

Myfyrwyr Prifysgol

**Aesu dy risg:
Cyrraedd adref yn ddiogel
ar gyfer y gwyliau**



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

[Clicia yma i ddechrau](#)



DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

Asesu eich risg bosib

Bydd yr adnodd risg yma'n gadael i chi asesu eich risg bosib o gael COVID-19 yn ystod yr wythnosau nesaf, ac yn eich helpu i gynllunio ar gyfer diwedd tymor. Mae'r dewisiadau y byddwch chi, eich cydletywyr a'ch ffrindiau'n eu gwneud nawr o ran beth i'w wneud dros yr wythnosau nesaf yn mynd i effeithio ar y tebygolrwydd y byddwch yn rhoi anrheg Nadolig digroeso ar ffurf COVID-19 i'r bobl sydd gartre.



Pam mae hyn yn bwysig i chi?

Chi sy'n rheoli'r hyn rydych chi'n ei wneud. Os ydych chi am fynd adre a mwynhau eich amser i ffwrdd o'r brifysgol, mae angen i chi gynllunio nawr i wneud yn siŵr nad yw COVID-19 yn difetha'r gwyliau neu'n rhoi eich teulu a'ch ffrindiau mewn risg.

Y Ffeithiau - Mae COVID-19 yn un anodd am sawl rheswm:

- Mae'n gallu byw (magu) yn eich corff am hyd at ddwy wythnos cyn i chi ddod yn heintus neu ddatblygu symptomau, felly mae'n bosib bod salwch heddiw yn adlewyrchu risgiau a gymerwyd gennych hyd at ddwy wythnos yn ôl o ran dod i gysylltiad â COVID.
- Rydych chi'n heintus am 2 ddiwrnod cyn i chi gael symptomau, felly fe allwch ledaenu COVID-19 i unrhyw un sy'n agos atoch, hyd yn oed pan fyddwch chi'n teimlo'n holliach.
- Dim ond am yr eiliad pan gawsoch chi'ch profi mae prawf yn rhoi gwybodaeth i ni. Nid yw prawf negyddol yn golygu nad ydych wedi dod i gysylltiad â COVID-19 yn ddiweddar, ac nid yw'n rhoi sicrwydd na fyddwch yn mynd ymlaen i ddod yn heintus a datblygu symptomau yn y dyfodol agos.
- Mae COVID-19 yn lledaenu'n gyflym o fewn aelwydydd.
- Fel myfyriwr, rydych chi mewn risg uwch o ddod i gysylltiad â COVID-19.
- Fel myfyriwr, rydych chi'n llai tebygol o fynd yn sâl gyda COVID-19 - mae'n bosib na chewch chi symptomau hyd yn oed.
- Fodd bynnag, mae gennych risg sylweddol o ddatblygu "Covid hir" wedyn.
- Mae pobl hŷn mewn risg uwch o fod yn sâl iawn oherwydd COVID-19, felly mae'n bosib y byddwch chi'n iawn, ond y byddwch yn trosglwyddo risg o gael salwch difrifol pan ewch chi adre.

Parhau

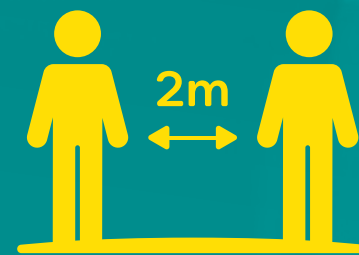
Beth allwch chi ei wneud?

Y newyddion da yw bod nifer o bethau y gallwch eu gwneud yn y cyfnod sy'n arwain at y Nadolig fydd yn sicrhau y gallwch adael y brifysgol heb gymhlethdodau yn ogystal â lleihau unrhyw risg i'ch teulu a'ch ffrindiau.

1 Yn gyntaf, mae ambell ffordd hawdd a syml iawn o leihau lledaeniad COVID-19 ym mhob sefyllfa, sy'n effeithiol yn eich diogelu chi a'r rhai sydd o'ch cwmpas:



Golchwch eich dwylo'n rheolaidd



Cadwch bellter (2 Fetr) oddi wrth bobl o'r tu allan i'ch aelwyd chi



Gwisgwch fasg wyneb pan fo hynny'n briodol a phryd bynnag mae'n amhosib cadw pellter cymdeithasol o 2 fetr



Daliwch eich pesychiad mewn hances a'i roi yn y bin sbwriel



2 Yn ail, gallwch asesu eich risg bosib o ddal feirws COVID-19 drwy glicio i'r dudalen nesaf

Parhau

Beth yw'r risg?

Os ydych chi'n ystyried cymryd rhan yn unrhyw rai o'r gweithgareddau isod, **cliciwch ar fotwm** i asesu'r risgiau cysylltiedig.

Cymdeithasu rhwng
nawr a diwedd tymor.

Gweithgareddau
Hamdden.

Gweithgareddau
hanfodol bob dydd.

