

Canllawiau

(COVID-19) Cyfyngiadau Coronafeirws: beth allwch chi ac na allwch chi ei wneud

Mae cyfyngiadau coronafeirws yn parhau i fod ar waith.
Dysgwch beth allwch chi ac na allwch chi ei wneud.

Gan:

[Swyddfa'r Cabinet](#)

Cyhoeddwyd:

29 Mawrth 2021

Diweddarwyd diwethaf

14 Mai 2021 — [Gweld yr holl ddiweddariadau](#)

Yn berthnasol i:

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

Cynnwys

Mae Lloegr yn dal i fod ar Gam 3
Os ydych mewn ardal lle mae'r amrywiolyn COVID-19 newydd (a elwir yn Delta)
yn lledaenu
Cadw eich hunan ac eraill yn ddiogel
Cael prawf COVID-19
Cwrdd â ffrindiau a theulu yn yr awyr agored
Cwrdd â ffrindiau a theulu dan do (rheol 6)
Swigod cefnogaeth
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
Digwyddiadau arwyddocaol mewn bywyd
Addoldai
Gwirfoddoli a gwasanaethau elusenol
Amgylchiadau eraill lle cewch ymgynnull mewn grwpiau mwy
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
Cyfieithiadau a fersiwn Hawdd ei Deall

Mae Lloegr yn dal i fod ar Gam 3

Mae'r Llywodraeth wedi cyhoeddi y bydd Lloegr yn aros ar Gam 3 am 4 wythnos arall. Mae cyfyngiadau Cam 3 yn parhau mewn grym, a dylech ddilyn y canllawiau ar y dudalen hon sy'n esbonio beth allwch chi ac na allwch chi ei wneud.

Disgwylir y bydd Lloegr yn symud i Gam 4 ar 19 Gorffennaf, er y bydd y data'n cael ei adolygu ar ôl 2 wythnos os yw'r risgiau wedi lleihau. Bydd y Llywodraeth yn parhau i fonitro'r data a bydd y symud i Gam 4 yn cael ei gadarnhau wythnos o flaen llaw.

Fodd bynnag, bydd rhai cyfyngiadau'n newid ar 21 Mehefin. O 21 Mehefin, bydd yna newidiadau i'r rheolau ar:

- briodasau a seremonïau partneriaethau sifil a derbyniadau priodas neu ddathliadau partneriaethau sifil
- digwyddiadau coffaol yn dilyn marwolaeth megis te angladd, gosod carreg bedd neu wasgaru llwch
- digwyddiadau mawr peilot
- ymweliadau â chartrefi gofal
- ymweliadau preswyl domestig i blant

Priodasau, partneriaethau sifil a digwyddiadau coffaol o 21 Mehefin

O 21 Mehefin, bydd y rheolau ar y nifer o bobl sy'n gallu mynd i seremoni briodas neu bartneriaeth sifil, derbyniad priodas neu ddathliad partneriaeth sifil, a digwyddiad coffaol yn dilyn angladd fel te angladd, gosod carreg fedd neu wasgaru llwch yn newid.

Bydd nifer y bobl sy'n gallu mynd i'r digwyddiadau hyn mewn lleoliad diogel o ran COVID-19 neu leoliad arall (fel gardd breifat) yn cael ei

bennu gan faint o bobl y gall lleoliad eu cynnwys yn ddiogel gyda mesurau cadw pellter cymdeithasol ar waith, gan gynnwys gwesteion o bob oed ac unrhyw un sy'n gweithio yn y digwyddiad.

Rhaid i babell fawr neu strwythur arall mewn gardd breifat mewn cartref preifat fod ag o leiaf 50% o'i ardal gaeedig ar agor ar unrhyw adeg er mwyn iddo gael ei ystyried yn "awyr agored", a rhaid i'r terfyn yn seiliedig ar gapasiti diogel fod yn berthnasol.

Y tu mewn i gartrefi preifat, ac mewn strwythurau caeedig mewn gerddi cartrefi preifat, dim ond yn unol â rheolau cyswllt cymdeithasol ehangach o hyd at 6 o bobl neu 2 aelwyd y gellir cynnal priodasau, ac eithrio yn achos priodas frys lle mae un o'r rhai sy'n priodi yn ddifrifol wael ac ni ddisgwylir iddo/iddi wella ('priodasau gwely angau'). Gellir cynnal y rhain mewn aneddiadau preifat gyda hyd at 30 o bobl.

