

Canllawiau

## (COVID-19) Cyfyngiadau

# Coronafeirws: beth allwch chi ac na allwch chi ei wneud

Mae coronafeirws yn parhau'n fygythiad difrifol ledled y wlad. Dysgwch beth allwch chi ac na allwch chi ei wneud.

Gan:

[Swyddfa'r Cabinet](#)

Cyhoeddwyd:

29 Mawrth 2021

Diweddarwyd diwethaf:

12 Ebrill 2021, [gweler yr holl ddiweddariadau](#)

Yn berthnasol i:

Loegr (gweler canllawiau ar gyfer [Cymru](#), [yr Alban](#), a [Gogledd Iwerddon](#))

Cynnwys

12 Ebrill: Beth sydd wedi newid  
Cadw eich hunan ac eraill yn ddiogel  
Cwrdd â theulu a ffrindiau dan do  
Cwrdd â ffrindiau a theulu yn yr awyr agored (rheol 6)  
Swigod cefnogaeth a gofal plant  
Mynd i'r gwaith  
Mynd i'r ysgol neu'r coleg  
Prifysgolion ac addysg uwch  
Gofal plant  
Grwpiau rhiant a phlentyn  
Darparu gofal neu gymorth  
Grwpiau cymorth  
Ymarfer corff, chwaraeon a gweithgareddau corfforol  
Angladdau a digwyddiadau coffaol cysylltiedig  
Priodasau a seremonïau partneriaethau sifil a derbyniadau  
Addoldai  
Gwirfoddoli a gwasanaethau elusenol  
Amgylchiadau eraill lle cewch ymgynnull mewn grŵp o fwy na chwe unigolyn neu  
dwy aelwyd  
Os byddwch chi'n torri'r rheolau  
Ymweliadau cartref gofal  
Aros oddi cartref dros nos  
Teithio o fewn Lloegr  
Teithio o fewn y DU, Gweriniaeth Iwerddon ac Ynysoedd y Sianel  
Teithio rhyngwladol  
Newid cartref  
Cefnogaeth ariannol  
Busnesau a lleoliadau  
Gofal iechyd a gwasanaethau cyhoeddus  
Gwersi gyrru a dysgu gyrru  
Fersiynau print mawr, rhwydd eu darllen ac wedi'u cyfieithu

Argraffu'r dudalen hon

**12 Ebrill: Beth sydd wedi newid**

Ar 12 Ebrill newidiodd rhai o'r rheolau ynghylch yr hyn y cewch ei wneud ac na chewch ei wneud. Serch hynny, mae nifer o gyfyngiadau yn parhau i fod ar waith. Ni ddylech gymdeithasu dan do ag unrhyw un nad ydych yn byw ag ef, oni bai eich bod wedi ffurfio swigen gefnogaeth ag ef, neu fod eithriad arall yn berthnasol. Dylech barhau i weithio gartref os allwch chi a lleihau ar y nifer o deithiau a wnewch pryd bynnag sy'n bosibl. Dylech [gael prawf](#) a glynu wrth y [canllawiau arhoswch gartref](#) os oes gennych symptomau COVID-19.

Gallwch ddarllen '[Ymateb i COVID-19 - Gwanwyn 2021](#)' (y map trywydd) am ragor o wybodaeth ynghylch sut caiff y cyfyngiadau COVID-19 eu llacio yn Lloegr. [Mae'n seiliedig ar y gyfraith](#).

O 12 Ebrill:

- gall siopau nad yw'n hanfodol ailddechrau
- gall gwasanaethau gofal personol megis siopau trin gwallt a salonau ewinedd ailagor, gan gynnwys y rhai sy'n cynnig gwasanaethau symudol
- gall adeiladau cyhoeddus megis llyfrgelloedd a chanolfannau cymunedol ailagor
- gall lleoliadau lletygarwch awyr agored ailagor, gan wasanaethu o'r byrddau yn unig
- gall y rhan fwyaf o atyniadau awyr agored megis sŵau, parciau thema a pherfformiadau gyrru mewn (fel sinemâu a chyngherddau) ailagor
- gall rhai digwyddiadau awyr agored llai megis gwyliau, gwyliau llenyddol a ffeiriau gael eu cynnal
- gall cyfleusterau hamdden a chwaraeon dan do ailagor ar gyfer ymarfer corff unigol, neu ymarfer corff gyda'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth

- caiff pob gofal plant a gweithgareddau wedi eu goruchwylio eu caniatáu dan do (ac yn yr awyr agored) i bob plentyn. Gall grwpiau rhiant a phlentyn gael eu cynnal dan do (ac yn yr awyr agored) ar gyfer hyd at 15 o bobl (ni fydd plant dan 5 oed yn cael eu cynnwys yn y rhif hwn)
- gall priodasau, seremonïau partneriaeth sifil, gwylhosau a digwyddiadau coffaol eraill gael eu cynnal ar gyfer hyd at 15 o bobl (nid yw'r rhai sy'n gweithio yn y digwyddiadau hyn yn cyfrif), gan gynnwys mewn lleoliadau dan do sy'n cael agor neu lle mae eithriad yn berthnasol. Ceir cynnal derbyniadau priodasol ar gyfer hyd at 15 o bobl, ond rhaid i hynny ddigwydd yn yr awyr agored, ac nid yw hynny'n cynnwys gerddi preifat
- gall llety hunan-gynhaliol agor dros nos yn Lloegr gyda'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth
- bydd preswylwyr cartrefi gofal yn gallu enwebu dau unigolyn a enwir ar gyfer ymweliadau rheolaidd dan do (yn dilyn prawf llif unffordd cyflym)
- dylech barhau i weithio gartref os allwch chi a lleihau ar y nifer o deithiau a wnewch pryd bynnag sy'n bosibl

## Cadw eich hunan ac eraill yn ddiogel

Mae cadw pellter cymdeithasol yn parhau i fod yn hynod bwysig. Dylech gadw 2 fetr ar wahân oddi wrth unrhyw un nad ydyw'n byw gyda chi nag yn eich swigen gefnogaeth pryd bynnag mae hynny'n bosibl, neu 1 metr gyda rhagofalon ychwanegol mewn lle (megis gwisgo gorchudd wyneb) os na allwch gadw 2 fetr oddi wrth eich gilydd.