Cymdeithasu rhwng nawr a diwedd tymor

Os ydych chi'n ystyried cymryd rhan yn unrhyw rai o'r gweithgareddau isod, **cliciwch ar fotwm** i asesu'r risgiau cysylltiedig.

Cymdeithasu yn fy nhŷ/fflat fy hunan gyda chyd-letywyr neu "swigen cegin" fy neuadd breswyl (sef "y bobl sy'n byw gyda fi").

Dathlu diwedd tymor gyda'r "bobl sy'n byw gyda fi" yn unig y tu mewn i'n llety ni ein hunain.

Coginio a bwyta yn fy nghartref gyda'r "bobl sy'n byw gyda fi".

Mynd allan i fwyta gyda'r "bobl sy'n byw gyda fi".

Cwrdd â ffrindiau eraill y tu allan i fy llety i fwyta ac yfed.

Mynd i dafarn neu glwb i yfed alcohol gyda'r "bobl sy'n byw gyda fi" yn unig.

Mynd i dai pobl eraill i gymdeithasu neu fwyta.

Mynd i dafarndai neu glybiau i yfed alcohol gyda ffrindiau sydd ddim yn byw gyda fi.

Cynnal parti tŷ neu fynd i barti tŷ.

Cael unrhyw un i aros dros nos yn fy nhŷ / fflat (gan gynnwys cariadon neu ffrindiau).

Aros dros nos yn nhŷ/fflat rhywun arall.

Mae eich cyd-letywyr yn bwriadu cael pobl i aros dros nos yn eich tŷ / fflat.

Mae eich cyd-letywyr yn gwneud gweithgareddau sydd wedi'u marcio'n goch neu'n ddu.

Gweithgareddau hamdden

Os ydych chi'n ystyried cymryd rhan yn unrhyw rai o'r gweithgareddau isod, **cliciwch ar fotwm** i asesu'r risgiau cysylltiedig.

Ymarfer corff y tu allan ar fy mhen fy hunan neu gyda'r bobl sy'n byw gyda fi.

Siopa dianghenraid ar fy mhen fy hunan neu gyda'r bobl sy'n byw gyda fi.

Chwarae chwaraeon digyswllt awyr agored fel tennis, golff neu griced.

Defnyddio campfa awyr agored neu gymryd rhan mewn ymarfer corff grŵp awyr agored.

Chwarae chwaraeon digyswllt dan do fel sboncen neu fadminton.

Defnyddio campfa dan do neu gymryd rhan mewn ymarfer corff grŵp dan do.

Chwarae Chwaraeon Cyswllt (Rygbi/Pêl-droed ac ati).

Gweithgareddau hanfodol bob dydd

Os ydych chi'n ystyried cymryd rhan yn unrhyw rai o'r gweithgareddau isod, **cliciwch ar fotwm** i asesu'r risgiau cysylltiedig.

Bod yn y gwaith.

Bod yn y gwaith os ydych chi'n fyfyrwr neu'n weithwr iechyd neu ofal cymdeithasol.

Ymweld â'ch campws prifysgol at ddibenion addysgol.

Teithio ar Drafnidiaeth Gyhoeddus.

Siopa Bwyd Hanfodol.

Rhannu car gyda'r bobl sy'n byw gyda chi.

Rhannu car gyda phobl o'r tu allan i'ch aelwyd.

Cymdeithasu yn fy nhŷ/fflat fy hunan gyda chyd-letywyr neu “swigen cegin” fy neuadd breswyl (sef “pobl sy’n byw gyda fi”).



Lefel Risg: Gwyrdd

Drwy gymdeithasu gyda’r bobl sy’n byw gyda chi yn unig, yn “swigen” eich llety, rydych chi’n lleihau eich risg o ddod i gyswllt â COVID-19 yn sylweddol.

Cyngor a gwybodaeth:

Gwnewch yn siŵr eich bod yn deall sut mae Llywodraeth Cymru yn diffinio aelwyd myfyriwr.

Dathlu diwedd tymor gyda'r "bobl sy'n byw gyda fi" yn unig y tu mewn i'n llety ni ein hunain.



Lefel Risg: Gwyrdd

Drwy ddathlu gyda'r bobl sy'n byw gyda chi yn unig, rydych chi'n lleihau eich risg o ddod i gyswllt â COVID-19 yn sylweddol.

Coginio a bwyta yn fy nghartref gyda'r "bobl sy'n byw gyda fi"



Lefel Risg: Gwyrdd

Mae coginio a bwyta yn eich cartref, gyda'r rhai sy'n byw gyda chi yn unig, yn weithgaredd risg isel, ond gwnewch yn siŵr fod pob arwyneb a chyfarpar yn lân, a pheidiwch â rhannu bwyd, diod na chyllyll a ffyrc gyda'ch gilydd.

Mynd allan i fwyta gyda'r "bobl sy'n byw gyda fi".



Lefel Risg: Gwyrdd

Mae bwyta allan gyda'ch cyd-letywyr neu'ch "swigen cegin" yn weithgaredd risg isel cyhyd â'ch bod yn dilyn cyngor Llywodraeth Cymru ar aros yn ddiogel o ran COVID.