Bydd rhai cyfyngiadau ar y digwyddiadau hyn yn aros mewn grym i sicrhau eu bod yn cael eu cynnal yn ddiogel. Mae hyn yn cynnwys y gofynion gwasanaeth bwrdd, gorchuddion wyneb, cadw pellter cymdeithasol a chyfyngiadau ar ddawnsio a chanu, sydd mewn grym ar hyn o bryd.

I'r rhai sy'n trefnu priodasau mewn gerddi cartrefi preifat neu ar dir preifat, bydd angen i chi wneud eich lleoliad dewisol mor ddiogel â phosib. Os ydych chi'n bwriadu cael mwy na 30 o bobl, rhaid i chi gwblhau asesiad risg COVID-19 i bennu faint o bobl fydd yn gallu bod yn bresennol, a dilyn canllawiau'r Llywodraeth i wneud y digwyddiad mor ddiogel â phosib. Bydd canllawiau ar sut i gwblhau asesiad risg yn cael eu darparu.

Bydd y canllawiau ar [seremonïau, derbyniadau a dathliadau priodas a phartneriaeth sifil](#) yn cael eu diweddarau erbyn 15 Mehefin. Bydd y canllawiau ar [drefnu neu fynd i angladd yn ystod y pandemig coronafeirws](#) yn cael eu diweddarau erbyn 17 Mehefin.

Digwyddiadau mawr peilot o 21 Mehefin

Bydd cyfres gyfyngedig o ddigwyddiadau peilot yn cael eu cynnal i gynhyrchu tystiolaeth ychwanegol ar ail-agor digwyddiadau'n ddiogel. Rhaid i bobl sy'n mynd i'r digwyddiadau ddangos prawf eu bod wedi cael eu brechu neu brawf eu bod wedi cael prawf negyddol diweddar.

Bydd y digwyddiadau hyn yn cynnwys rhai gemau EURO 2020 UEFA yn Wembley a nifer fach o ddigwyddiadau chwaraeon, celfyddydol a pherfformiadau cerddorol. Cyhoeddir y rhestr lawn o ddigwyddiadau peilot a manylion pellach am y digwyddiadau yn fuan.

Ymweliadau â chartrefi gofal o 21 Mehefin

O 21 Mehefin bydd rhai newidiadau'n cael eu gwneud i ymweliadau y tu mewn i a thu allan i gartrefi gofal.

Ar gyfer ymweliadau y tu mewn i gartrefi gofal, bydd holl breswylwyr cartrefi gofal yn gallu dewis un rhoddwr gofal hanfodol. Bydd y rhoddwyr gofal hanfodol hyn yn gallu ymweld â'r preswilydd cartref gofal, hyd yn oed os yw'r preswilydd yn ynysu.

Yn y rhan fwyaf o achosion, ni fydd angen i breswylwyr sy'n mynd ar ymweliad y tu allan i'r cartref gofal ynysu am 14 diwrnod ar ôl iddynt ddychwelyd i'r cartref gofal. Bydd angen i breswylwyr sy'n dychwelyd o rhai ymweliadau risg uchel y tu allan i'r cartref gofal, megis aros dros nos mewn ysbyty ynysu ar ôl iddynt ddychwelyd i'r cartref gofal. Bydd penderfyniadau ar risg yn cael eu gwneud yn dilyn asesiad risg gan y cartref gofal ar gyfer pob ymweliad y tu allan i'r cartref.

Bydd y [canllawiau ar ymweld â chartrefi gofal](#) yn cael eu diweddarau erbyn 17 Mehefin.

Teithiau dros nos ar gyfer grwpiau y tu allan i'r ysgol o 21 Mehefin

O 21 Mehefin, gall lleoliadau y tu allan i'r ysgol drefnu ymweliadau preswyl domestig ar gyfer plant mewn grwpiau cyson o hyd at 30 o blant. Mae hyn yn disodli'r terfyn cyfredol o 6 o bobl neu 2 aelwyd.