Dylech lynu wrth y canllawiau bob amser ynghylch [sut i atal y coronafeirws rhag lledaenu](#), gan gynnwys os ydych wedi cael eich brechu yn erbyn COVID-19.

Dylech lynu wrth y canllawiau hyn yn llwyr i gyfyngu lledaeniad COVID-19. [Mae'n seiliedig ar y gyfraith.](#)

## **Gorchuddion wyneb**

Rhaid i chi wisgo gorchudd wyneb yn nifer o leoliadau dan do, megis siopau ac addoldai, ac ar drafnidiaeth gyhoeddus, oni bai eich bod wedi'ch eithrio neu fod gennych esgus rhesymol. Dyma yw'r gyfraith.

[Darllenwch y canllawiau ynghylch gorchuddion wyneb.](#)

## **Os ydych yn hynod fregus yn glinigol**

Os ydych yn hynod fregus yn glinigol, gallech fod mewn mwy o risg o salwch difrifol oherwydd y coronafeirws.

Os ydych yn hynod fregus yn glinigol, ni chynghorir chi i lynu wrth y canllawiau gwarchod bellach. Fodd bynnag, dylech barhau i lynu wrth y [canllawiau ar gyfer pobl sy'n hynod fregus yn glinigol](#) a chynghorir chi i barhau i gymryd rhagofalon ychwanegol i ddiogelu'ch hunan. Mae'n bwysig i chi barhau i gadw'r nifer o gysylltiadau cymdeithasol yr ydych yn eu cael yn isel a cheisio â chyfyngu ar faint o amser yr ydych yn ei dreulio mewn lleoliadau lle na fyddwch yn gallu cadw pellter cymdeithasol.

## **Os ydych wedi cael brechlyn yn erbyn COVID-19**

I helpu i ddiogelu eich hunan a'ch teulu, eich ffrindiau, a'r gymuned, dylech barhau i lynu wrth yr holl ganllawiau ar y dudalen hon hyd yn oed os ydych wedi cael [brechlyn yn erbyn COVID-19](#).

Gwelwyd bod brechlynnau yn llwyddo i leihau'r tebygolrwydd o salwch difrifol ymhlith y rhan fwyaf o bobl. Fel gyda phob meddyginiaeth, nid yw pob brechlyn yn gwbl effeithiol, felly dylai'r rhai sydd wedi cael y brechlyn

barhau i fod yn rhagofalus yn unol â'r argymhellion, er mwyn osgoi cael eu heintio.

Nid ydym yn gwybod i ba raddau mae'r brechlyn yn atal COVID-19 rhag lledaenu. Hyd yn oed os ydych wedi cael eich brechu, gallech ledaenu COVID-19 i eraill.

## **Profion asymptomatig**

Mae profion llif unffordd cyflym nawr ar gael am ddim i unrhyw un sydd heb symptomau. Gallwch gasglu eich profion o fferyllfeydd, safleoedd profi, cyflogwyr, ysgolion, colegau a phrifysgolion.

[Dysgwch fwy ynghylch sut i gael profion llif unffordd cyflym](#)

Bydd profi ddwywaith yr wythnos yn helpu i sicrhau nad oes gennych COVID-19, gan leihau'r risg i'r bobl o'ch cwmpas.

Os oes gennych symptomau, dylech barhau i gael [prawf PCR](#). Os ydych yn ansicr, gallwch [ganfod pa brawf coronafeirws y dylech ei gael](#).

## **Cwrdd â theulu a ffrindiau dan do**

Ni ddylech gwrdd dan do ag unrhyw un nad ydych yn byw ag ef, oni bai eich bod wedi ffurfio [swigen gefnogaeth](#) ag ef (os ydych yn gymwys), neu os oes eithriad cyfreithiol arall yn berthnasol.

## **Cwrdd â ffrindiau a theulu yn yr awyr agored (rheol 6)**

Cewch gwrdd â ffrindiau a theulu nad ydych yn byw gyda nhw, naill ai:

- mewn grŵp o hyd at 6 o unrhyw nifer o aelwydydd (mae plant o unrhyw oedran yn cyfrif tuag at y cyfyngiad o 6)
- mewn grŵp o unrhyw faint o hyd at ddwy aelwyd (gall pob aelwyd gynnwys swigen gefnogaeth sydd eisoes yn bodoli, os yn gymwys)

## **Os ydych chi mewn swigen gefnogaeth**

Os ydych yn gymwys i ffurfio [swigen gefnogaeth](#), rydych chi a'ch swigen gefnogaeth yn cyfrif fel un aelwyd tuag at y cyfyngiad o 2 aelwyd wrth gwrdd ag eraill yn yr awyr agored. Golyga hyn, er enghraifft, y cewch chi a'ch swigen gefnogaeth gwrdd ag unrhyw aelwyd arall, hyd yn oed os yw'r grŵp yn fwy na 6 unigolyn.

## **Ble gewch chi gwrdd**

Gallwch gwrdd â grŵp o 6 neu grŵp mwy o unrhyw faint o hyd at 2 aelwyd (gan gynnwys eu swigod cefnogi) yn yr awyr agored. Mae hyn yn cynnwys mannau preifat yn yr awyr agored, megis gerddi, a mannau a lleoliadau cyhoeddus awyr agored eraill sy'n agored. Mae'r rhain yn cynnwys y canlynol:

- parciau, traethau, cefn gwlad sy'n agored i'r cyhoedd, coedwigoedd
- gerddi cyhoeddus a botanegol
- tiroedd safle treftadaeth
- parciau cerfluniau awyr agored
- rhandiroedd
- meysydd chwarae cyhoeddus
- lleoliadau a chyfleusterau chwaraeon yn yr awyr agored
- lleoliadau lletygarwch awyr agored

- atyniadau awyr agored

Os oes angen i chi fynd drwy dŷ i gyrraedd gardd neu fan arall yn yr awyr agored ac nad oes mynediad arall, dylech wisgo gorchudd wyneb, golchi neu ddiheintio eich dwylo wrth i chi fynd i mewn, ac yna mynd yn syth i'r man awyr agored. Os oes angen i chi fynd i'r tŷ bach, golchwch eich dwylo'n dda ac ewch yn ôl i'r awyr agored yn syth. Dylech gadw pellter cymdeithasol oddi wrth unrhyw un nad ydyw yn eich aelwyd neu swigen gefnogaeth, a dylai'r sawl sy'n lletya lynu wrth y canllawiau awyr iach (awyriad).