Cyngor a gwybodaeth:

Mae hwn yn weithgaredd risg isel ond mae canllawiau ar gael os hoffech gael gwybod rhagor.

Cwrdd â ffrindiau eraill y tu allan i fy llety i fwyta ac yfed.



Lefel Risg: Melyn

O dan [reolau](#) Llywodraeth Cymru [link], chewch chi ddim cwrdd â mwy na 4 o wahanol ffrindiau y tu allan i'ch llety i gael bwyd a diod. Mae'r amgylcheddau yma'n ddiogel o ran COVID os byddwch chi'n dilyn rheolau'r safle yn gaeth. Fodd bynnag, po fwyaf o bobl y byddwch chi'n cwrdd â nhw, po fwyaf y bydd eich risg o ddod i gysylltiad â COVID-19 yn cynyddu, oni bai eich bod yn cydymffurfio'n gaeth â rheolau cadw pellter cymdeithasol.

Mae'n well gweld yr un unigolyn neu ddau yn rheolaidd na gweld llawer o wahanol bobl yn achlysurol.

Cyngor a gwybodaeth:

[Mae Llywodraeth Cymru'n](#) cyngori ei bod yn well gweld yr un unigolyn neu ddau yn rheolaidd na gweld llawer o wahanol bobl yn achlysurol.

Mynd i dafarn neu glwb i yfed alcohol gyda'r "bobl sy'n byw gyda fi" yn unig.



Lefel Risg: Oren

Drwy fynd i'r amgylcheddau yma fel grŵp sy'n byw yn yr un aelwyd, rydych chi'n lleihau eich risg o COVID-19, ond mae'r rhain yn amgylcheddau risg uwch oherwydd 1) risg bosib o orlenwi os na fydd y rheolau'n cael eu dilyn 2) mae alcohol yn effeithio ar sgiliau gwneud penderfyniadau, felly bydd cadw'n ddiogel o ran COVID yn anoddach ac er gwaetha pob bwriad da, mae'n bosib y byddwch, drwy esgeulustod, yn rhoi eich hunan mewn risg uwch o gael COVID-19. Dilynwch reolau COVID-19 y lleoliad bob amser. Cofiwch: os bydd unrhyw un ohonoch yn torri'r rheolau cadw pellter cymdeithasol, bydd yr aelwyd gyfan yn wynebu risg uwch.

Cyngor a gwybodaeth:

Mae safleoedd lletygarwch yn fangreoedd wedi'u rheoleiddio ac mae'n rhaid iddyn nhw gymryd camau rhesymol i leihau'r risg o ledaenu'r feirws. Mae'n rhaid i gwsmeriaid fod yn ymwybodol o'r gofynion os ydyn nhw'n dymuno ymweld â'r safleoedd yma.

Mynd i dai pobl eraill i gymdeithasu neu fwyta.



Lefel Risg: Coch

Mae cwrdd â ffrindiau y tu mewn i lety eich gilydd yn weithgaredd risg uchel a bydd yn cynyddu eich tebygolrwydd o ddod i gysylltiad â COVID-19 yn sylweddol gan eich bod yn cymdeithasu gyda rhagor o bobl mewn amgylchedd domestig lle mae COVID-19 yn lledaenu'n hawdd iawn.

Cyngor a gwybodaeth:

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael COVID-19 gan eu teulu a'u ffrindiau mewn rhwydweithiau cymdeithasol, yn enwedig mewn cynulladau anffurfiol. Mae [canllawiau](#) Llywodraeth Cymru yn nodi'n eglur na ddylech chi ddim bod â neb yn eich tŷ os nad ydyn nhw'n byw yno.

Mynd i dafarndai neu glybiau i yfed alcohol gyda ffrindiau sydd ddim yn byw gyda fi.



Lefel Risg: Coch

Mae'n iawn cwrdd â hyd at 4 o wahanol ffrindiau y tu allan i'ch aelwyd mewn tafarn neu glwb. Fel myfyriwr, mae hyn yn creu risg sylweddol i chi a'ch teulu os na fyddwch chi'n dilyn rheolau diogelwch COVID yn y lleoliadau yma, oherwydd:

1. rydych yn debygol o gymdeithasu'n agos gyda'r ffrindiau yma, sy'n cynyddu'r pwll o bobl a allai eich heintio.
2. risg bosib o orlenwi os na fydd y rheolau'n cael eu dilyn.
3. mae alcohol yn effeithio ar eich sgiliau gwneud penderfyniadau, felly bydd aros yn ddiogel o ran COVID yn anoddach ac er gwaetha pob bwriad da, mae'n bosib y byddwch, drwy esgeulustod, yn rhoi eich hunan mewn risg uwch o gael COVID-19. Fodd bynnag, mae hyn yn fwy diogel na mynd i barti tŷ, ac os byddwch yn cadw at reolau'r lleoliad ac yn cadw pellter cymdeithasol yr holl adeg, gallwch leihau gradd y risg yma o goch i oren.