Os ydych mewn ardal lle mae'r amrywiolyn COVID-19 newydd (a elwir yn Delta) yn lledaenu

Cyfeirir at yr amrywiolyn newydd hwn weithiau fel yr amrywiolyn Delta. Mae'n lledaenu gyflymaf yn yr ardaloedd canlynol:

- [Cyngor Bwrdeistref Bedford](#)
- [Cyngor Dinas Birmingham](#)
- [Cyngor Bwrdeistref Blackburn gyda Darwen](#)
- [Cyngor Blackpool](#)
- [Cyngor Dwyrain Swydd Gaer](#)
- [Cyngor Gorllewin Swydd Gaer a Chaer](#)
- [Awdurdod Cyfun Manceinion Fwyaf \(Bolton, Bury, Manceinion, Oldham, Rochdale, Salford, Stockport, Tameside, Trafford, Wigan\)](#)
- [Cyngor Kirklees](#)
- [Cyngor Sir Caerhirfryn \(Burnley, Chorley, Fylde, Hyndburn, Caerhirfryn, Pendle, Preston, Dyffryn Ribble, Rossendale, De Ribble, Gorllewin Sir Gaerhirfryn, Wyre\)](#)
- [Cyngor Dinas Caerlŷr](#)
- [Awdurdod Cyfun Dinas-Ranbarth Lerpwl \(Halton, Knowsley, Liverpool, Sefton, St Helens, Cilgwri\)](#)
- [Bwrdeistref Llundain Hounslow](#)
- [Cyngor Gogledd Tyneside](#)
- [Cyngor Bwrdeistref Warrington](#)

Mae'r amrywiolyn COVID-19 newydd (a elwir yn Delta) yn lledaenu'n haws nag amrywiolion eraill a oedd fwyaf cyffredin o'r blaen. Er mwyn helpu i atal y lledaeniad, dylech:

- [Wneud yn siŵr eich bod yn cael y ddau ddos o'r brechlyn](#) pan gewch eu cynnig, ac annog pobl eraill i wneud hynny hefyd
- Cymryd rhan mewn profion torfol yn eich ardal leol, pa un a ydych wedi cael eich brechu ai peidio
- [Hunanynysu'n](#) syth os oes gennych unrhyw [symptomau](#) COVID-19 (tymheredd uchel, peswch newydd, parhaus neu golled neu newid i'ch synnwyr arogl neu flas) neu os ydych wedi cael prawf [positif](#) am COVID-19

Yn yr ardaloedd a restrir uchod, dylech hefyd gymryd gofal arbennig wrth gwrdd ag unrhyw un y tu allan i'ch aelwyd neu swigen gefnogaeth. Lle bynnag y bo modd, dylech geisio:

- Gwrdd yn yr awyr agored yn hytrach na dan do lle mae'n bosibl
- Cadw 2 fetr rhyngoch chi a phobl nad ydych yn byw gyda nhw (oni bai eich bod mewn swigen gefnogaeth gyda nhw), mae hyn yn cynnwys ffrindiau a theulu nad ydych yn byw gyda nhw
- Cyfyngu ar deithio i mewn i ac allan o ardaloedd yr effeithiwyd arnynt

Dylech hefyd geisio:

- [Cael prawf am ddim dwywaith yr wythnos](#) a hunanynysu os ydych yn profi'n bositif
- Parhau i weithio gartref os allwch chi

- Cyfeirio at gyngor iechyd lleol yn eich ardal (gweler y dolenni uchod)

Dylech gael prawf COVID-19. Mae hyn yn cynnwys:

- [Trefnu i gael prawf PCR](#) os oes gennych symptomau COVID-19
- [Cael profion llif unffordd cyflym yn rheolaidd](#) os nad oes gennych symptomau coronafeirws (COVID-19)
- Trefnu pecyn profi neu becyn cwarantîn wedi'i reoli os ydych yn bwriadu teithio dramor. [Gweld manylion pellach](#)

Dylech hunanynysu'n syth os oes gennych [symptomau](#) neu'ch bod wedi cael [canlyniad positif i brawf COVID-19](#). Mae [cefnogaeth ariannol ar gael os nad ydych yn eich gwaith oherwydd coronafeirws](#).

Cadw eich hunan ac eraill yn ddiogel

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, megis cyfyngu cysylltiadau agos, siopa neu deithio ar adegau tawelach o'r diwrnod, sicrhau bod cyflenwad o awyr iach mewn ystafelloedd a golchi'ch dwylo yn rheolaidd. Mae'n ofynnol i'ch cyflogwr gymryd camau i leihau'r risg o ledaenu COVID-19 yn y gweithle.