### **Pryd allwch chi gwrdd â mwy o bobl neu gwrdd dan do**

Dim ond os caniateir hynny drwy eithriad y ceir ymgynulladau o fwy na'r cyfyngiad o 6 unigolyn neu 2 aelwyd, neu ymgynulladau dan do. Mae'r eithriadau hyn wedi'u rhestru ar y dudalen hon.

Golyga hyn, er enghraifft, gall crefftwyr fynd i aelwyd heb dorri'r cyfyngiad os ydyw yno ar gyfer gwaith, ac ni fyddai gweinyddwr mewn priodas yn cyfrif tuag at y cyfyngiad.

## **Swigod cefnogaeth a gofal plant**

Mae'n rhaid i chi fodloni rheolau cymhwysra penodol i ffurfio swigen gefnogaeth neu ofal plant. Golyga hyn na fydd pawb yn gallu ffurfio swigen. Gweler y canllawiau ar wahân ynghylch [swigod cefnogaeth](#) a [swigod gofal plant](#).

Cewch ddefnyddio [swigen gofal plant](#) ar gyfer gofal plant yn unig. Ni chewch ddefnyddio swigen gofal plant i gymysgu ag aelwyd arall am



unrhyw reswm arall. Golyga hyn na chewch ddefnyddio swigen gofal plant i gymdeithasu ag aelwyd arall.

## **Mynd i'r gwaith**

Dylech barhau i weithio gartref pryd bynnag allwch chi.

Os na allwch weithio gartref, dylech barhau i deithio i'ch gweithle. Nid oes rhaid i chi gael eich dosbarthu'n weithiwr allweddol i fynd i'r gwaith os na allwch weithio gartref.

Dylai cyflogwyr a gweithwyr drafod eu trefniadau gweithio, a dylai cyflogwyr gymryd pob cam posibl i hwyluso eu gweithwyr i weithio 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 drafnidiaeth gyhoeddus. Dylid rhoi ystyriaeth ychwanegol i'r bobl hynny sydd mewn mwy o risg.

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

[Gweler y canllawiau ar gyfer ailagor busnesau a lleoliadau](#)

### **Cwrdd ag eraill ar gyfer gwaith**

Cewch ymgynnull mewn grwpiau mwy neu gwrdd dan do pryd bynnag mae'n hanfodol ar gyfer eich gwaith. Nid yw hyn yn cynnwys ymgynulladau cymdeithasol â chydweithwyr.

### **Gweithio yng nghartrefi pobl eraill**

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

- nani
- glanhawr
- crefftwr
- gweithiwr gofal cymdeithasol yn darparu cymorth i blant a theuluoedd

Dylech lynu wrth y [canllawiau gweithio yng nghartrefi pobl eraill](#).

Pan na fydd angen i gyfarfod gwaith ddigwydd mewn cartref preifat neu ardd, ni ddylid ei gynnal.

### **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](#) yna dylech barhau i weithio gartref pryd bynnag mae hynny'n bosibl. Os na allwch weithio gartref, cewch fynd i'ch gweithle. Mae'n ofynnol i'ch cyflogwr gymryd camau i leihau'r risg o amlygiad i COVID-19 yn y gweithle a dylai allu rhoi eglurhad i chi o'r mesurau a sefydlwyd ganddo i'ch cadw chi'n ddiogel yn y gwaith. Gall rhai cyflogwyr gyflwyno profion rheolaidd i gyflogeion fel rhan o'r mesurau hyn. Yn ogystal, efallai yr hoffech ystyried sut ydych chi'n cael i'r gwaith ac oddi yno, er enghraifft, a yw'n bosibl osgoi defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn ystod oriau brys.

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

Dylech lynu wrth 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 na allwch fynychu'r gwaith oherwydd coronafeirws](#) a [beth i'w wneud os ydych yn cael eich cyflogi ac na allwch fynychu'r gwaith](#).

Mae gan Cyngor ar Bopeth [gyngor os ydych yn bryderus ynghylch gweithio](#), gan gynnwys beth i'w wneud os ydych chi'n credu nad yw eich gweithle yn ddiogel, neu os ydych 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 Cyngori, Cymodi a Chyflafareddu).

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

Dylai disgyblion ysgol a myfyrwyr addysg bellach fynychu'r ysgol a choleg.

Mae pob ysgol, coleg a lleoliad addysg bellach yn agored ar gyfer addysgu wyneb yn wyneb yn ystod y tymor. Mae'n parhau i fod yn bwysig iawn i blant a phobl ifanc fynychu, i gefnogi eu llesiant a'u haddysg ac i helpu rhieni a gwarcheidwaid sy'n gweithio.

Dylai disgyblion a myfyrwyr sy'n hynod fregus yn glinigol fynychu'r ysgol neu goleg.

Mae rhagor o ganllawiau ar gael ynghylch [yr hyn sydd angen i rieni ei wybod ynghylch darparwyr blynyddoedd cynnar, ysgolion a cholegau yn ystod COVID-19](#).

Mae profion llif unffordd cyflym nawr ar gael am ddim i unrhyw un yn Lloegr. Cânt eu hargymell i bob disgybl ysgol uwchradd a myfyrwyr coleg, eu teuluoedd a holl staff ysgol a choleg.

Gweler y [canllawiau ynghylch sut allwch gael profion cyflym rheolaidd os nad oes gennych symptomau o coronafeirws \(COVID-19\)](#).

## **Prifysgolion ac addysg uwch**

Gall myfyrwyr y brifysgol a lleoliadau addysg uwch eraill sy'n ymgymryd â chyrsgiau ymarferol ac ar sail gwaith sydd angen cyfarpar a chyfleusterau arbenigol fynychu addysg a dysg wyneb yn wyneb pryd bynnag sy'n rhesymol angenrheidiol. Ni ddylai darparwyr ofyn i fyfyrwyr ddychwelyd os gellir parhau i ddilyn y cwrs yn weddol rwydd ar-lein.

Dylai pob myfyriwr arall barhau i ddysgu o bell a pharhau yn lle mae'n byw nes bod addysgu wyneb yn wyneb yn dechrau eto, pryd bynnag mae hynny'n bosibl. Bydd y llywodraeth yn adolygu ac yn cyhoeddi erbyn diwedd Gwyliau'r Pasg pa bryd all myfyrwyr eraill ddychwelyd i addysgu a dysgu wyneb yn wyneb.