Cyngor a gwybodaeth:

Mae safleoedd lletygarwch yn fangreoedd wedi'u rheoleiddio ac mae'n rhaid iddyn nhw gymryd camau rhesymol i leihau'r risg o ledaenu'r feirws. Mae'n rhaid i gwsmeriaid fod yn ymwybodol o'r gofynion os ydyn nhw'n dymuno ymweld â'r safleoedd yma.

Aesu
gweithgaredd
arall

Cynnal parti tŷ neu fynd i barti tŷ.



Lefel Risg: Porffor

Mae partiön tŷ yn golygu y byddwch o gwmpas nifer fawr o bobl, mewn gofod bach ac mewn amgylchedd heb ddim mesurau diogelwch COVID-19. Mae'r math yma o gymdeithasu yn weithgaredd risg uchel ar gyfer dal COVID-19. Mae llawer o fyfyrwyr yn cael COVID heb symptomau, felly fydd dim syniad gennych pwy sydd wedi'i heintio.

Byddan nhw'n trosglwyddo'r feirws yn hawdd i nifer fawr o bobl mewn partiön o'r fath. Yn wir, mae posibilrwydd y bydd unrhyw barti o'r fath yn creu'r sefyllfa berffaith i ledaenu COVID-19.

BYDD GENNYCH RISG DDIFRIFOL O GAEL COVID-19 OS BYDDWCH YN MYND I BARTIÖN Tŷ NEU'N TREFNU UN EICH HUNAN.

Cyngor a gwybodaeth:

Mae [canllawiau](#) Llywodraeth Cymru yn nodi'n eglur na ddylech chi ddim bod â neb yn eich tŷ os nad ydyn nhw'n byw yno. [\[link\]](#) Bydd yr heddlu'n rhoi diwedd ar unrhyw bartiön tŷ sy'n dod i'w sylw ac fe allen nhw gymryd camau yn erbyn y rhai sy'n bresennol.

Asesu
gweithgaredd
arall

Cael rhywun i aros dros nos yn fy nhŷ / fflat (gan gynnwys cariadon neu ffrindiau).



Lefel Risg: Coch

Mae cael rhywun i aros dros nos yn eich fflat neu dŷ yn weithgaredd risg uchel. Mae'n bosib y byddwch chi neu nhw wedi'ch heintio heb yn wybod i chi ac y byddwch yn ei drosglwyddo i'ch gilydd. Mae COVID-19 yn lledaenu'n gyflym o fewn aelwydydd. Mae cael cariad i aros yn dod â holl risg eu haelwyd nhw i mewn i'ch llety chi, nid dim ond risg un unigolyn arall.

Cyngor a gwybodaeth:

Mae canllawiau Llywodraeth Cymru yn eglur NA ddylech chi ddim bod â neb yn eich tŷ os nad ydyn nhw'n byw yno.

Aros dros nos yn nhŷ/fflat rhywun arall.



Lefel Risg: Coch

Mae aros mewn tŷ neu fflat arall yn weithgaredd risg uchel i chi a'r bobl y byddwch chi'n aros gyda nhw. Mae'n bosib y byddwch chi neu nhw wedi'ch heintio heb yn wybod i chi ac y byddwch yn ei drosglwyddo i'ch gilydd.

Byddwch yn wynebu holl risg yr aelwyd newydd, nid dim ond risg yr unigolyn rydych chi'n aros gyda nhw, ac fe allech roi COVID-19 iddyn nhw i gyd.

Cyngor a gwybodaeth:

Mae canllawiau Llywodraeth Cymru yn eglur NA ddylech chi ddim bod â neb yn eich tŷ os nad ydyn nhw'n byw yno.

Mae eich cyd-letywyr yn bwriadu cael pobl i aros dros nos yn eich tŷ / fflat.



Lefel Risg: Coch

Hyd yn oed os nad eich gwesteion chi yw'r rhain, rydyn ni'n gwybod y bydd unrhyw un sy'n aros mewn aelwyd gymysg fel hyn yn rhoi'r aelwyd gyfan yn yr un risg uwch o gael eu heintio gyda COVID-19.

Cyngor a gwybodaeth:

Mae [canllawiau](#) Llywodraeth Cymru yn eglur NA ddylech chi ddim bod â neb yn eich tŷ os nad ydyn nhw'n byw yno.

Mae eich cyd-letywyr yn gwneud gweithgareddau sydd wedi'u marcio'n goch neu'n porffor.



Lefel Risg: Coch

Yn anffodus, os bydd unrhyw rai o'ch cyd-letywyr yn ticio dewisiadau sydd wedi'u marcio'n rhai risg uchel, byddwch yn yr un risg â nhw yn awtomatig, hyd yn oed os yw eich dewisiadau chi'n rhai risg isel.

Gweler isod i gael awgrymiadau ar sut i leihau eich risg eich hunan yn yr amgylchiadau yma.

