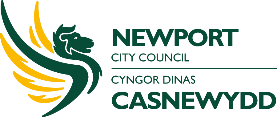
[](https://www.google.co.uk/url?sa=i&url=https://www.monmouthshire.gov.uk/&psig=AOvVaw0wOsPWFlZLFMCDPMumWQ-h&ust=1589368184297000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLjukIKYrukCFQAAAAAdAAAAABAE)[](https://www.google.co.uk/url?sa=i&url=https://learning.wales.nhs.uk/course/index.php?categoryid=78&psig=AOvVaw0EhTaMUIrnLVHQ2QmmaRtG&ust=1589367859536000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJCGoueWrukCFQAAAAAdAAAAABAE)[](https://www.google.co.uk/url?sa=i&url=https://www.blaenaugwenthomes.org.uk/content/HousingSupportandAdvice/HousingOptions&psig=AOvVaw2lC1YiqPtDuVmDUr5MR0yH&ust=1589367510439000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCICRrMGVrukCFQAAAAAdAAAAABAz)[](https://www.google.co.uk/url?sa=i&url=https://www.torfaen.gov.uk/en/Related-Documents/Forward-Planning/Pontypool-Town-Centre-Conservation-Area-Design-Guide.pdf&psig=AOvVaw3wEUC8n2Sw8tINR2qrWuOP&ust=1589368036690000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCNDX7buXrukCFQAAAAAdAAAAABAQ)[](https://www.google.co.uk/url?sa=i&url=https://learning.wales.nhs.uk/course/index.php?categoryid=50&psig=AOvVaw1_R4zMN1RynuLjaQejIGDs&ust=1589367933581000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKCeyIqXrukCFQAAAAAdAAAAABAE)

Enw

Cyfeiriad

I bwy bynnag a fynno wybod,

Mae rhai pob sydd ag anhwylder ar y sbectrwm awtistig, anabledd dysgu, dementia neu gyflyrau iechyd meddwl a’u gofalwyr yn poeni bod yr Heddlu neu bobl eraill yn ymholi ynglŷn â pham ydynt neu'r person maent yn eu cefnogi tu fas mwy nag unwaith y diwrnod.

Rydym wedi dylunio llythyr sy’n esbonio’n fras pam fod angen i rywun fod tu fas. Mae canllaw Cofid 19 Llywodraeth Cymru yn nodi bod modd i bobl fynd mas i wneud ymarfer corff mwy nag unwaith y diwrnod os oes angen oherwydd cyflwr iechyd neu anabledd penodol.

Mae gen i Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig, Anabledd Dysgu, Dementia neu Gyflwr Iechyd Meddwl. Efallai bod angen i fi adael fy nghartref dwywaith neu deirgwaith pob dydd, fel ffordd o gynnal fy iechyd a lles.

* Mae modd i fi fynd mas am ymarfer corff 2 neu 3 gwaith fesul diwrnod, os oes angen arna i.
* Mae fy ngofalwr/cymorth yn fy helpu i gadw 2 fetr ar wahân o bobl.
* Dwi’n gallu mynd am daith yn y car (yn lleol) i ymlacio ac i reoli gorbryder.

Mae Canllaw Cymraeg yn nodi ei fod dal yn hollol hanfodol, er mwyn lleihau lledaeniad haint y coronafeirws, y dylid cyfyngu teithio y tu fas i’r cartref, dylech aros mor agos i’ch ardal leol ag sy’n bosib, ac aros o leiaf 2 fetr ar wahân o unrhyw un nad yw’n aelod o’ch cartref neu’n ofalwr ar bob adeg.

Mae mwy o wybodaeth ynglŷn â chyfyngiadau diweddar cyfredol o ganlyniad i COFID-19 ar gael yma <https://gov.wales/revised-coronavirus-rules-for-wales-unveiled>

Gellir lawrlwytho Adnoddau Ymwybyddiaeth Awtistiaeth yma:

Can You See Me: ebostiwch [ASDinfo@WLGA.gov.uk](mailto:ASDinfo@WLGA.gov.uk) i geisio am y freichled, y cerdyn a'r arbedwr sgrin ar gyfer ffonau clyfar.



Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol: Cerdyn Ymwybyddiaeth Awtistiaeth [https://www.autism.org.uk/.../resou.../how-nas-can-help.aspx](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.autism.org.uk%2Fservices%2Fhelplines%2Fcoronavirus%2Fresources%2Fhow-nas-can-help.aspx%3Ffbclid%3DIwAR2-QBO2MwRT946x3uQMgp9ZBrlPA4IFPqcW4XXIUAQgqoEVwbwotWMpWZE&h=AT00sa_Ijg8hR-lhoAvG88p7nVvoKdm7NpWAyG8aF9cQTZZheY60--k8hOSO3zfhTsenp6_L9RVeTKP1NOH6PBRH-rEAlIzwIF2pR2V1xI2Nhvv2nt2le5rWL6EFcQlTiLlG)