Ni ddylai myfyrwyr sydd wedi dychwelyd i leoliadau addysg uwch, gan gynnwys prifysgolion, symud yn ôl ac ymlaen rhwng eu cartref parhaol a'u cartref myfyriwr yn ystod y tymor, oni bai eu bod wedi'u heithrio.

Bydd myfyrwyr addysg uwch sydd wedi symud i lety prifysgol yn gallu dychwelyd i breswylfa y tu allan i'r tymor cyn 29 Ebrill 2021, pe dymunant. Bydd hyn yn caniatáu i fyfyrwyr prifysgol ddychwelyd i gyfeiriad y teulu neu gyfeiriad arall ar gyfer y gwyliau. Wedi dweud hynny, er mwyn

Lleihau'r risg o ledaenu COVID-19, dylai myfyrwyr aros yn eu llely tymor pryd bynnag mae hynny'n bosibl, yn enwedig y myfyrwyr hynny a ddychwelodd i'r campws o 8 Mawrth. Dylai myfyrwyr gael eu profi cyn teithio.

Mae [canllawiau i brifysgolion a myfyrwyr sy'n dechrau ac yn dychwelyd i addysg uwch](#).

Dylai myfyrwyr lynu wrth y [canllawiau ynglŷn â sut i atal lledaeniad COVID-19](#) bob amser.

## **Gofal plant**

Gall bob plentyn ddefnyddio gofal plant cofrestredig, gwarchodwyr plant, gofal o gwmpas oriau ysgol a gweithgareddau dan oruchwyliaeth i blant dan do ac yn yr awyr agored.

Gall grwpiau rhiant a phlentyn gael eu cynnal dan do yn ogystal ag yn yr awyr agored, gyda chyfyngiadau ar y nifer sy'n mynychu. Gweler adran grwpiau rhiant a phlentyn y canllawiau hyn.

### **Cwrdd ag eraill ar gyfer gofal plant**

Gall pobl barhau i ymgynnull dan do, neu mewn grwpiau mwy, yn yr awyr agored pryd bynnag mae hyn yn rhesymol angenrheidiol:

- ar gyfer addysg, gofal plant cofrestredig, a gweithgareddau a oruchwylir i blant, [gweler rhagor o wybodaeth ynghylch 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 ei leoli gyda nhw
- er mwyn rhoi neu hwyluso rhoi plentyn neu blant yng ngofal rhywun arall gan y gwasanaethau cymdeithasol
- at ddiben rheoli gofal plant mewn swigen gofal plant

Cewch ddefnyddio [swigen gofal plant](#) ar gyfer gofal plant yn unig ac ni chewch ei defnyddio i gymysgu ag aelwyd arall am unrhyw reswm arall (i gymdeithasu er enghraifft). Mae'n rhaid i chi fodloni rheolau cymhwysedd penodol i ffurfio swigen gofal plant. [Gweler y canllawiau ar wahân ynghylch swigod gofal plant.](#)

## **Grwpiau rhiant a phlentyn**

Gellir cynnal grwpiau rhiant a phlentyn dan do yn ogystal ag yn yr awyr agored (ond nid mewn cartrefi neu erddi preifat) os ydynt er budd plant dan 5 oed ac wedi'u trefnu gan fusnes, elusen neu gorff cyhoeddus. Mae hyn yn cynnwys grwpiau sy'n canolbwyntio'n bennaf ar weithgareddau cymdeithasol a datblygiadol.

Rhaid cyfyngu grwpiau rhiant a phlentyn i ddim mwy na 15 o bobl. Nid yw plant dan bump oed ac unrhyw un sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli fel rhan o'r grŵp, megis arweinydd y grŵp, yn cael eu cyfrif yn y rhif hwn.

## **Grwpiau cymorth sy'n darparu cymorth i rieni, gofalwyr, neu eu plant**

Gall grwpiau cymorth sy'n darparu cymorth i rieni, gofalwyr, neu eu plant, megis grwpiau cymorth bwydo o'r fron, ôl-enedigol, y mae'n rhaid eu

cyflwyno wyneb yn wyneb barhau i gwrdd dan do, ond rhaid iddynt lynu wrth yr un rheolau â grwpiau cymorth eraill. Gweler adran grwpiau cymorth y canllawiau hyn.

## **Darparu gofal neu gymorth**

Gall pobl barhau i ymgynnull mewn grwpiau mwy neu gwrdd dan do pryd bynnag mae hyn yn rhesymol angenrheidiol:

- i ymweld â phobl yn eich swigen gefnogaeth (os caniateir yn gyfreithiol i chi ffurfio un)
- i ddarparu gofal plant anffurfiol i blant 13 oed neu ieuengach fel rhan o swigen gofal plant (er enghraifft, i alluogi rhieni i weithio, nid i alluogi cyswllt cymdeithasol rhwng oedolion)
- i roi cymorth mewn argyfwng
- i fynychu grŵp cymorth o hyd at 15 o fynychwyr, nid yw'r cyfyngiad o 15 yn cynnwys plant dan 5 oed sydd yng nghwmni rhiant neu warcheidwad
- i gael gofal seibiannol pan fydd y gofal hwnnw yn cael ei ddarparu i unigolyn bregus neu unigolyn anabl, neu'n wyliau byr yn achos plentyn sy'n derbyn gofal
- i ddarparu gofal neu gymorth i bobl anabl neu fregus, gan gynnwys siopa am eitemau hanfodol a cheisio gwasanaethau ar eu rhan

Gallwch hefyd ddarparu gofal neu gymorth i bobl anabl neu fregus y tu mewn i gartref rhywun, pryd bynnag mae hynny'n angenrheidiol. Fodd bynnag, dylech gwrdd dan do neu mewn grŵp mwy pryd bynnag mae'n rhesymol angenrheidiol i ddarparu gofal neu gymorth yn unig. Golyga hyn na allwch gwrdd dan do yn gymdeithasol â rhywun bregus oni bai ei fod

yn rhan o'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth, neu fod eithriad arall yn berthnasol.