Ymarfer corff y tu allan ar fy mhen fy hunan neu gyda'r bobl sy'n byw gyda fi.



Lefel Risg: Gwyrdd

Mae gwneud ymarfer corff y tu allan gyda'r bobl sy'n byw gyda chi yn weithgaredd risg isel iawn. Gallwch fwynhau mynd am dro, rhedeg a beicio gyda'ch gilydd gan wybod bod eich dewisiadau yn eich cadw'n iach ac yn heini.

Cyngor a gwybodaeth:

Gall unrhyw un [gymryd rhan mewn chwaraeon neu ymarfer corff](#) ac erbyn hyn does dim cyfyngiad ar faint o ymarfer corff y gallwch ei wneud ar eich pen eich hunan neu gyda'ch aelwyd.

Siopa dianghenraid ar fy mhen fy hunan neu gyda'r bobl sy'n byw gyda fi.



Lefel Risg: Gwyrdd

Mae siopa ar eich pen eich hunan neu gyda'r bobl sy'n byw gyda chi yn weithgaredd risg isel cyhyd â'ch bod yn dilyn cyngor COVID ac yn gwisgo masg, yn cadw pellter cymdeithasol ac yn golchi eich dwylo'n rheolaidd. Wrthi ni nesáu at dymor yr ŵyl, mae siopau'n debygol o fynd yn brysurach, felly cofiwch fod yn ymwybodol o bobl eraill.

Cyngor a gwybodaeth:

Gall pob siop agor, cyhyd â'u bod yn cydymffurfio â mesurau i leihau eich risg o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws ac i leihau ei ledaeniad. Ymgylfarwyddwch â'r canllawiau ar gyfer siopa'n ddiogel o ran COVID.

Chwarae chwaraeon digyswllt awyr agored fel tennis, golff neu griced.



Lefel Risg: Gwyrdd

Mae unrhyw fath o ymarfer corff yn llesol i ni, a thrwy gymryd rhan mewn chwaraeon digyswllt yn yr awyr agored, rydych yn mwynhau chwaraeon mewn ffordd sy'n arbennig o ddiogel o safbwynt COVID.

Cyngor a gwybodaeth:

Erbyn hyn, mae'r holl gyfleusterau chwaraeon a hamdden yn cael bod ar agor. Rhaid i weithredwyr y cyfleusterau yma gymryd pob mesur rhesymol i reoli risg ac i sicrhau bod pellter corfforol yn cael ei gadw. Ymgylfarwyddwch â'r cyngor yma.

Defnyddio campfa awyr agored neu gymryd rhan mewn ymarfer corff grŵp awyr agored.



Lefel Risg: Gwyrdd

Mae campfeydd awyr agored neu ymarfer corff grŵp yn yr awyr agored yn ffordd dda o gadw'n iach ac mae'r risg yn isel cyhyd â'ch bod yn cadw'ch pellter oddi wrth bobl eraill.

PEIDIWCH Â CHOFLEIDIO'CH GILYDD I DDATHLU AR Y DIWEDD!

Cyngor a gwybodaeth:

Cofiwch gadw'ch pellter bob amser a sychu unrhyw gyfarpar cyn ei ddefnyddio.

Chwarae chwaraeon digyswllt dan do fel sboncen neu fadminton.



Lefel Risg: Oren

Mae ymarfer corff y tu mewn yn golygu risg uwch gan fod angen rhagor o lanhau a bod ymarfer caled yn gallu helpu feirysau i ledaenu ymhellach. Fodd bynnag, mae gwneud chwaraeon sy'n cadw peth pellter yn gwneud hyn yn gymharol ddiogel o ran COVID, a bydd yn eich cadw'n iach ac yn heini. Mae'n llai diogel nag ymarfer digyswllt yn yr awyr agored.

Cyngor a gwybodaeth:

Erbyn hyn, mae'r holl gyfleusterau chwaraeon a hamdden yn cael bod ar agor. Rhaid i weithredwyr y cyfleusterau yma gymryd pob mesur rhesymol i reoli risg ac i sicrhau bod pellter corfforol yn cael ei gadw. Ymgylfarwyddwch â'r [cyngor](#) yma.

Defnyddio campfa dan do neu gymryd rhan mewn ymarfer corff grŵp dan do.



Lefel Risg: Oren

Mae angen glanhau ychwanegol a pharhaus mewn campfeydd dan do. Mae risg hefyd o fod mewn cysylltiad agos â phobl o'r tu allan i'ch aelwyd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dilyn yr holl gyngor ynghylch defnyddio campfeydd yn ddiogel, a sicrhewch eich bod yn cadw pellter o 2 fetr oddi wrth bobl eraill bob amser.

Cyngor a gwybodaeth:

Erbyn hyn, mae'r holl gyfleusterau chwaraeon a hamdden yn cael bod ar agor. Rhaid i weithredwyr y cyfleusterau yma gymryd pob mesur rhesymol i reoli risg ac i sicrhau bod pellter corfforol yn cael ei gadw. Ymgylfarwyddwch â'r cyngor yma.