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.

Er bod tystiolaeth newydd yn awgrymu bod y brechlynnau yn cael effaith ar ledaeniad, ni wyddwn i ba raddau mae'r brechlyn yn atal COVID-19 rhag lledaenu. Os ydych wedi cael eich brechu, gallech eto ledaenu COVID-19 i eraill, hyd yn oed os nad oes gennych symptomau.

Cael prawf COVID-19

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](#).

Rhaid i chi hunanynysu os ydych yn cael prawf positif. Peidiwch â chwrrdd ag eraill a [dilynwch y canllawiau arhoswch gartref](#).

Cwrdd â theulu a ffrindiau yn yr awyr agored

Dylech barhau i leihau'r nifer o bobl yr ydych yn cwrdd â nhw mewn cyfnod byr o amser er mwyn cyfyngu'r risg o ledaenu coronafeirws (COVID-19). Mae'r rhan fwyaf o'r cyfyngiadau ar gwrdd â phobl yn yr awyr agored wedi'u hymlacio, ond ni ddylai ymgynulladau gynnwys mwy na 30 o bobl oni bai bod eithriad cyfreithiol yn berthnasol, megis:

- at ddibenion gwaith neu wirfoddoli
- i ddarparu gofal neu gymorth i bobl anabl neu fregus

Os ydych yn cwrdd â ffrindiau a theulu, gallwch ddewis eich hun a ydych am gadw eich pellter oddi wrthynt, ond dylech barhau i gymryd gofal.

Dylech ddarllen y canllawiau [cwrdd â ffrindiau a theulu](#).

Cwrdd â ffrindiau a theulu (rheol 6)

Mae'n fwy diogel cwrdd â phobl yn yr awyr agored. Mae hyn oherwydd bod COVID-19 yn lledaenu'n llawer mwy rhwydd dan do. Wedi dweud

hynny, cewch gwrdd dan do 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 yn cwrdd â ffrindiau a theulu, gallwch ddewis eich hun a ydych am gadw eich pellter oddi wrthynt, ond dylech barhau i gymryd gofal. Dylech ddarllen y canllawiau [cwrdd â ffrindiau a theulu](#).

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 dan do. Golyga hyn, er enghraifft, y cewch chi a'ch swigen gefnogaeth gwrdd ag aelwyd arall, hyd yn oed os yw'r grŵp yn fwy na 6 unigolyn.

Ble gewch chi gwrdd dan do

Gallwch gwrdd mewn grŵp o 6 neu grŵp mwy o unrhyw faint o hyd at 2 aelwyd (gan gynnwys eu swigod cefnogi) dan do yn llefydd fel:

- cartrefi preifat
- safleoedd manwerthu
- lleoliadau lletygarwch dan do, megis bwytai, tafarndai, bariau a chaffis

- cyfleusterau chwaraeon a hamdden dan do, megis campfeydd, cyrtiau chwaraeon, a phyllau nofio
- gofal personol, megis sbâu
- atyniadau adloniant ac ymwelwyr dan do, megis amgueddfeydd, theatrau, a mannau chwarae dan do

Cofiwch lynu wrth y canllawiau [ynghylch sut i atal lledaeniad COVID-19 megis sicrhau cyflenwad o awyr iach](#).

Pryd allwch chi gwrdd â mwy o bobl

Caniateir ymgynulladau dan do sy'n fwy na'r cyfyngiad o 6 unigolyn neu 2 aelwyd os ydynt wedi'u heithrio'n gyfreithiol, megis:

- grwpiau rhiant a phlentyn neu grwpiau cefnogi wedi'u trefnu y gall hyd at 30 o bobl eu mynychu
- at ddibenion gwaith neu wirfoddoli. Golyga hyn, er enghraifft, gall crefftwr fynd i aelwyd heb dorri'r cyfyngiad os ydyw yno ar gyfer gwaith
- i ddarparu gofal neu gymorth i bobl anabl neu fregus, gan gynnwys siopa am eitemau hanfodol a cheisio gwasanaethau ar eu rhan.

Swigod cefnogaeth

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 dan do. Gweler y canllawiau ar wahân ynghylch [swigod cefnogaeth](#).