Dylech lynu wrth y [canllawiau bob amser ynghylch sut i atal y coronafeirws rhag lledaenu](#). Mae rhagor o [ganllawiau i'r rheiny sy'n darparu gofal di-dâl i ffrindiau neu deulu](#).

## Grwpiau cymorth

Gall grwpiau cymorth y mae'n rhaid eu cyflwyno wyneb yn wyneb barhau gyda hyd at 15 o gyfranogwyr lle cânt eu trefnu'n swyddogol i ddarparu cydgymorth, therapi neu unrhyw ffurf arall ar gefnogaeth. Rhaid i'r grwpiau cymorth gael eu trefnu gan fusnes, elusen neu gorff cyhoeddus ac ni ddylid eu cynnal mewn cartref neu ardd breifat. Dylai bob un sy'n cymryd rhan gynnal pellter cymdeithasol. 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
- y rheiny sydd ag unrhyw salwch hirdymor neu gyflwr terfynol neu sy'n fregus, neu'n gofalu am unigolyn o'r fath (gan gynnwys y rheiny sydd â chyflwr iechyd meddwl)
- 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 bregus (gan gynnwys i'w galluogi i gwrdd â gweithwyr ieuenctid)
- pobl anabl a'u gofalwyr



Nid yw'r cyfyngiad o 15 yn cynnwys plant dan 5 oed sydd yng nghwmni rhiant neu warcheidwad. Caniateir ymgynulliadau dros y cyfyngiad pryd bynnag mae hynny'n rhesymol angenrheidiol ar gyfer gwaith neu wirfoddoli. Pan fydd grŵp yn cynnwys rhywun sy'n cael ei eithrio (er enghraifft, rhywun sy'n gweithio neu wirfoddoli i hwyluso grŵp), yn gyffredinol nid yw'n cael ei gyfrif fel rhan o'r cyfyngiad ar ymgynnull.

## **Ymarfer corff, chwaraeon a gweithgareddau corfforol**

Cewch wneud ymarfer corff yn anghyfyngedig yn yr awyr agored ond mae cyfyngiad ar y nifer o bobl y gallwch wneud ymarfer corff â nhw. Cewch fod naill ai:

- ar eich pen eich hun
- mewn grŵp o hyd at 6 o bobl
- mewn grŵp mwy o unrhyw faint o hyd at 2 aelwyd (gan gynnwys eu swigod cefnogaeth, os yn gymwys)

Gallwch hefyd gymryd rhan mewn chwaraeon yn yr awyr agored sydd wedi'u trefnu yn ffurfiol neu weithgareddau corfforol trwyddedig gydag unrhyw nifer o bobl. Rhaid i'r rhain fod wedi'u trefnu gan fusnes, elusen neu gorff cyhoeddus a rhaid i'r trefnwr gymryd y rhagofalon gofynnol, gan gynnwys cwblhau asesiad risg. Dylech osgoi cyswllt wrth hyfforddi, ac, yn achos rhai chwaraeon, osgoi cyswllt ym mhob gweithgaredd. [Darllenwch y cyfarwyddyd ynghylch beth mae osgoi cyswllt yn ei olygu i'ch chwaraeon.](#)

Gall cyfleusterau hamdden dan do agor i chi wneud ymarfer corff ar eich pen eich hun, neu gyda'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth.

Ni ddylech gwrdd dan do ar gyfer chwaraeon, ac eithrio:

- chwaraeon i'r anabl
- chwaraeon gyda'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth
- chwaraeon sy'n rhan o'r cwricwlwm addysg
- chwaraeon a gweithgareddau corfforol a oruchwylir i rai dan 18 oed (gan gynnwys y rhai a oedd dan 18 oed ar 31 Awst 2020), dylid cyfyngu hyn i 15 o gyfranogwyr

Dylech lynu wrth y canllawiau:

- [ynghylch chwaraeon tîm hamdden](#)
- [ynghylch chwaraeon a hamdden yn yr awyr agored yn Lloegr](#)
- [ar gyfer darparwyr chwaraeon llawr gwlad a'r gampfa a chyfleusterau hamdden](#)

## **Athletwyr elitaidd**

Gall athletwyr elitaidd (neu'r rheiny ar lwybr chwaraeon elitaidd swyddogol) gwrdd mewn grwpiau mwy neu gwrdd dan do i gystadlu a hyfforddi. Cânt gwmni eu hyfforddeion os yw hynny'n angenrheidiol, neu eu rhieni a gwarcheidwaid os ydynt dan 18 oed.

## **Angladdau a digwyddiadau coffaol cysylltiedig**

Caniateir angladdau gyda chyfyngiadau ar y niferoedd a gaiff fynychu, a rhaid iddynt gael eu cynnal mewn lleoliadau diogel o ran COVID neu mewn mannau cyhoeddus yn yr awyr agored. Rhaid i reolwr y lleoliad neu drefnwr y digwyddiad gymryd y rhagofalon gofynnol, gan gynnwys cwblhau asesiad risg.

Gall uchafswm o 30 o bobl fynychu angladd, a chaniateir eu cynnal dan do. Gall digwyddiadau crefyddol, ar sail cred neu er cof cysylltiedig, fel gwylnosau, gosod carreg a gwasgaru llwch hefyd barhau gyda hyd at 15 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 ydynt yn byw gyda'i gilydd neu'n rhannu swigen gefnogaeth.

Mae [canllawiau ar gyfer trefnu neu fynychu angladd yn ystod y pandemig coronafeirws](#).

## **Priodasau a seremonïau partneriaethau sifil a derbyniadau**

Ni chaniateir mwy na 15 o bobl (o unrhyw oedran) mewn priodas, seremoni partneriaeth sifil neu dderbyniad. Ni fydd unrhyw un sy'n gweithio yn cael ei gyfrif yn y cyfyngiadau hyn. Dylid cadw pellter cymdeithasol rhwng pobl nad ydynt yn byw gyda'i gilydd neu'n rhannu swigen gefnogaeth.

Mae rhagor o [ganllawiau ar gyfer priodasau a phartneriaethau sifil bach](#).

## **Addoldai**

Cewch fynychu addoldai ar gyfer gwasanaeth. Pan mae gwasanaeth yn cael ei gynnal dan do, rhaid i chi beidio â chymysgu ag unrhyw un y tu hwnt i'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth. Dylech gadw pellter cymdeithasol bob amser, gan gadw 2 fetr ar wahân oddi wrth unrhyw un nad ydyw yn eich aelwyd neu swigen gefnogaeth.