Chwarae Chwaraeon Cyswllt (Rygbi/Pêl-droed ac ati).



Lefel Risg: Coch

Mae chwaraeon cyswllt fel rygbi neu bêl-droed yn weithgareddau risg uchel ar gyfer COVID-19. Yn ogystal, mae unrhyw chwaraeon tîm yn cynyddu'r pwll o bobl rydych chi'n dod i gysylltiad â nhw. Gall unrhyw gyswllt agos gyda phobl o'r tu allan i'ch aelwyd gynyddu eich risg o ddal COVID-19.

Cyngor a gwybodaeth:

Erbyn hyn, mae'r holl gyfleusterau chwaraeon a hamdden yn cael bod ar agor. Rhaid i weithredwyr y cyfleusterau yma gymryd pob mesur rhesymol i reoli risg ac i sicrhau bod pellter corfforol yn cael ei gadw. Ymgylfarwyddwch â'r cyngor yma.

Bod yn y gwaith.



Lefel Risg: Gwyrdd

Fe ddylai bod yn y gwaith fod yn ddiogel. Mae cyfrifoldeb ar eich cyflogwr i wneud yn siŵr eich bod yn ddiogel yn y gwaith, ac mae cyfrifoldeb arnoch chithau i ddilyn eu rheolau.

Os gwnewch chi hynny (gan gofio cadw pellter cymdeithasol neu wisgo cyfarpar diogelu personol bob amser, gan gynnwys egwyl amser bwyd neu mewn cyfarfodydd ac ati), mae bod yn y gwaith yn weithgarwch risg isel.

Cyngor a gwybodaeth:

Mae'r canllawiau yma'n berthnasol i bawb sydd o dan ddyletswydd o dan Reoliadau'r Coronafeirws i gymryd pob mesur rhesymol i leihau'r risg o ledaenu'r coronafeirws. Yn fwyaf amlwg, mae'n berthnasol i gyflogwyr ac unrhyw sefyllfa lle caiff gwaith ei wneud.

Bod yn y gwaith os ydych chi'n fyfyrwr neu'n weithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol.



Lefel Risg: Melyn

Os ydych chi'n darparu gofal iechyd a chymdeithasol yn uniongyrchol fel rhan o'ch lleoliad gwaith neu'ch swydd, byddwch mewn risg uwch o ddod i gysylltiad â COVID-19 na'r rhai sy'n gweithio mewn meysydd eraill.

Bydd dilyn canllawiau cyfarpar diogelu personol yn briodol, osgoi rhannu car i'r gwaith gyda phobl o'r tu allan i'ch aelwyd a sicrhau eich bod yn glynu'n gaeth at reolau cadw pellter cymdeithasol yn ystod unrhyw egwyl bwyta neu ysmegu ac unrhyw gyfnod trosglwyddo (neu wisgo'r cyfarpar diogelu personol cywir fel arall) yn sicrhau bod eich risg yn isel, a gallwch leihau gradd y risg yma i wyrdd. Mae'r rhan fwyaf o fyfyrwyr yn y categori yma sy'n cael COVID-19 yn ei gael oherwydd gweithgareddau fel myfyrwyr, y tu allan i'r gwaith, nid oherwydd eu gwaith.

Cyngor a gwybodaeth:

Cymorth, canllawiau a pholisïau ar gyfer staff sy'n gweithio neu sy'n gobeithio ymuno â'r Gwasanaeth Iechyd a gofal cymdeithasol yn ystod pandemig y coronafeirws.

Asesu
gweithgaredd
arall

Ymweld â'ch campws prifysgol at ddibenion addysgol.



Lefel Risg: Gwyrdd

Mae nifer o fesurau COVID-19 ar waith ar eich campws prifysgol i'ch cadw chi'n ddiogel. Bydd dilyn gweithdrefnau'r brifysgol yn golygu y bydd mynd i'r campws yn weithgaredd risg isel.

Cyngor a gwybodaeth:

Bydd prifysgolion yn dal i ddarparu cyfuniad o ddysgu wyneb yn wyneb a dysgu cyfunol. Mae gan Lywodraeth Cymru [gyngor i fyfyrwyr prifysgol](#).

Teithio ar drafnidiaeth gyhoeddus.



Lefel Risg: Gwyrdd

Os oes angen i chi deithio ar drafnidiaeth gyhoeddus, mae'n ddiogel i chi wneud hynny fel arfer, cyhyd â'ch bod yn dilyn rheolau COVID ac nad yw'n orlawn. Bydd defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn ddiogel yn cadw'ch risg o COVID yn isel.

Cyngor a gwybodaeth:

Gwnewch gynllun teithio; nodwch y ffordd fwyaf diogel o deithio. Mae cyngor ar gael ynghylch sut i deithio'n ddiogel ar y Bws a'r Trên. Mae Llywodraeth Cymru hefyd wedi cyhoeddi gwybodaeth ar deithio'n ddiogel.

Siopa Bwyd Hanfodol.