Gall hyd at 6 unigolyn o wahanol aelwydydd neu grŵp mwy o hyd at 2 aelwyd gwrdd dan do heb fod angen trefniant gofal plant ffurfiol megis [swigen gefnogaeth](#).

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 rheolau diogel o ran COVID, gan gynnwys gofynion cadw pellter cymdeithasol, yn parhau i fod yn berthnasol yn y gweithle. 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 canllawiau ynghylch cyfyngiadau i fusnesau a lleoliadau yn Lloegr](#)

Cwrdd ag eraill ar gyfer gwaith

Cewch ymgynnull mewn grŵp o fwy na chwe unigolyn neu ddwy aelwyd dan do neu mewn grŵp o fwy na 30 o bobl dan do pan mae hynny'n hanfodol ar gyfer eich gwaith. Pan ydych yn gweithio, dylech gadw 2 fetr

oddi wrth unrhyw un nad ydych yn byw gydag ef, neu o leiaf 1m gyda lliniariadau ychwanegol.

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. Fel cyflogwr, dylech sicrhau bod trefniadau addas ar waith fel y gallant weithio'n ddiogel. Dylech ystyried a all unigolion sy'n hynod fregus yn glinigol ymgymryd â rôl arall neu newid eu patrymau gwaith dros dro er mewn osgoi teithio yn ystod cyfnodau prysur.

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 Cynghori, 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 fynd i'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 pob myfyrwyr ailddechrau addysgu a dysgu wyneb yn wyneb bellach. Dylai myfyrwyr gael eu profi cyn teithio i breswylfa y tu hwnt i'r tymor.

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 hyd at 6 unigolyn o wahanol aelwydydd neu grŵp mwy o hyd at 2 aelwyd gwrdd dan do heb fod angen trefniant gofal plant ffurfiol. 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 hyd at 30 o bobl. Nid yw plant dan 5 oed sydd yng nghwmni rhiant neu warcheidwad yn cyfrif tuag at y cyfyngiad hwn. Gweler adran grwpiau rhiant a phlentyn y canllawiau hyn.

Cwrdd ag eraill ar gyfer gofal plant

Caniateir ymgynulliadau dan do sy'n fwy na'r cyfyngiad o 6 unigolyn neu 2 aelwyd, neu'n fwy na 30 yn yr awyr agored at y dibenion canlynol:

- 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
- er mwyn rhoi neu hwyluso rhoi plentyn neu blant yng ngofal rhywun arall gan y gwasanaethau cymdeithasol

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.

Rhaid cyfyngu grwpiau rhiant a phlentyn i ddim mwy na 30 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.

Darparu gofal neu gymorth

Caniateir ymgynulladau dan do sy'n fwy na'r cyfyngiad o 6 unigolyn neu 2 aelwyd at ddibenion darparu gofal neu gymorth, megis:

- i ymweld â phobl yn eich swigen gefnogaeth (os caniateir yn gyfreithiol i chi ffurfio un)
- i roi cymorth mewn argyfwng
- i fynychu grŵp cefnogi o hyd at 30 o bobl. Nid yw'r cyfyngiad o 30 yn cynnwys plant dan 5 oed sydd yng nghwmni rhiant neu warcheidwad
- 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.

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

Caniateir grwpiau cymorth gyda hyd at 30 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 os ydynt yn cael eu cynnal dan do, ni ddylid eu cynnal mewn cartref preifat.

Mae rhagor o ganllawiau ynghylch sut i gynnal neu fynychu grŵp cefnogi yn ddiogel yn y canllawiau ynghylch defnydd diogel o [gyfleusterau cymunedol amlbwrpas](#).

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 30 yn cynnwys plant dan 5 oed sydd yng nghwmni rhiant neu warcheidwad. Pan mae gan unigolyn rôl amlwg a ffurfiol (taledig neu wirfoddol) i gynnal y grŵp neu helpu ei weithredu, yn hytrach na mynychu dim ond fel aelod o'r grŵp i geisio cefnogaeth, nid oes rhaid ei gynnwys fel rhan o gyfyngiad yr ymgynulliadau.

