 

**Covid-19: Cyngor Defnyddiol - Rhan 5**

**Awst 2021**

Mae Cymru bellach yn codi’r rhan fwyaf o’r cyfyngiadau sydd wedi bod ar waith ers cryn amser. Serch hynny, nid yw’r pandemig drosodd ac mae arnom ni angen parhau i atal lledaeniad y coronafeirws. Mae’r llywodraeth yn defnyddio lefelau rhybudd gwahanol i adael i bobl wybod am beryglon y feirws yn y gymuned. O 7 Awst 2021 ymlaen bydd Cymru ar lefel rybudd 0. Ond beth yn union yw ystyr hynny? Sut mae’n effeithio arnoch chi?

Am fwy o wybodaeth am y cyfyngiadau newydd sy’n berthnasol i Gymru gyfan, cliciwch ar y dolenni isod.

[Lefel Rhybudd 0: crynodeb | LLYW.CYMRU](https://llyw.cymru/lefel-rhybudd-0-crynodeb)

I weld y rheolau a’r canllawiau sy’n berthnasol mewn rhannau eraill o’r Deyrnas Unedig, ewch i’r gwefannau ar gyfer [**Lloegr**](https://www.gov.uk/government/collections/coronavirus-covid-19-list-of-guidance), [**yr Alban**](https://www.gov.scot/coronavirus-covid-19/) a [**Gogledd Iwerddon**](https://www.nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19).

Rydym ni wedi casglu gwybodaeth ar y rheoliadau diweddaraf ar ein gwefan <https://autismwales.org/cy/news/gwybodaeth-ddiweddaraf-y-coronafeirws-covid-19-2/> ac rydym ni’n rhannu gwybodaeth ddefnyddiol ar Facebook [https://www.facebook.com/AutismWales](http://www.facebook.com/AutismWales) a Twitter <https://twitter.com/autismwales> hefyd. Rydym yn ceisio cadw’r wybodaeth yn gyfredol, felly mae’r holl wybodaeth ddiweddaraf yna i chi ei defnyddio.

**Efallai eich bod chi’n dal yn teimlo’n** bryderus ar ôl misoedd o gyfyngiadau a rheolau. Mae hyn yn ddealladwy ac fe all gymryd amser i chi setlo’n ôl i ffordd fwy hamddenol o wneud pethau. Efallai y bydd rhai pethau yr hoffech chi eu gwneud i’ch helpu chi deimlo’n fwy diogel.

Dyma rai awgrymiadau i’ch helpu:

1. **Cyn i chi adael eich cartref meddyliwch am y cwestiynau canlynol:**

**Lle rydw i’n mynd?**

A yw’n werth i chi pryd yw’r adeg ddistawaf er mwyn i chi ddod i’r arfer â bod allan yn y gymuned eto – os ydych chi’n siopa bwyd a yw diwedd y prynhawn yn ddistawach, neu a allai’r siopau fod yn lanach ben bore, ond fe allant fod yn brysurach? Mae’r wybodaeth yma ar gael ar-lein.

# Beth sydd angen i mi fynd gyda mi?

Lluniwch restr o bethau defnyddiol y gallai fod eu hangen arnoch, e.e. hylif diheintio dwylo; masg wyneb; os ydych chi’n mynd i siopa, rhestr siopa.

# Ydw i’n mynd ar fy mhen fy hun, neu gyda rhywun?

A fyddai o gymorth i chi pe bai rhywun gyda chi? Gallwch fynd â rhywun gyda chi os oes angen cymorth a chefnogaeth ychwanegol arnoch.

# Sut fydda i’n mynd yno?

A allwch chi gerdded, neu a fydd angen i chi ddefnyddio cludiant? Cynlluniwch eich taith ymlaen llaw ac os ydych chi'n mynd i gerdded faint o fagiau allwch chi eu cario os ydych yn prynu unrhyw nwyddau? A yw hi’n dipyn o ffordd i gerdded o’r safle bws, ydych chi’n siŵr ar ba safle y bydd angen i chi fynd oddi ar y bws? Os ydych chi’n defnyddio cludiant cyhoeddus, cofiwch fod yn rhaid i chi wisgo gorchudd wyneb oni bai eich bod wedi eich eithrio [Lefel rhybudd 0: cwestiynau cyffredin | LLYW.CYMRU](https://llyw.cymru/lefel-rhybudd-0-cwestiynau-cyffredin)

1. **Defnyddiwch reolau hylendid da**

Cyn i chi adael eich cartref, golchwch eich dwylo gyda dŵr a sebon. Ewch â hylif diheintio dwylo gyda chi i’w ddefnyddio os na allwch ddefnyddio dŵr a sebon pan rydych allan. Pan rydych yn cyrraedd adref golchwch eich dwylo yn syth bob amser, eto gan ddefnyddio dŵr a sebon. Os oes rhaid i chi besychu neu disian, defnyddiwch hances bapur, neu pesychwch i’ch pen elin, os nad oes gennych hances bapur. Cofiwch daflu’r hances bapur i’r bin sbwriel cyffredinol ar unwaith.

