Fact sheet

|  |  |
| --- | --- |
| **English** | **Cymraeg** |
| I am autistic | Dwi’n awtistig |
| People in Wales have to wear a face covering on public transport unless they have a reasonable excuse not to. | Rhaid i bobl yng Nghymru wisgo gorchudd wyneb ar drafnidiaeth gyhoeddus oni bai bod ganddyn nhw esgus rhesymol i beidio. |
| The new rules say I don’t have to wear a face covering, if I can’t put one on, or if I can’t wear one because of an impairment or disability. | Dywed y rheolau newydd nad oes rhaid i mi wisgo gorchudd wyneb, os na allaf roi un arno, neu os na allaf wisgo un oherwydd nam, neu anabledd. |
| The Welsh Government has given  examples of when you don’t have to  wear a face covering. This could be if you:  • are not able to put on, or to wear a face covering because of a physical or mental illness, or because of a disability or impairment  • you are younger than 11 years old  • you need to eat or drink  • you need to take medication  • you need to escape danger, or to avoid harm or injury. | Mae Llywodraeth Cymru wedi rhoi  enghreifftiau pan nad oes rhaid i chi  wisgo gorchudd wyneb. Gallai hyn fod os:  • ni allwch rhoi ymlaen, neu wisgo gorchudd wyneb oherwydd salwch corfforol neu feddyliol, neu oherwydd anabledd neu nam  • rydych chi'n iau nag 11 oed  • mae angen i chi fwyta neu yfed  • mae angen i chi gymryd meddyginiaeth  • mae angen i chi ddianc rhag perygl, neu i osgoi niwed neu anaf. |
| Autistic people sometimes:  • struggle with change, new situations  and talking to new people  • get very anxious in social situations  • feel overwhelmed by lights, noise  and too much information  • need extra time to process  information, like questions or  instructions  • have meltdowns, or go into ‘shut  Down’ if things are all ‘too much.’ | Mae pobl awtistig weithiau:  • yn cael trafferth gyda newid, sefyllfaoedd newydd a siarad â phobl newydd  • yn mynd yn bryderus iawn mewn sefyllfaoedd cymdeithasol  • yn cael eu llethu gan oleuadau, sŵn  a gormod o wybodaeth  • angen amser ychwanegol i brosesu  gwybodaeth, fel cwestiynau neu  cyfarwyddiadau  • yn profi ‘pwl o dymer enbyd a’r emosiynau yn mynd yn drech’ (meltdown) neu yn ‘cau lawr’ os yw pethau yn ‘ormod’. |
| The Welsh Government’s list is not exhaustive, which means there could be other reasons why you don’t have to wear a face covering.  Thank you for your understanding. | Nid yw rhestr Llywodraeth Cymru yn gynhwysfawr, sy'n golygu y gallai fod rhesymau eraill pam nad oes rhaid i chi wisgo gorchudd wyneb.  Diolch am eich dealltwriaeth. |
| To find out more, go to [www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk), or [www.ASDinfoWales.gov.uk](http://www.ASDinfoWales.gov.uk) | I ddarganfod mwy, ewch i [www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk), neu [www.ASDinfoWales.gov.uk](http://www.ASDinfoWales.gov.uk) |
| The National Autistic Society is a company limited by guarantee registered in England (No.1205298) and a charity registered  in England and Wales (269425) and in Scotland (SC039427), registered office 393 City Road, London, EC1V 1NG. | Mae'r Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol yn gwmni cyfyngedig trwy warant sydd wedi'i chofrestru yn Lloegr (Rhif.1205298) ac elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (269425) ac yn yr Alban (SC039427), swyddfa gofrestredig 393 City Road, Llundain, EC1V 1NG. |