Pan mae gwasanaeth yn cael ei gynnal yn yr awyr agored, ni ddylech gymysgu mewn grwpiau o fwy na 6, oni bai am grwpiau o hyd at 2 aelwyd (gall aelwyd gynwys swigen gefnogaeth sydd eisoes yn bodoli, os yn gymwys). Dylech gadw pellter cymdeithasol caeth oddi wrth grwpiau ac aelwydydd eraill bob amser.

Dylech lynu wrth y [canllawiau cenedlaethol ar ddefnydd diogel o addoldai](#).

## **Gwirfoddoli a gwasanaethau elusennol**

Caniateir ymgynulladau sy'n fwy na'r cyfyngiad o 6 unigolyn neu 2 aelwyd, neu ymgynnull dan do, pryd bynnag mae hyn yn rhesymol angenrheidiol er mwyn darparu gwasanaethau gwirfoddol neu elusennol.

Dylech lynu wrth y [canllawiau Gwirfoddoli yn ystod y coronafeirws \(COVID-19\)](#).

## **Amgylchiadau eraill lle cewch ymgynnull mewn grŵp o fwy na chwe unigolyn neu dwy aelwyd**

### **Mamolaeth**

Cewch fod dan do gyda rhywun sy'n rhoi genedigaeth neu'n cael triniaeth mewn ysbyty. Dylech wirio gyda pholisïau ymweld yr ysbyty perthnasol. Mae rhagor o [ganllawiau gan y GIG ynghylch beichiogrwydd a'r coronafeirws](#).

### **Osgoi anaf neu niwed**

Cewch ymgynnull mewn grwpiau mwy neu dan do i roi cymorth brys, ac i osgoi anaf neu salwch, neu i ddianc rhag niwed (gan gynnwys cam-drin domestig).

### **Ymweliadau tosturiol**

Gallwch gasglu mewn grwpiau mwy neu dan do, gyda phobl y tu hwnt i'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth, i:

- ymweld â rhywun sy'n marw
- ymweld â rhywun mewn cartref gofal (os caniateir hynny dan [ganllawiau'r cartref gofal](#)), ysbyty neu hosbis
- i fynd gydag aelod o'r teulu neu ffrind agos i apwyntiad meddygol.

### **Eithriadau ychwanegol**

Mae esgusodion rhesymol eraill. Er enghraifft, cewch ymgynnull mewn grwpiau mwy neu gwrdd dan do:

- i gyflawni rhwymedigaethau cyfreithiol
- i gynnal gweithgareddau sy'n ymwneud â phrynu, gwerthu neu symud tŷ
- at ddibenion protestiadau neu bicedu diogel o ran COVID lle mae'r trefnwr wedi cymryd y rhagofalon gofynnol, gan gynnwys cwblhau asesiad risg
- lle mae'n rhesymol angenrheidiol i gefnogi pleidleisio mewn etholiad neu refferendwm (megis cyfrif pleidleisiau neu oruchwylwyr cyfreithiol).

Gall y rhai sy'n ymgyrchu ar gyfer canlyniad penodol mewn etholiadau neu refferenda gynnal ymgyrchoedd drws i ddrws yn unol â'r [canllawiau etholiadau a refferenda yn ystod COVID-19](#).

Cewch gwrdd mewn grwpiau mwy neu gwrdd dan do ar gyfer ymgynnull mewn llety cyfiawnder troseddol neu ganolfannau cadw mewnfudo.

## 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.

Gallech wynebu dirwy o £800 os byddwch yn mynychu ymgynulliad preifat dan do, megis parti mewn tŷ gyda mwy na 15 o bobl o du hwnt i'ch aelwyd, a fydd yn dyblu ar gyfer pob trosedd ganlydol hyd at uchafswm o £6,400.

Os byddwch yn cynnal, neu'n rhan o gynnal cynulliad anghyfreithlon i fwy na 30 o bobl, gall yr heddlu roi dirwy o £10,000 i chi.

## Ymweliadau cartref gofal

Dylech wirio'r [canllawiau ymweld â chartrefi gofal yn ystod COVID-19](#) i gael gwybod sut y dylid cynnal ymweliadau. Rhaid i breswylwyr lynu wrth y cyfyngiadau cenedlaethol os ydynt yn cael ymweliad o du hwnt i'r cartref gofal.

Mae [canllawiau ar wahân ar gyfer pobl mewn llety â chymorth](#).

## Aros oddi cartref dros nos

Cewch aros oddi cartref dros nos mewn gwersyllfa, carafan, cwch, ail gartref, neu lety hunan-gynhaliol arall. Dylech wneud hyn gyda'ch aelwyd neu [swigen gefnogaeth](#) yn unig. Ni ddylech aros dros nos ag unrhyw un nad ydych yn byw ag ef neu nad ydych wedi ffurfio swigen gefnogaeth ag ef oni bai bod eithriad cyfreithiol yn berthnasol.

Gall llety gwyliau hunan-gynhaliol ailagor. Llety yw hwn lle caiff cyfleusterau eu cyfyngu i ddefnydd un aelwyd/swigen gefnogaeth yn unig. Mae cyfleusterau o'r fath yn cynnwys:

- ceginau
- manau cysgu
- ystafelloedd ymolchi
- ardaloedd cyffredin dan do megis lolfeydd, manau eistedd ac unrhyw lifft, grisiau neu goridor mewnol ar gyfer mynd i'r llety a'i adael

Mae rhagor o [ganllawiau ynghylch gwestai a llety eraill i westeion](#) ar gael ar gyfer llety gwyliau hunan-gynhaliol y caniateir iddynt ailagor.

Gellir dod o hyd i restr lawn o resymau yn y [canllawiau cau busnesau a lleoliadau penodol yn Lloegr](#).

## Teithio o fewn Lloegr

Dylech barhau i gyfyngu ar faint o deithio a wnewch pryd bynnag sy'n bosibl. Golyga hyn y dylech osgoi teithiau diangen a chyfuno teithiau pryd bynnag sy'n bosibl.