1. **Offer diogelwch**

**Masgiau neu orchuddion wyneb**

Yng Nghymru, **mae’n rhaid** i ni wisgo ‘gorchuddion wyneb’ mewn rhai lleoliadau cyhoeddus, gan gynnwys: bron pob cludiant cyhoeddus, siopau a lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol. Bydd gwisgo gorchuddion wyneb mewn lleoliadau addysg yn fater i’w benderfynu arno’n lleol.

Nid yw gorchuddion wyneb yn ofyniad cyfreithiol mewn lleoliadau lletygarwch, fel bwytai, tafarndai a chaffis, ble caiff bwyd ei weini. Fodd bynnag mae’n bosibl y bydd y busnesau hynny'n gofyn i chi wisgo gorchudd wyneb mewn rhannau penodol o’r adeilad gan fod dyletswydd gyfreithiol arnynt i roi camau ar waith i leihau risgiau.

Nid oes yn rhaid i rai pobl wisgo gorchudd wyneb - maent wedi eu ‘heithrio’. Mae gennym wybodaeth am bwy sy’n eithriedig a sut y gallant roi gwybod i bobl eraill nad oes yn rhaid iddynt wisgo gorchudd wyneb yma: [AutismWales.org/resource/New\_Laws\_Guidance\_Face\_Masks\_A4\_Welsh](https://autismwales.org/resource/New_Laws_Guidance_Face_Masks_A4_Welsh_20200804.pdf)

[\_20200804.pdf](https://autismwales.org/resource/New_Laws_Guidance_Face_Masks_A4_Welsh_20200804.pdf) [AutismWales.org/resource/Orange\_Wallet\_Print\_Face\_Covering\_Inserts\_](https://autismwales.org/resource/Orange_Wallet_Print_Face_Covering_Inserts_2020_final_cym.doc) [2020\_final\_cym.doc](https://autismwales.org/resource/Orange_Wallet_Print_Face_Covering_Inserts_2020_final_cym.doc)

Mae rhai pobl yn gwisgo cortyn blodyn haul i ddangos i bawb eu bod wedi eu heithrio, ac mae’r symbol blodyn haul yn dod yn llawer mwy adnabyddus.

Gallwch ddod i wybod mwy am y cynllun a phrynu cortynnau blodau'r haul yma

[hiddendisabilitiesstore.com/](https://hiddendisabilitiesstore.com/)

Os ydych yn gwisgo masg neu orchudd, yna mae’n bwysig iawn eich bod yn ei osod ac yn ei dynnu yn y ffordd gywir a’i fod yn gorchuddio eich trwyn a’ch ceg. Mae’r masg yno fel nad ydych yn pesychu nac yn tisian dros rywun arall.

Ceisiwch beidio cyffwrdd eich wyneb ac addasu’r masg os allwch chi.

Pan rydych yn gwisgo eich masg/gorchudd wyneb, defnyddiwch y dolenni clust. Os yw’n fasg neu orchudd untro, yna sicrhewch eich bod yn ei roi mewn bag ac yn ei daflu i’ch sbwriel cyffredinol. Os oes gennych chi fasg y mae modd ei ailddefnyddio, golchwch y masg bob tro ar ôl ei ddefnyddio a chyn gynted ag y cyrhaeddwch adref.

1. **Pan nad ydych yn eich cartref**

Os ydych chi’n teimlo’n anniogel gan nad yw pobl yn cadw pellter **peidiwch â mynd i banig**. Gofynnwch yn gwrtais i’r unigolyn i roi mwy o le i chi. Os ydych yn dal i deimlo nad oes digon o le i chi deimlo’n ddiogel, symudwch i le arall yn y siop, ar y llwybr neu adeilad. Gallai rhai pobl eich anwybyddu, bydd rhai pobl yn gwrando. Gallwch wisgo bathodyn neu gortyn i roi gwybod i bobl eich bod eisiau i bobl aros 2m i ffwrdd ohonoch - gall sawl rheswm fod dros hyn. Nid oes rhaid i chi ddweud wrth bobl pam ([llyw.cymru/gwisgo-bathodyn-laniard-i-](https://llyw.cymru/gwisgo-bathodyn-laniard-i-hyrwyddo-cadw-pellter-cymdeithasol) [hyrwyddo-cadw-pellter-cymdeithasol](https://llyw.cymru/gwisgo-bathodyn-laniard-i-hyrwyddo-cadw-pellter-cymdeithasol)). Bydd gan rai siopau, lleoliadau a hyd yn oed eglwysi saethau o hyd i ddangos i bobl pa lwybr y dylent ei ddilyn o amgylch yr adeilad. Efallai fod hyd yn oed ffordd ar wahân i fynd i mewn ac allan. Os ydych yn ansicr ynglŷn â hyn, gofynnwch i un o’r staff, neu rywun sydd â bathodyn ‘yma i helpu’ i egluro hyn i chi. Bydd rhai llefydd yn dal yn gofyn i chi am fanylion cyswllt er mwyn iddynt gysylltu â chi os oes angen. Dyma'r system Profi, Olrhain a Diogelu. Ni fydd yn rhaid i oedolion sydd wedi’u brechu’n llwyr (sydd wedi derbyn dau ddos o’r brechlyn), plant a phobl ifanc dan 18 a’r rheiny sydd wedi cymryd rhan mewn treialon, hunan-ynysu os ydynt yn gyswllt agos rhywun sydd â’r coronafeirws.