Lefel Risg: Gwyrdd

Mae siopa bwyd yn weithgaredd risg isel, cyhyd â'ch bod yn dilyn y canllawiau a nodir yn y siop, yn diheintio'ch dwylo, yn gwisgo gorchudd wyneb ac yn cadw pellter cymdeithasol.

Cyngor a gwybodaeth:

Gall pob siop agor, os gallan nhw gydymffurfio â mesurau i leihau'r risg o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws ac i leihau ei ledaeniad o dan gyfraith Cymru. Ymgylfarwyddwch â'r [canllawiau ar gyfer siopa'n ddiogel o ran COVID](#).

Rhannu car gyda'r bobl sy'n byw gyda chi.



Lefel Risg: Gwyrdd

Mae rhannu car gyda'r bobl sy'n byw gyda chi yn gymharol ddiogel, ond cofiwch y bydd eich agosrwydd at eich gilydd yn llawer nes nag yn y tŷ felly mae elfen o risg i hyn os nad ydych chi'n arfer cymdeithasu gyda'ch gilydd yn y tŷ. Dylech wisgo gorchuddion wyneb i leihau eich risg ymhellach.

Cyngor a gwybodaeth:

Os yw rhannu car yn hanfodol, edrychwch ar y cyngor yma ynghylch rhannu car gyda myfyrwyr eraill ond gwnewch yn siŵr eich bod yn gwisgo masg bob amser.

Rhannu car gyda phobl o'r tu allan i'ch aelwyd.



Lefel Risg: Coch

Mae hyn yn weithgaredd risg uchel. Mae'n bosib y bydd rhannu car yn gymdeithasol yn cynyddu eich risg o ddod i gysylltiad â COVID1-19 yn sylweddol.

Cyngor a gwybodaeth:

Mae rhannu car yn gallu bod yn weithgaredd risg uchel gan eich bod mor agos at eich gilydd. Dysgwch ragor am risgiau [rhannu car gyda myfyrwyr eraill](#).

Gwybodaeth bellach

Beth ddylwn i ei wneud os yw fy newisiadau i gyd yn rhai risg isel ond bod dewisiadau/gweithredoedd fy nghyd-letywyr yn rhai risg uwch?

- Siaradwch gyda'ch cyd-letywyr a rhannwch y ddogfen yma.
- Cymerwch gamau ychwanegol i leihau eich risg. Darllenwch yr adran Beth alla i ei wneud gartre. Gallwch wneud yn siŵr bod eich risg yn aros yn isel.
- Ynyswch eich hunan oddi wrth bobl eraill sy'n byw gyda chi am ddwy wythnos cyn eich dyddiad gadael. Dydy ynysu cyn mynd adre ddim yn angenrheidiol, ond bydd yn sicrhau nad ydych wedi dod i gysylltiad â COVID-19.

Risg eich Teulu

Mae'n bwysig eich bod yn deall pa mor agored yw eich teulu i COVID-19 - mae Llywodraeth Cymru wedi datblygu [Adnodd asesu risg COVID-19 ar gyfer y gweithlu](#), ond gallwch ddefnyddio hwn i ddeall a oes unrhyw un yn eich cartref yr ystyrir bod COVID-19 yn risg uchel iddynt.

Os byddwch yn nodi bod un o'ch anwyliaid mewn risg uwch, gallwch fod yn hyderus y bydd gwneud rhai newidiadau i'r ffordd rydych chi'n gweithredu nawr yn helpu i'w cadw'n ddiogel dros y gwyliau.

Rydw i wedi nodi bod rhywun gartre mewn risg uchel - beth ddylwn i ei wneud?

Y peth unigol mwyaf y gallwch ei wneud i ddiogelu'ch anwyliaid gartre, yn enwedig os byddwch wedi nodi bod COVID-19 yn risg uchel iddynt, yw ynysu cyn dychwelyd adre.

Mae'r dewisiadau **Gwyrdd** a restrwyd i gyd yn isel eu risg, ond er mwyn sicrhau nad ydych yn mynd â'r risg leiaf adre gyda chi hyd yn oed, hunanynysu cymaint â phosib cyn mynd am adre yw'r ffordd fwyaf effeithiol o leihau eich risg o COVID.

Gwybodaeth bellach

Beth arall alla i ei wneud?

- Mae COVID yn lledaenu'n gyflym mewn aelwydydd. Drwy gydweithio a chefnogi eich gilydd, gallwch sicrhau eich bod i gyd yn llwyddo i gyrraedd gartre mewn pryd ar gyfer y Nadolig. Ceisiwch gytuno ar Ymrwymiad Covid Gwyliau'r Gaeaf.

Fel aelwyd, cytunwch i gadw at y dewisiadau cymdeithasu **Gwyrdd** sydd wedi'u nodi yn y ddogfen yma.

Ymrwymwch i beidio cynnal unrhyw gynulliad yn eich cartref / fflat. Hyd yn oed mewn niferoedd bach, mae'r risg yn dal i fod yn llawer uwch na chymdeithasu mewn lleoliadau sydd â mesurau COVID-19 ar waith.