Ymarfer corff, chwaraeon a gweithgareddau corfforol

Cewch wneud ymarfer corff yn anghyfyngedig ond mae cyfyngiad ar y nifer o bobl y gallwch wneud ymarfer corff â nhw. Cewch wneud ymarfer corff mewn grŵp o hyd at 30 o bobl yn yr awyr agored. Pan ydych dan do, gallwch wneud ymarfer corff:

- 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 dan do ac 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 trefnwyr 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, mewn grwpiau o hyd at 6 unigolyn neu mewn grŵp o unrhyw faint o hyd at 2 aelwyd.

Dylech lynu wrth y canllawiau:

- [ynghylch chwaraeon a hamdden ar lawr gwlad 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, gan gynnwys cwrdd 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

Nid oes cyfyngiad o 30 o bobl mewn angladdau bellach. Bydd y nifer o bobl a all fynychu angladd yn dibynnu ar faint o bobl all y lleoliad eu caniatáu yn ddiogel gyda phellter cymdeithasol ar waith.

Mae angladdau yn ddigwyddiadau eithriadol o bwysig i deulu a ffrindiau yr ymadawedig ac adlewyrchir hyn drwy gydol y pandemig gydag angladdau yn cael cyfyngiadau uwch o ran niferoedd na digwyddiadau eraill mewn bywyd.

Gall hyd at 30 o bobl fynychu digwyddiadau crefyddol neu ddigwyddiadau coffaol ar sail cred, megis gwylnosau, gosod carreg a gwasgaru llwch, ac nid yw hynny'n cynnwys unrhyw un sy'n gweithio. Caniateir digwyddiadau

coffaol mewn lleoliad dan do sy'n Ddiogel o ran COVID-19, neu yn yr awyr agored gan gynnwys gerddi preifat.

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

Priodasau a seremonïau partneriaethau sifil a derbyniadau

Gall hyd at 30 o bobl fynychu priodas, seremoni partneriaeth sifil neu dderbyniad. Ni fydd unrhyw un sy'n gweithio yn cael ei gyfrif yn y cyfyngiadau hyn.

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

Digwyddiadau arwyddocaol mewn bywyd

Gall uchafswm o 30 o bobl fynychu digwyddiadau arwyddocaol mewn bywyd, megis bedyddiadau neu Bar/Bat Mitzvahs. Ni fydd unrhyw un sy'n gweithio yn cael ei gyfrif yn y cyfyngiadau hyn.

Addoldai

Cewch fynychu addoldai ar gyfer gwasanaeth. Pan mae gwasanaeth yn cael ei gynnal dan do, ni ddylech gymysgu mewn grwpiau o fwy na 6, oni bai pan mae pawb sy'n bresennol yn perthyn i ddim mwy na 2 aelwyd (gan gynnwys swigod cefnogaeth). Dylech gadw pellter cymdeithasol rhwng grwpiau bob amser.

Pan mae gwasanaeth yn cael ei gynnal yn yr awyr agored, ni ddylech gymysgu mewn grwpiau o fwy na 30. Dylech lynu wrth y [canllawiau cenedlaethol ar ddefnydd diogel o addoldai](#).

Gwirfoddoli a gwasanaethau elusennol

Caniateir ymgynulladau yn fwy na'r cyfyngiad o 6 unigolyn neu 2 aelwyd dan do, neu'n fwy na 30 o bobl yn yr awyr agored at ddibenion darparu gwasanaethau gwirfoddol neu elusennol.

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

Amgylchiadau eraill lle cewch ymgynnull mewn grwpiau mwy

Mae ymgynulladau mwy yn golygu eu bod yn fwy na'r cyfyngiad o 6 unigolyn neu 2 aelwyd dan do, neu'n fwy na 30 o bobl yn yr awyr agored.

Cewch ymgynnull mewn grwpiau mwy:

- i roi cymorth mewn argyfwng, ac i osgoi niwed neu salwch, neu i ddianc rhag risg o niwed (cam-drin domestig)
- 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 ymgynnull mewn grwpiau mwy o fewn 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 ganlynol hyd at uchafswm o £6,400.

Os byddwch yn cynnal, neu'n rhan o gynnal ymgynulliad anghyfreithlon i fwy na 30 o bobl dan do neu 50 o bobl yn yr awyr agored, gall yr heddlu roi dirwy o £10,000 i chi.

Ymweliadau cartref gofal

Mae'r rheolau yn wahanol yn dibynnu ar a ydych yn ymweld â rhywun mewn cartref gofal neu'n breswylwr sy'n gadael y cartref i ymweld â rhywle.

