.

## **Aros oddi cartref dros nos**

Ni allwch adael eich cartref neu'r lle'r ydych yn byw ar gyfer gwyliau nag i aros dros nos oni bai fod gennych esgus rhesymol dros wneud hynny. Mae hyn yn golygu na chaniateir gwyliau yn y Deyrnas Unedig na thramor.

Mae hyn yn cynnwys aros mewn ail gartref, carafan neu gwch, os nad hwnnw yw eich prif breswylfa. Mae hyn hefyd yn cynnwys aros gydag

unrhyw un nad ydych yn byw gyda nhw oni bai eu bod yn eich swigen gefnogaeth.

Cewch aros dros nos oddi cartref os ydych:

- yn ymweld â'ch swigen gefnogaeth
- yn methu dychwelyd i'ch prif breswylfa
- angen llety tra'n newid cartref
- angen llety i fynd i angladd neu ddigwyddiad coffa cysylltiedig
- angen llety ar gyfer dibenion gwaith, neu i ddarparu gwasanaeth gwirfoddol
- yn blentyn sydd angen llety ar gyfer yr ysgol neu ofal
- yn ddigartref, yn geisiwr lloches neu yn unigolyn bregus sy'n ceisio lloches, neu yn dianc rhag niwed (gan gynnwys cam-drin domestig)
- yn athletwr elît neu eu staff cefnogi neu riant, os yw'r athletwr dan 18 a'i fod angen bod y tu allan i'r cartref ar gyfer hyfforddiant neu gystadleuaeth

Os ydych eisoes ar eich gwyliau, dylech ddychwelyd i'ch cartref cyn gynted ag sy'n ymarferol.

Gall darparwyr llety i westeion fel gwestai, gwely a brecwast a pharciau carafán barhau ar agor ar gyfer y rhesymau penodol a nodir yn y gyfraith, gan gynnwys pan fydd gwahoddedigion yn methu dychwelyd i'w prif breswylfa, yn defnyddio'r llety fel eu prif breswylfa, angen llety tra'n newid cartref, yn hunanynysu yn ôl gofynion y gyfraith, neu y byddent yn ddigartref petai'r llety'n cau. Gellir dod o hyd i restr lawn o resymau yn y [cyfarwyddyd ar gau busnesau a lleoliadau penodol yn Lloegr](#).

Rhoddir anogaeth i ddarparwyr llety hefyd weithio ar y cyd ag awdurdodau lleol i ddarparu llety i grwpiau bregus gan gynnwys y digartref.

## Ymweliadau cartref gofal

Gall ymweliadau â chartrefi gofal ddigwydd gyda threfniadau fel sgriniau sylweddol, podiau ymweld, neu drwy ffenestri. Ni chaniateir ymweliadau dan do gyda chyswllt agos. Ni chaniateir ymweliadau os cyfyd achosion o'r feirws.

Dylech wirio'r cyfarwyddyd am [ymweld â chartrefi gofal yn ystod COVID-19](#) i gael gwybod sut y bydd ymweliadau yn cael eu cynnal. Ni all preswylwyr gyfarfod â phobl dan do ar ymweliad allan (er enghraifft, i ymweld â'u perthnasau yn y cartref teuluol). Mae [cyfarwyddyd ar wahân ar gyfer y rheiny sy'n byw mewn llety â chymorth](#).

## Angladdau

Caniateir angladdau gyda chyfyngiadau caeth ar niferoedd, a rhaid iddynt ddigwydd mewn lleoliadau diogel o ran COVID-19 neu mewn mannau cyhoeddus y tu allan oni bai fod amgylchiadau eithriadol.

Uchafswm o 30 o bobl all fynd i angladd. Gall digwyddiadau crefyddol, ar sail cred neu er cof cysylltiedig, fel gosod carreg a chwalu llwch hefyd barhau gyda hyd at 6 o bobl yn bresennol. Ni fydd unrhyw un sy'n gweithio yn cael ei gyfrif yn y cyfyngiadau hyn. Dylid cadw pellter cymdeithasol rhwng pobl nad ydyn nhw'n byw gyda'i gilydd neu yn rhannu swigen gefnogaeth.

