

Canllawiau

Cwrdd â ffrindiau a theulu (COVID-19)

Cyngor ar gwrdd â ffrindiau a theulu yn ddiogel.

Gan:

[Swyddfa'r Cabinet](#)

Cyhoeddwyd:

10 Mai 2021

Yn berthnasol i:

Lloegr

Cynnwys

Sut mae COVID-19 yn lledaenu
Lleihau'r risgiau wrth gwrdd â ffrindiau a theulu
Cam 3

[Argraffu'r dudalen hon](#)

Mae COVID-19 yn parhau i ledaenu yn Lloegr ac mae amrywiolion newydd sy'n peri pryder yn parhau i gael eu hadnabod.

Dylech ystyried y risg o ddal neu drosglwyddo COVID-19 i chi'ch hun ac eraill cyn cwrdd â phobl nad ydych yn byw gyda nhw. Er nad oes yr un sefyllfa yn gwbl rydd o risg, gallwch gymryd camau i gwrdd â ffrindiau a theulu yn fwy diogel. Mae brechlynnau yn lleihau (ond nid yn dileu) y tebygolrwydd o ddal COVID-19 a'i drosglwyddo, ac o salwch difrifol. Drwy ddilyn y camau hyn, gallwch helpu i amddiffyn eich hun, eich anwyliaid a'r rheiny yn eich cymuned.

Sut mae COVID-19 yn lledaenu

Mae'n bosib cael COVID-19 heb unrhyw symptomau. Gallwch drosglwyddo COVID-19 i eraill hyd yn oed os mai symptomau ysgafn yn unig sydd gennych neu nad oes gennych symptomau o gwbl. Nid oes gan oddeutu 1 mewn 3 o bobl gyda COVID-19 unrhyw symptomau, felly gallant ledaenu'r feirws i eraill heb yn wybod.

Y brif ffordd o ledaenu COVID-19 yw drwy gyswllt agos â pherson heintus. Pan fydd rhywun sydd â COVID-19 yn anadlu, siarad, peswch neu disian, maent yn rhyddhau gronynnau (defnynnau anadlol ac aerosolau) sy'n cynnwys y feirws sy'n achosi COVID-19. Gall person arall anadlu'r gronynnau hyn.

Gall arwynebau ac eiddo gael eu heintio â COVID-19, pan fydd pobl sydd wedi'u heintio yn peswch neu disian wrth eu hymyl neu os ydynt yn cyffwrdd â nhw.

Os oes gennych COVID-19, mae risg y byddwch yn lledaenu'r feirws ar arwynebau megis dodrefn, meinciau neu handlenni drws, hyd yn oed os

nad ydych yn cyffwrdd â nhw yn uniongyrchol. Gall y person nesaf sy'n cyffwrdd â'r arwyneb hwnnw gael ei heintio.

Lleihau'r risgiau wrth gwrdd â ffrindiau a theulu

Dylai unrhyw un sydd â symptomau COVID-19, ni waeth pa mor ysgafn ydynt, neu wedi cael canlyniad prawf cadarnhaol aros gartref a hunanynysu ar unwaith. Mae hyn oherwydd y gallech drosglwyddo'r haint i eraill. Gallech wynebu dirwy os nad ydych yn hunanynysu yn dilyn hysbysiad gan wasanaeth Profi ac Orlhain y GIG. [Arhoswch gartref](#) hyd ddiwedd y cyfnod hunanynysu a pheidiwch â gwahodd ymwelwyr i'ch cartref neu ardd. Os oes gennych symptomau COVID-19, trefnwch [brawf PCR](#) os nad ydych eisoes wedi cael un.

Ar hyn o bryd, gallwch gwrdd â hyd at chwe pherson neu un aelwyd arall yn yr awyr agored (mae aelwyd yn cynnwys swigen gefnogaeth gysylltiedig). O Gam 3 - ar 17 Mai - byddwch yn gallu cwrdd â hyd at 30 o bobl yn yr awyr agored, a hyd at chwe pherson neu un aelwyd arall dan do. [Mae rhai eithriadau](#). Ni ddylech ryngweithio ag unrhyw un y tu allan i'ch grŵp (o 30 o bobl yn yr awyr agored neu chwe pherson dan do).

Mae canllawiau'r llywodraeth yn parhau i nodi y 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 ar waith (megis gwisgo gorchudd wyneb) os na allwch gadw 2 fetr oddi wrth eich gilydd. Wrth i ni symud i lawr y map trywydd ac wrth i'r brechlyn amddiffyn mwy o'r boblogaeth, bydd y pwyslais yn newid o reolau'r llywodraeth i gyfrifoldeb personol. Felly yn hytrach na'ch cyfarwyddo chi i gadw 2m oddi wrth unrhyw un nad ydych yn byw gydag ef, byddwch yn cael eich annog i fod yn ofalus ac ystyried y risgiau.

Cam 3

O 17 Mai, os ydych yn cwrdd â ffrindiau a theulu, gallwch ddewis eich hun a ydych yn cadw eich pellter oddi wrthynt, ond dylech fod yn ofalus o hyd. Mae'r cyngor hwn yn berthnasol i bawb, yn cynnwys pobl sy'n [hynod fregus yn glinigol](#) a merched beichiog, ar wahân i breswylwyr cartref gofal lle mae canllawiau ar wahân yn berthnasol.