Ymweld â chartref gofal

Gall preswylwyr gael hyd at bump ymwelydd rheolaidd, a hyd at 2 ymwelydd ar y pryd neu mewn un diwrnod. Bydd angen i bobl sy'n ymweld gael prawf COVID-19 negatif cyn iddynt ddod i mewn a glynu wrth y rheolau ynghylch sut i atal haint rhag lledaenu. Mae [canllawiau ynghylch ymweld â chartrefi gofal yn ystod COVID-19](#).

Gadael cartrefi gofal ar gyfer ymweliadau risg isel

Ni fydd rhaid i breswylwyr cartrefi gofal sy'n gadael y cartref ar gyfer ymweliad risg isel, megis i fynd am dro yn y parc, hunanynysu am 14 diwrnod pan fyddant yn dychwelyd. Mae [canllawiau ynghylch gadael cartrefi gofal i ymweld â rhywle yn ystod COVID-19 i breswylwyr a chartrefi gofal](#).

Mae [canllawiau ar wahân i bobl mewn llety â chymorth](#).

Aros oddi cartref dros nos

Gall pob llety gwyliau ailagor. Cewch aros dros nos mewn:

- gwesty / Gwely a Brechwast
- gweryllfa
- carafan
- cwch

- ail gartref
- llety arall.

Cewch aros dros nos mewn llety gwyliau mewn grwpiau o hyd at 6, neu grwpiau mwy os yw pawb sy'n bresennol yn perthyn i 2 aelwyd (gall pob aelwyd gan gynnwys swigen gefnogaeth, os yw'n gymwys) oni bai bod eithriad cyfreithiol yn berthnasol.

Gallwch hefyd aros dros nos gyda ffrindiau a theulu yn eu cartrefi mewn grwpiau o hyd at 6, neu grwpiau mwy os yw pawb sy'n bresennol yn dod o 2 aelwyd (gan gynnwys swigod cefnogaeth).

Mae rhagor o [ganllawiau ynghylch gwestai a llety eraill i westeion](#) ar gael

Teithio o fewn Lloegr

Dylech barhau i gynllunio ymlaen llaw a theithio'n ddiogel pryd bynnag sy'n bosibl.

Gallwch gynllunio ymlaen llaw a theithio'n ddiogel drwy ddilyn y rhagofalon canlynol:

- cerddwch neu beiciwch pryd bynnag sy'n bosibl
- 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
- sicrhau bod gan y lle gyflenwad da o awyr iach. Agor ffenestri neu gymryd camau eraill i adael digon o awyr iach i mewn

Ni ddylech rannu cerbyd preifat mewn grwpiau o fwy na 6 unigolyn (ac eithrio pan fo pawb sy'n bresennol yn perthyn i ddim mwy na 2 aelwyd), oni bai bod eich taith yn cael ei gwneud am reswm eithriedig.

Mae [canllawiau ychwanegol ynghylch teithio'n ddiogel](#), gan gynnwys defnyddio trafniadaeth 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

Nid oes cyfyngiadau ar waith mewn perthynas â theithio i Ogledd Iwerddon nac oddi yno cyn belled â'ch bod yn teithio o fewn y DU neu'r Ardal Deithio Gyffredin (Gweriniaeth Iwerddon, Jersey, Guernsey ac Ynys Manaw). Mae'n bosibl fod rheolau ar waith sy'n cyfyngu ar deithio o Ogledd Iwerddon ar draws gwahanol rannau o'r Ardal Deithio Gyffredin. Nid oes angen esgus rhesymol arnoch i adael Gogledd Iwerddon 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. [Mae'r canllawiau hyn yn darparu cyngor ar deithio i ac o Ogledd Iwerddon](#), sy'n cynnwys gofynion ar gymryd profion llif unffordd cyflym os ydych chi'n aros dros nos.

Teithio i'r Alban neu oddi yno

Mae rheoliadau Coronafeirws yr Alban yn caniatáu teithio heb gyfyngiadau o fewn yr Alban a rhwng yr Alban a Chymru, Lloegr, Gogledd Iwerddon, Ynysoedd y Sianel, neu Ynys Manaw. Mae cyfyngiadau teithio yn parhau i fod ar waith ar gyfer teithio rhwng yr Alban a gweddill y byd. Mae rhagor o ganllawiau ynghylch [teithio i'r Alban ac oddi yno](#).