Os oes angen i chi deithio:

- cerddwch neu beiciwch pryd bynnag sy'n bosibl
- ni ddylech rannu car ag unrhyw un y tu hwnt i'ch aelwyd neu eich swigen gefnogaeth, oni bai bod eich taith yn eithriad
- cynlluniwch ymlaen llaw ac osgowch amseroedd a llwybrau prysur ar drafnidiaeth gyhoeddus
- golchwch neu diheintiwch eich dwylo yn rheolaidd
- gwisgwch orchudd wyneb ar drafnidiaeth gyhoeddus, oni bai eich bod wedi'ch eithrio
- cadwch 2 fetr ar wahân oddi wrth bobl nad ydych yn byw gyda nhw pryd bynnag sy'n bosibl, neu 1 metr gyda rhagofalon ychwanegol yn eu lle (fel gwisgo gorchudd wyneb neu wella awyriad dan do)

Rhaid i chi lynu wrth reolau cyswllt cymdeithasol wrth deithio mewn cerbydau preifat. Golyga hyn na ddylech rannu cerbyd preifat caeëdig ag unrhyw un y tu hwnt i'ch aelwyd neu eich swigen gefnogaeth, oni bai bod eithriad, megis eich bod yn rhannu'r cerbyd â rhywun sy'n gweithio (e.e. tacsî). O ran cerbyd awyr agored, rhaid i chi ddilyn y cyfyngiadau ymgynnull yn yr awyr agored.

Mae [canllawiau ychwanegol ynghylch teithio'n ddiogel](#), gan gynnwys defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn ddiogel.

## **Teithio o fewn y DU, Gweriniaeth Iwerddon ac Ynysoedd y Sianel**

**Teithio i Loegr**



Ar draws gwahanol rannau o'r Ardal Deithio Gyffredin (y DU, Gweriniaeth Iwerddon, Jersey, Guernsey ac Ynys Manaw), mae'n bosibl y bydd rheolau wedi'u sefydlu sy'n cyfyngu ar deithio i Loegr. Dylech wirio'r cyfyngiadau sydd ar waith yn y lle yr ydych yn bwriadu teithio iddo cyn gwneud trefniadau i deithio.

Gan gymryd y caniateir i chi deithio o un rhan o'r Ardal Deithio Gyffredin (y DU, Gweriniaeth Iwerddon, Jersey, Guernsey ac Ynys Manaw), cewch ddod i Loegr ac nid oes gofyn i chi fynd i gwarantyn ar ôl cyrraedd. Os ydych yn teithio i Loegr, rhaid i chi lynu wrth y cyfyngiadau ynghylch yr hyn a gewch a'r hyn na chewch ei wneud.

### **Teithio o Loegr**

Ar draws gwahanol rannau o'r Ardal Deithio Gyffredin (y DU, Gweriniaeth Iwerddon, Jersey, Guernsey ac Ynys Manaw), mae'n bosibl y bydd rheolau wedi'u sefydlu sy'n cyfyngu ar deithio o Loegr. Nid oes angen esgus rhesymol arnoch i adael Lloegr i deithio i rannau eraill o'r DU, Jersey, Guernsey, Ynys Manaw neu Weriniaeth Iwerddon. Dylech wirio'r cyfyngiadau sydd ar waith yn y lle yr ydych yn bwriadu teithio iddo cyn gwneud trefniadau i deithio.

### **Teithio i Ogledd Iwerddon neu oddi yno**

Ar hyn o bryd, [yng Ngogledd Iwerddon mae'n anghyfreithlon gadael eich cartref heb esgus rhesymol](#). Gofynnir i'r rheiny sy'n cyrraedd Gogledd Iwerddon o ran arall o'r Ardal Deithio Gyffredin hunanyynsu am 10 diwrnod ar ôl cyrraedd. [Mae sawl eithriad](#) i'r cais hwn.

### **Teithio i'r Alban neu oddi yno**

Mae teithio nad yw'n hanfodol rhwng yr Alban a gweddill y DU, a'r Ardal Deithio Gyffredin ehangach, yn parhau i fod wedi'i gyfyngu. Golyga hyn ei bod yn anghyfreithlon mynd i'r Alban, neu adael, oni bai bod gennych esgus rhesymol. Nid yw teithio am wyliau yn esgus rhesymol. [Mae'r canllawiau yn cynnig cyngor ar esgusodion rhesymol o deithio i'r Alban ac oddi yno.](#)

## **Teithio i Gymru ac oddi yno**

Mae teithio nad yw'n hanfodol rhwng Cymru a gweddill y DU, a'r Ardal Deithio Gyffredin ehangach, yn parhau i fod wedi'i gyfyngu. Golyga hyn ei bod yn anghyfreithlon mynd i Gymru, neu adael, oni bai bod gennych esgus rhesymol. Nid yw teithio am wyliau yn esgus rhesymol. [Mae'r canllawiau yn cynnig cyngor ar esgusodion rhesymol o deithio i Gymru ac oddi yno.](#)

## **Teithio rhyngwladol**

### **Teithio'n rhyngwladol o Loegr**

Cewch deithio'n rhyngwladol o Loegr dim ond pan mae gennych [esgus rhesymol i adael y DU](#), megis gwaith. Ni chaniateir gwyliau rhyngwladol.

Mae rhai swyddi'n gymwys fel rhai sydd wedi'u heithrio rhag rhai gofynion teithio penodol, megis hunanyngysu a phrofi. Gweler y [canllawiau ynghylch pa swyddi ac amgylchiadau sy'n gymwys ar gyfer eithriadau teithio.](#)

Os oes angen i chi deithio dramor (ac mae gennych esgus rhesymol dros wneud hynny), mae'n ofynnol i chi gwblhau ffurflen '[Datganiad i Deithio](#)' orfodol oni bai bod eithriad yn berthnasol i chi. Rhaid i chi ddatgan eich rhesymau dros deithio ar y ffurflen cyn gadael y DU.

Dylech hefyd ystyried y cyngor iechyd cyhoeddus yn y wlad yr ydych yn ymweld â hi. Dylech edrych ar y rheolau sydd mewn grym yn eich cyrchfan a [chyngor teithio'r Swyddfa Dramor, y Gymanwlad a Datblygu \(FCDO\)](#). 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 pob ymwelydd i Loegr yn gaeth i reolau cyfyngiadau'r coronafeirws.

Rhaid i'r rheiny sy'n teithio i Loegr lynu wrth y [canllawiau ynglŷn â dod i'r DU](#). Cyn teithio i'r DU, rhaid i chi [gwblhau ffurflen lleoli teithwyr](#) a [chael tystiolaeth o brawf COVID-19 negatif](#), oni bai eich bod wedi'ch eithrio.