Os ydych allan ac yn teimlo’n anghyfforddus gan fod llawer o bobl o’ch cwmpas **peidiwch â mynd i banig**. Cyn i chi adael eich cartref meddyliwch lle byddwch yn mynd ac a oes yna leoedd eraill y gallech fynd iddynt os bydd llawer o bobl yn y lle yr oeddech wedi bwriadu mynd. Mae’n ddefnyddiol i feddwl am nifer o leoedd y gallech fynd iddynt sy’n weddol agos at ei gilydd, fel y gallwch newid lle rydych yn mynd yn hawdd os ydych yn teimlo’n anghyfforddus. Neu dewiswch leoedd wrth ymyl eich cartref y gwyddoch fod yna lawer o le.

# Pan fyddwch yn dychwelyd i'ch cartref

* Pan fyddwch yn dychwelyd i’ch cartref golchwch eich dwylo ar unwaith
* Os yw’n gwneud i chi deimlo’n llai pryderus, sychwch unrhyw eitemau rydych wedi eu prynu gyda glanhawr neu gadachau gwrthfacterol wrth i chi eu dadbacio
* Wedi i chi gadw'r eitemau, golchwch eich dwylo eto
1. **Pwy all ymweld â chi yn eich cartref?**

Nid oes cyfyngiadau cyfreithiol bellach ar nifer y bobl sy’n gallu cwrdd yng nghartrefi ei gilydd. Fodd bynnag fe ddylech chi ystyried y risgiau sydd ynghlwm wrth wahodd pobl i’ch cartref ac ystyried sut y gallwch chi leihau’r risgiau hynny.

Mae’n rhaid i ni barhau i wneud y pethau hynny sydd yn ein diogelu ni ac eraill. Er enghraifft:

* Os yn bosibl, fe ddylech chi gwrdd â phobl yn eich gardd neu yn yr awyr agored
* Golchwch eich dwylo’n aml a defnyddiwch hances bapur tafladwy i disian
* Agorwch eich drysau a’ch ffenestri i adael awyr iach i mewn
* Cyfyngwch ar nifer y bobl rydych chi’n eu gweld ar yr un pryd a’r amser rydych chi’n ei dreulio gyda nhw, a cheisiwch gadw pellter corfforol ble bynnag y mae modd

|  |
| --- |
| **Awgrymiadau hawdd*** **Cynllunio –** Sicrhewch eich bod yn gwybod beth rydych eisiau ei wneud a lle rydych yn mynd cyn i chi adael y tŷ.
* Os ydych yn mynd i siopa **gwnewch restr o’r hyn sydd ei angen arnoch**, a meddwl lle a phryd rydych am fynd.
* Beth sydd ei angen arnoch i **fynd** gyda chi?
* **Ewch ati i ganfod pa amseroedd allai fod ddistawaf –** ydych chi’n gwybod pryd y bydd yn brysur iawn? Oes rhaid i chi fynd ar yr amseroedd hyn?

Os ydych yn ansicr ynglŷn â rhywbeth wrth i chi gyrraedd, edrychwch i weld a oes yna rywun ‘swyddogol' i'w holi neu aelod o staff. Mae’n debyg y bydd rhywun mewn iwnifform neu *bydd yn sefyll wrth y fynedfa i rywle.* Os yw pobl yn rhy agos i chi pan rydych yno, ‘peidiwch â mynd i banig’. Gofynnwch yn gwrtais i bobl a allant roi mwy o le i chi.Os ydych yn teimlo’n anghyfforddus yn rhywle, cynlluniwch beth rydych am ei wneud cyn i chi fynd yno – a ydych yn mynd i adael? Ydych chi’n mynd i fynd i rywle arall neu fynd adref? A ydych am fynd i ran arall o’r siop neu'r parc ayb?* **Cofiwch fod hylendid da yn parhau yn hynod o bwysig -** golchwch eich dwylo gan ddefnyddio dŵr a sebon am 20 eiliad ([www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/](http://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/)). Ewch â hylif diheintio dwylo gyda chi rhag ofn na allwch gael dŵr a sebon unwaith rydych wedi gadael y **tŷ**.

Gwnewch gynllun hawdd cyn i chi fynd ac yna byddwch yn teimlo’n llai pryderus pan fyddwch yn gadael eich cartref. |

**Wendy Thomas**

Arweinydd Proffesiynol Cenedlaethol Awtistiaeth

**Awst 2021**