Teithio i Gymru ac oddi yno

Nid oes cyfyngiadau ar waith mewn perthynas â theithio i Gymru nac oddi yno cyn belled â'ch bod yn teithio o fewn y DU neu'r Ardal Deithio Gyffredin (Gweriniaeth Iwerddon, Jersey, Guernsey ac Ynys Manaw). Mae'n bosibl fod rheolau ar waith sy'n cyfyngu ar deithio o Gymru ar

draws gwahanol rannau o'r Ardal Deithio Gyffredin. Nid oes angen esgus rhesymol arnoch i adael Cymru 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. [Mae'r canllawiau hyn yn darparu cyngor ar deithio i Gymru ac oddi yno.](#)

Teithio rhyngwladol

Teithio'n rhyngwladol o Loegr

Nid oes unrhyw gyfyngiadau mwyach ar adael Lloegr i deithio'n rhyngwladol, serch hynny er mwyn diogelu iechyd cyhoeddus y DU a'r rhaglen frechu, ni ddylech deithio i [wledydd neu diriogaethau ar y rhestr coch neu oren.](#)

Os ydych yn teithio i un o'r gwledydd neu diriogaethau hyn, dylech edrych ar y rheolau sydd mewn lle yn eich cyrchfan a [ch yngor teithio y 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 â Lloegr yn gaeth i reolau cyfyngiadau'r coronafeirws.

Mae'r hyn y mae'n rhaid i chi ei wneud pan fyddwch yn cyrraedd Lloegr o dramor yn dibynnu ar le'r ydych wedi bod yn y 10 diwrnod diwethaf cyn i chi gyrraedd.

Rhaid i'r rheiny sy'n teithio i Loegr lynu wrth y [canllawiau ynglŷn â dod i'r DU.](#)

[Rhagor o wybodaeth ynghylch ar ba restr mae'r wlad yr ydych chi'n teithio iddi a beth sydd angen i chi ei wneud.](#)

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

Cewch symud tŷ.

Gall gwerthwyr tai ac asiantau gosod a chwmnïau symud dodrefn ddal i weithio. Os ydych chi'n meddwl symud tŷ, 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

Caniateir i ragor o leoliadau agor. Cewch ymweld â lleoliadau dan do mewn grwp o hyd at 6 o bobl o aelwydd gwahanol neu mewn grŵp mwy o unrhyw faint o hyd at 2 aelwyd, gan gynnwys swigod cefnogi.

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.

Busnesau a lleoliadau sy'n cael ailagor

Gall ardaloedd dan do mewn lleoliadau lletygarwch (caffis, bwytaï, bariau, tafarndai, clybiau cymdeithasol, gan gynnwys clybiau aelodau) ailagor. 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"). Gwaherddir lleoliadau rhag darparu cyfarpar ysmegu megis pibellau shisha, i'w defnyddio ar y safle.

Gall lleoliadau adloniant dan do, megis neuaddau bingo, canolfannau bowlio deg, a chasinos ailagor, yn yr un modd â rhannau dan do mewn atyniadau awyr agored megis parciau thema ac atyniadau anifeiliaid. Yn ogystal, caniateir i leoliadau perfformio awyr agored a dan do, megis sinemâu a theatrau, ailagor.

Gall busnesau sy'n gymwys i gynnal gofal plant a gweithgareddau a oruchwylir i blant gynnal y gweithgareddau hyn (gan gynnwys chwaraeon) i bob plentyn, waeth beth fo'i amgylchiadau. Gall canolfannau a mannau chwarae dan do ailagor hefyd.

Busnesau a lleoliadau sy'n gorfod parhau i fod ar gau

Er mwyn lleihau cyswllt cymdeithasol, rhaid i rai fusnesau, megis clybiau nos, aros ar gau neu ddilyn cyfyngiadau ynghylch sut maent yn darparu nwyddau neu wasanaethau.

[Mae rhagor o ganllawiau ynghylch cyfyngiadau ar fusnesau a lleoliadau yn Lloegr](#) sy'n egluro pa gyfyngiadau y byddwn yn ceisio eu hymlacio ar Gam 4, yn dibynnu ar ganlyniad y rhaglen ymchwilio i ddigwyddiadau, cadw pellter cymdeithasol ac adolygiadau ardystio statws-COVID.

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