Mae COVID-19 yn lledaenu yn bennaf ymhlith pobl sydd mewn cyswllt agos (o fewn 2 fetr). Po fwyaf o bellter y gallwch ei sicrhau rhyngoch chi a phobl eraill, a pho leiaf o amser ydych yn treulio mewn cyswllt agos â nhw, y lleiaf tebygol ydych o ddal COVID-19 a'i drosglwyddo i eraill. Mae cyswllt agos, gan gynnwys cofleidio, yn cynyddu'r risg o ledaenu COVID-19.

Mae yna gamau y gallwch eu cymryd i leihau'r tebygolrwydd o ledaenu COVID-19 a helpu i'ch cadw chi a'ch anwyliaid yn ddiogel. Mae hyn yn cynnwys:

- **Cwrdd yn yr awyr agored** - Pan fydd pobl yn yr awyr agored ac wedi ymbellhau oddi wrth ei gilydd, chwythir y gronynnau sy'n cynnwys y feirws sy'n achosi COVID-19 i ffwrdd sy'n ei gwneud yn llai tebygol y byddant yn cael eu hanadlu gan berson arall.
- **Os ydych yn cwrdd dan do, gwnewch yn siŵr fod y lle wedi'i awyru yn dda. Agorwch ffenestri a drysau**, neu cymerwch gamau eraill i adael digon o awyr iach i mewn. Mae gadael awyr iach i mewn a chael gwared ar hen aer a all gynnwys gronynnau'r feirws yn lleihau'r tebygolrwydd o ledaenu COVID-19. Po fwyaf o awyr iach a adewir i mewn, y cyflymaf fydd unrhyw feirws a drosglwyddir drwy'r awyr yn gadael yr ystafell.
- **Cymerwch y brechlyn pan gewch ei gynnig, ac anogwch eraill i wneud yr un fath.** Mae brechlynnau yn lleihau (ond nid yn

dileu) y tebygolrwydd o ddal COVID-19 a'i drosglwyddo, ac o salwch difrifol. Ystyriwch a ydych chi a'ch anwyliaid wedi cael y brechlyn ac a oes amser wedi pasio i'r brechlyn fod yn effeithiol cyn dod i gyswllt agos.

- **Cofiwch fod rhai pobl yn fwy agored nag eraill i fod yn ddifrifol wael yn sgil COVID-19.** Mae'r risgiau o COVID-19 ac felly o gyswllt agos yn uwch i rai pobl nag eraill, er enghraifft oherwydd eu bod yn hynod fregus yn glinigol, yn feichiog neu'n hŷn. Er enghraifft, efallai y byddwch yn dewis peidio â chael cyswllt agos â pherthynas hŷn ar yr adeg hon, yn enwedig os yw un neu'r ddau ohonoch heb gael y brechlyn.
- **Cyfyngwch ar faint o bobl ydych mewn cyswllt agos â nhw, ac am ba hyd.** Po fwyaf o bobl ydych mewn cyswllt agos â nhw - yn enwedig os ydynt o aelwydydd gwahanol - yr uchaf fydd y tebygolrwydd y gallech ddal neu drosglwyddo COVID-19. Mae cyfnodau hwy o gyswllt agos yn cynyddu'r risg o drosglwyddo, ond cofiwch y gall cyswllt byr ledaenu COVID-19 hyd yn oed ac nid oes y fath beth â chyfnod o gyswllt agos sy'n llwyr ddiogel.
- **Profwch eich hun ddwywaith yr wythnos**, hyd yn oed os nad oes gennych symptomau. Nid oes gan oddeutu 1 mewn 3 o bobl gyda'r coronafeirws unrhyw symptomau, felly gallant ledaenu'r feirws i eraill heb yn wybod. Bydd profi yn rheolaidd yn helpu i leihau risg, yn enwedig cyn cwrdd â phobl o'r tu allan i'ch aelwyd. Gallwch [archebu profion cartref am ddim](#) i chi'ch hun a'ch anwyliaid sy'n rhoi canlyniadau mewn 30 munud.
- **Golchwch eich dwylo a glanhewch arwynebau yn rheolaidd i gael gwared ar ronynnau o'r feirws.**

Dylech bob amser wneud lle i bobl eraill gadw eu pellter os ydynt yn dymuno.

Cofiwch na chaniateir i chi ryngweithio ag unrhyw un y tu allan i'ch grŵp o chwech (neu ddwy aelwyd) dan do, neu'r tu allan i'ch grŵp o 30 yn yr awyr agored, oni bai fod eithriad.

Cofiwch mewn rhai lleoliadau, efallai y bydd canllawiau penodol y bydd angen i chi lynu wrthynt pan ydych gyda ffrindiau a theulu. Mae hyn yn bwysig i leihau'r risg o ledaenu COVID-19 i eraill megis staff ac aelodau eraill o'r cyhoedd. Dylech bob amser ddilyn y canllawiau sy'n gysylltiedig â'r lleoliad rydych ynddo (er enghraifft mewn lleoliadau addysg, iechyd neu ofal).

Mae rheolau sy'n ddiogel o ran COVID, yn cynnwys gofynion cadw pellter cymdeithasol, yn parhau i fod yn berthnasol yn y gweithle, ac mewn busnesau a lleoliadau cyhoeddus. Nid yw'r canllawiau hyn yn effeithio ar gyfrifoldeb perchennog safle i gyfrifo nifer y bobl y gellir eu lletya gyda rheolau cadw pellter cymdeithasol ar waith.