Bydd angen i bawb sy'n cyrraedd gymryd prawf coronafeirws (COVID-19) ar ddiwrnod 2 a diwrnod 8 o fod mewn cwarantyn. Rhaid i bawb sy'n cyrraedd archebu pecyn profi teithio. Gweler y [canllawiau ynghylch sut i fynd i gwarantyn 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

[Dysgwch fwy ynghylch y rhestr goch o wledydd gwaharddedig o ran teithio](#)

Rhaid i unrhyw un sy'n cyrraedd Lloegr sydd wedi ymweld â gwlad neu deithio drwy wlad lle mae teithio i'r DU wedi'i wahardd yn y 10 diwrnod diwethaf:

- fynd i gwarantín am 10 diwrnod mewn gwesty cwarantín sy'n cael ei reoli
- cymryd 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
- glynwch wrth y canllawiau ar y dudalen hon

[Gweler y canllawiau ynghylch 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'r cyfyngiadau cenedlaethol.

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

## **Newid cartref**

Gallwch barhau 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.

Glynwch wrth y [canllawiau 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

Ble bynnag yr ydych yn byw, efallai y gallwch gael cymorth ariannol.

Gweler rhagor o wybodaeth ar [gymorth busnes](#) a [chefnogaeth ariannol os ydych o'r gwaith oherwydd coronafeirws](#).

## Busnesau a lleoliadau

Er mwyn lleihau cyswllt cymdeithasol, rhaid i rai busnesau barhau i fod ar gau neu lynu wrth y cyfyngiadau ar sut maent yn darparu nwyddau a gwasanaethau. Gallwch ddarllen y [rhestr lawn o'r busnesau sy'n gorfod parhau i fod wedi cau yn Lloegr](#).

Mae rhagor o [ganllawiau ynghylch ailagor busnesau a lleoliadau](#) sy'n egluro pa fusnesau fydd yn cael caniatâd i agor ar bob cam o'r map trywydd.

O 12 Ebrill, caniateir i ragor o leoliadau agor. Oni bai bod eithriad penodol, rhaid i chi ymweld â'r rhain dan do fel aelwyd unigol neu swigen, neu mewn grŵp o 6 o bobl neu 2 aelwyd yn yr awyr agored.

Gall ardaloedd awyr agored mewn lleoliadau lletygarwch (caffis, bwytai, bariâu, tafarndai, clybiau cymdeithasol, gan gynnwys mewn clybiau aelodau) ailagor. Yn ogystal, gall lleoliadau lletygarwch ddarparu alcohol i fynd. Gall y lleoliadau hyn ganiatáu cwsmeriaid i ddefnyddio ystafell ymolchi dan do a gall cwsmeriaid archebu a thalu dan do. Yn unrhyw le sy'n gweini alcohol, bydd yn ofynnol i gwsmeriaid archebu, derbyn

gwasanaeth a bwyta/yfed tra eu bod yn eistedd (“gwasanaethu wrth y bwrdd”). Bydd lleoliadau yn cael eu gwahardd rhag darparu cyfarpar ysmegu, megis pibellau shisha, i’w defnyddio yn yr eiddo.

Caniateir i atyniadau awyr agored mewn lleoliadau megis atyniadau anifeiliaid, parciau thema, a lloriau sglefrio ailagor. Ceir [rhestr lawn yma](#). Nid yw hyn yn cynnwys sinemâu a theatrau dan do, a fydd yn cael eu cyfyngu i berfformiadau gyrru i mewn yn unig. Wrth fynychu’r digwyddiadau hyn, rhaid i chi beidio â rhannu’ch cerbyd ag unrhyw un y tu hwnt i’ch aelwyd neu swigen gefnogaeth, oni bai bod eithriad, megis darparu gofal i unigolyn bregus neu at ddibenion gwaith.

Caniateir i fusnesau sy’n cael ailagor sy’n gweithredu mewn atyniadau sydd wedi cau fel arall (megis siop anrhegion neu giosg bwyd i fynd mewn amgueddfa dan do) ailagor dim ond os ydynt yn unedau hunan-gynhaliol a gellir eu cyrraedd o’r stryd yn uniongyrchol.

Gall gwasanaethau gofal personol (gan gynnwys y rheiny o leoliad symudol), cyfleusterau chwaraeon dan do, llety hunan-gynhaliol, ac adeiladau cyhoeddus (megis canolfannau cymunedol) ailagor.

Bydd busnesau sy’n gymwys i gynnig gofal plant a gweithgareddau a oruchwylir i blant nawr yn cael cynnal y gweithgareddau hyn (gan gynnwys chwaraeon) i bob plentyn, waeth beth fo’i amgylchiadau.

## **Gofal iechyd a gwasanaethau cyhoeddus**

Gall y GIG a gwasanaethau meddygol barhau i fod yn agored, gan gynnwys:

- gwasanaethau deintyddol
- optegwyr

- gwasanaethau clyw
- gwasanaethau trin traed
- ceiropractwyr
- osteopathiaid
- gwasanaethau meddygol neu iechyd eraill, gan gynnwys gwasanaethau yn ymwneud ag iechyd meddwl

Mae'r GIG yn parhau i gynnal gwasanaethau brys a safonol yn ddiogel. Mae'n hanfodol i unrhyw un sy'n meddwl bod arno angen unrhyw ofal meddygol ddod ymlaen a cheisio help.

Bydd y rhan fwyaf o wasanaethau cyhoeddus yn parhau. 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 trosedd
- canolfannau gwastraff neu ailgylchu
- cael MOT

## **Gwersi gyrru a dysgu gyrru**

Gall profion gyrru a gwersi gyrru ailddechrau. Mae rhagor o [ganllawiau ynghylch dysgu gyrru yn ystod y coronafeirws](#) ar gael.

Cewch ailddechrau:

- gwersi gyrru car
- gwersi gyrru car a threlar

- hyfforddiant cerbyd nwyddau mawr (LGV)
- hyfforddiant hyfforddwr gyrru

Bydd y mathau canlynol o brofion yn ailddechrau:

- profion theori
- profion beiciau modur
- profion gyrru LGV
- profion gyrru car a threlar