## **Priodasau, partneriaethau sifil a gwasanaethau crefyddol**

Dim ond hyd at 6 o bobl all fynd i briodasau a seremonïau partneriaeth sifil. Nid yw unrhyw un sy'n gweithio yn cael ei gynnwys. Ni ddylai'r rhain ddigwydd heblaw mewn amgylchiadau eithriadol, er enghraifft, priodas ar frys pan fydd un o'r rhai sy'n priodi yn ddifrifol wael ac nad oes disgwyl iddo/iddi wella, neu ar fin cael triniaeth fydd yn ei analluogi neu un fydd yn newid ei fywyd.

Dim ond mewn lleoliadau COVID-19 ddiogel y dylai seremonïau priodas a phartneriaethau sifil ddigwydd neu mewn mannau cyhoeddus yn yr awyr agored, oni bai fod amgylchiadau eithriadol.

## **Addoldai**

Gallwch fynychu addoldai ar gyfer gwasanaeth. Ond rhaid i chi beidio â chymysgu gydag unrhyw un y tu allan i'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth. Dylech gadw pellter cymdeithasol caeth bob amser.

Dylech ddilyn y [cyfarwyddyd cenedlaethol ar ddefnydd diogel o addoldai](#).

## **Chwaraeon a gweithgareddau corfforol**

Bydd campfeydd a chyfleusterau chwaraeon dan do yn parhau ar gau.

Rhaid i gyfleusterau chwaraeon awyr agored gau, gan gynnwys:

- cyrtiau chwaraeon
- campfeydd awyr agored
- cyrsiau golff

- pyllau nofio awyr agored
- cyfleusterau saethyddiaeth/taro peli golff/saethu
- canolfannau marchogaeth

Caniateir i chwaraeon wedi ei drefnu yn yr awyr agored i bobl anabl barhau.

Gall chwaraeon elît barhau. Mae rhagor o [gyfarwyddyd ar ddychweliad graddol chwaraeon elît](#).

## Newid cartref

Gallwch ddal i newid cartref. Ni ddylai pobl o'r tu allan i'ch aelwyd neu [swigen gefnogaeth](#) eich helpu i newid cartref oni bai fod hynny'n hollol angenrheidiol.

Gall gwerthwyr tai ac asiantau gosod a chwmnïau symud dodrefn ddal i weithio. Os ydych yn awyddus i newid cartref, gallwch fynd i weld eiddo.

Dilynwch y [cyfarwyddyd cenedlaethol ar newid cartref yn ddiogel](#), sy'n cynnwys cyngor ar gadw pellter cymdeithasol a gadael awyr iach i mewn, a [gwisgo gorchudd wyneb](#).

## Cefnogaeth ariannol

Lle bynnag yr ydych yn byw, efallai y gallwch gael help ariannol

- [pecynnau cefnogaeth ariannol i fusnesau](#)
- [cymorth ariannol i fusnesau sydd wedi cau o ganlyniad i gyfyngiadau](#)

- [hawlio cyflogau gweithwyr drwy'r Cynllun Cadw Swyddi drwy gyfnod y Coronafeirws \(CJRS\)](#)
- [gwiriwch a allwch chi hawlio grant drwy'r Cynllun Cymorth Incwm Hunangyflogaeth](#)
- [cefnogaeth ariannol os ydych o'r gwaith oherwydd y coronafeirws](#)

## **Busnesau a lleoliadau**

### **Busnesau a lleoliadau sy'n gorfod cau**

Er mwyn lleihau cyswllt cymdeithasol, mae'r rheoliadau yn ei gwneud yn ofynnol i rai busnesau gau ac yn rhoi cyfyngiadau ar sut y mae rhai busnesau yn darparu nwyddau a gwasanaethau. Gellir dod o hyd i restr lawn o'r busnesau sy'n gorfod cau yn y cyfarwyddyd ar gau busnesau a lleoliadau penodol yn Lloegr, ond mae'n cynnwys:

- manwerthu nad yw'n hanfodol, fel siopau dillad a nwyddau i'r cartref, manau arddangos ceir (heblaw i'w rhentu), siopau betio, teilwriaid, siopau tybaco a vape, siopau nwyddau trydanol a ffonau symudol, cwmnïau arwerthu (ac eithrio arwerthiannau da byw neu offer amaethyddol) a stondinau marchnad yn gwerthu nwyddau nad ydyn nhw'n hanfodol. Gall y lleoliadau yma barhau i weithredu clicio a chasglu (lle mae nwyddau yn cael eu harchebu ymlaen llaw a'u casglu oddi ar y safle) a gwasanaethau dosbarthu.
- lleoliadau lletygarwch fel caffis, bwytai, tafarndai, bariau a chlybiau cymdeithasol; ac eithrio darparu bwyd a diodydd dialcohol i'w cludo i ffwrdd (hyd 11pm), clicio a chasglu a gyrru heibio. Gellir parhau i ddarparu pob bwyd a diod (gan gynnwys alcohol) drwy wasanaeth danfon.

- llety fel gwestai, hosteli, tai gwesteion a gwersylloedd, ac eithrio mewn amgylchiadau penodol, megis pan fydd y rhain yn brif breswylfa i rywun, pan na fydd yr unigolyn yn gallu dychwelyd adref, i roi llety neu gefnogaeth i'r digartref, neu pan fydd yn hanfodol aros yno ar gyfer dibenion gwaith
- cyfleusterau hamdden a chwaraeon fel canolfannau hamdden a champfeydd, pyllau nofio, cyrtiau chwaraeon, stiwdios ffitrwydd a dawns, canolfannau marchogaeth, waliau dringo, a chyrsgolff. Gall meysydd chwarae cyhoeddus a rhandiroedd barhau i fod yn agored.
- lleoliadau adloniant fel theatrau, neuaddau cyngerdd, sinemâu, amgueddfeydd ac orielau, casinos, arcedau diddanu, neuaddau bingo, canolfannau bowlio deg, canolfannau sglefrio, lleoliadau cartio, canolfannau ac ardaloedd chwarae a chwarae meddal dan do (gan gynnwys parciau teganau gwynt a chanolfannau trampolîn), syrcas, ffeiriau, reidiau ffair, parciau dŵr a pharciau thema
- atyniadau anifeiliaid (megis sŵau, parciau saffari ac acwaria, a chanolfannau bywyd gwyllt)
- rhaid i atyniadau dan do mewn lleoliadau fel gerddi botanegol, cartrefi treftadaeth a thirnodau hefyd gau, er y gall tiroedd tu allan y safleoedd yma barhau ar agor ar gyfer ymarfer corff y tu allan.
- cyfleusterau gofal personol fel salonau gwallt, harddwch, lliw haul ac ewinedd. Rhaid i barlyrau tatŵ, sba, parlyrau tylino, gwasanaethau gwneud tyllau yn y corff a'r croen hefyd gau. Ni ddylai'r gwasanaethau hyn gael eu darparu yng nghartrefi pobl eraill
- rhaid i ganolfannau cymunedol a neuaddau hefyd gau ac eithrio ar gyfer nifer gyfyngedig o weithgareddau sy'n cael eu heithrio, fel y nodir isod. Gall llyfrgelloedd hefyd barhau ar agor i ddarparu gwasanaethau TG a digidol - er enghraifft i bobl sydd hebddynt gartref - ac ar gyfer gwasanaethau clicio a chasglu



Bydd rhai o'r busnesau a mannau hyn hefyd yn cael bod ar agor ar gyfer nifer fechan o weithgareddau sydd wedi eu heithrio. Gellir dod o hyd i restr lawn o eithriadau yn y [cyfarwyddyd ar gau busnesau a lleoliadau penodol yn Lloegr](#), ond mae'n cynnwys:

- addysg a hyfforddiant - i ysgolion ddefnyddio cyfleusterau chwaraeon, hamdden a chymunedol pan fydd hynny'n rhan o'u darpariaeth arferol
- dibenion gofal plant a gweithgareddau wedi eu goruchwyllo i'r plant hynny sy'n gymwys i fynychu
- cynnal sesiynau rhoi gwaed a banciau bwyd
- darparu triniaeth feddygol
- er mwyn i bobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon elît hyfforddi a chystadlu (mewn cyfleusterau chwaraeon dan do a'r tu allan), ac i ddawnsywyr a choreograffwyr proffesiynol weithio (mewn stiwdios ffitrwydd a dawns)
- ar gyfer hyfforddiant ac ymarfer heb gynulleidfa (mewn theatrau a neuaddau cyngerdd)
- ar gyfer ffilmio ar gyfer ffilm a theledu

## **Busnesau a lleoliadau sy'n gallu parhau ar agor**

Mae busnesau a lleoliadau eraill yn cael parhau ar agor, gan ddilyn canllawiau diogel o ran COVID-19. Gall busnesau sy'n darparu nwyddau a gwasanaethau hanfodol barhau ar agor. Gellir dod o hyd i restr lawn o'r busnesau hyn yn y [cyfarwyddyd ar gau busnesau a lleoliadau penodol yn Lloegr](#), ond mae'n cynnwys:

- manwerthu hanfodol fel siopau bwyd, archfarchnadoedd, fferyllfeydd, canolfannau garddio, masnachwyr adeiladu a

chyflenwyr cynhyrchion adeiladu a siopau prynu alcohol i'w gludo i ffwrdd

- gall stondinau marchnad sy'n gwerthu nwyddau hanfodol hefyd barhau ar agor
- gall busnesau sy'n cynnig gwasanaethau trwsio hefyd barhau ar agor, pan fyddant yn cynnig gwasanaethau trwsio yn bennaf
- gorsafoedd petrol, peiriannau golchi ceir awtomatig (ond dim â llaw), garejis trwsio ceir a rhoi MOT, siopau beiciau, a busnesau tacsï a llogi ceir
- banciau, cymdeithasau adeiladu, swyddfeydd post, darparwyr benthyciadau tymor byr a busnesau trosglwyddo arian
- trefnwyr angladdau
- golchdai a gwasanaeth sych-lanhau
- gwasanaethau meddygol a deintyddol
- milfeddygon a manwerthwyr cynnyrch a bwyd ar gyfer gofalu am anifeiliaid, a'u lles
- canolfannau achub anifeiliaid, cyfleusterau preswyl i anifeiliaid, a'r rhai sy'n trin anifeiliaid (gallant barhau i gael eu defnyddio o ran lles anifeiliaid yn hytrach na diben esthetig)
- siopau cyflenwi amaethyddol
- siopau i roi cefnogaeth symud ac i'r anabl
- cyfleusterau storio a dosbarthu
- meysydd parcio, toiledau cyhoeddus ac ardaloedd gwasanaeth ar draffyrdd
- caeau chwarae'r tu allan
- rhannau'r tu allan o erddi botanegol a safleoedd treftadaeth ar gyfer ymarfer corff
- addoldai
- crematoria a mynwentydd

## **Gofal iechyd a gwasanaethau cyhoeddus**

Gall y GIG a gwasanaethau meddygol barhau ar agor, gan gynnwys:

- gwasanaethau deintyddol,
- optegwyr,
- gwasanaethau clyw,
- gwasanaethau trin traed,
- meddygon esgyrn,
- osteopathiaid
- gwasanaethau meddygol neu iechyd eraill, gan gynnwys gwasanaethau yn ymwneud ag iechyd meddwl

Rydym yn cefnogi'r GIG i gynnal gwasanaethau brys a heb fod yn rhai brys yn ddiogel, ac mae'n hanfodol i unrhyw un sy'n meddwl bod arno angen unrhyw ofal meddygol ddod ymlaen a cheisio help.

Bydd y mwyafrif o wasanaethau cyhoeddus yn parhau a byddwch yn gallu gadael cartref i ymweld â nhw. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Safleoedd Canolfannau Byd Gwaith
- llysoedd a gwasanaethau prawf
- swyddfeydd cofrestru sifil
- gwasanaethau pasbort a fisa
- gwasanaethau a roddir i ddioddefwyr
- canolfannau gwastraff neu ailgylchu
- cael MOT, os oes angen i chi yrru pan fyddwch yn gadael cartref yn gyfreithlon