Cytunwch i osgoi'r holl sefyllfaoedd **Coch** a **Phorffor** risg uchel am weddill y tymor.

Cynlluniwch gyda'ch gilydd sut gallwch fwynhau dathliadau diwedd tymor fel aelwyd.

- Os bydd y brifysgol yn cyhoeddi canllawiau ar ddarlithoedd neu amrywio amseroedd gadael, yna dilynwch y cyngor yma.
- Ymgylfarwyddwch â'r cyfyngiadau COVID-19 lleol sy'n berthnasol i'ch cartref teuluol, a chofiwch am y system haenau os ydych chi'n byw yn Lloegr.
- Gwnewch gynllun teithio; nodwch y ffordd fwyaf diogel o ddychwelyd adre. Cofiwch fod cyngor ar gael ynghylch sut i deithio'n ddiogel ar y **Bws**, y **Trên** neu **rannu car gyda myfyrwyr eraill**, ond gwnewch yn siŵr eich bod yn gwisgo masg bob amser. Os gall rhywun o'ch cartref (fel eich rhieni) ddod i'ch casglu, mae hynny'n ddewis da hefyd.

A chofiwch...

Os byddwch chi'n datblygu unrhyw rai o symptomau COVID-19 (peswch parhaus newydd, gwres, colli synnwyr blasu neu arogl), hunanynswch gartre a **threfnwch brawf** ar unwaith u drwy ffonio 119.

Os byddwch yn profi'n bositif neu os byddwch yn datblygu symptomau cyn bod disgwyl i chi adael y brifysgol, gwnewch yn siŵr eich bod yn ynysu a pheidiwch â dychwelyd adre tan ei bod hi'n ddiogel i chi wneud hynny. Gwnewch gynllun nawr ar gyfer y posibilrwydd o hunanynysu am ddwy wythnos ar ôl cael prawf positif.

Beth alla i ei wneud gartre?

Tra byddwch chi gartre ar gyfer y gwyliau, mae nifer o bethau y gallwch eu gwneud a fydd yn eich diogelu chi a'ch teulu rhag COVID-19 ac yn eich helpu i fwynhau'r dathliadau'n ddiogel gyda'ch gilydd.

Cymdeithasu

- Cofiwch, mae myfyrwyr a phobl ifanc i gyd yn fwy tebygol o fod wedi dod i gysylltiad â COVID-19, felly mae eich holl hen ffrindiau ysgol sy'n dychwelyd ar gyfer y Nadolig yn yr un cwch â chi o ran bod yn risg COVID-19 sylweddol. Byddwch yn ofalus ynghylch cwrdd â nhw, yn enwedig dan do neu mewn grwpiau mawr y tu allan - defnyddiwch yr adnodd asesu risg i fesur y risgiau o gwrdd.
- Peidiwch â gadael i'ch ffrindiau ddod i gysylltiad ag aelodau eraill o'ch teulu, yn enwedig os yw COVID-19 yn risg uchel i aelodau o'ch teulu.
- Osgowch bartïon tŷ neu gynulliadau cymdeithasol mawr tra byddwch chi gartre. Mae'r math yma o ddigwyddiadau yn cynyddu eich risg o COVID-19 ac fe allen nhw beryglu eich teulu hefyd.
- Trefnwch ffyrdd gwahanol o weld eich ffrindiau dros y gwyliau yma, fel digwyddiad dal i fyny Nadoligaidd dros Zoom neu noson Cwis Rhithiol.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn deall y cyfyngiadau COVID-19 sy'n berthnasol i'ch cartref teuluol a'ch bod yn eu dilyn. Os ydych chi'n cael cwrdd â ffrindiau neu deulu y tu allan i'ch aelwyd, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cadw pellter cymdeithasol bob amser.

Beth alla i ei wneud gartre?

Bod Gartre

- Cofiwch lanhau pob arwyneb a phwynt cyffwrdd yn y tŷ yn rheolaidd gan ddefnyddio glanhäwr gwrthfacterol neu ddŵr poeth a sebon.
- Os gallwch chi ddefnyddio ystafell ymolchi wahanol i'ch teulu ar yr aelwyd, gwnewch hynny. Os nad yw hynny'n bosib, gwnewch yn siŵr fod pawb yn y teulu yn glanhau'r tŷ bach a'r ystafell ymolchi bob tro ar ôl eu defnyddio.
- Osgowch rannu eitemau cartref gydag aelodau eraill o'r teulu, fel blancedi a llieniau oni bai eu bod wedi eu golchi'n drwyadl rhwng pob defnydd.
- Osgowch rannu bwyd, diod, cyllyll a ffyrc a napcynau.
- Os gallwch chi (mae hwn yn un anodd!), osgowch gofleidio a chusanu aelodau o'r teulu yn ystod y ddwy wythnos gyntaf y byddwch chi gartre, a byddwch yn arbennig o ofalus o gwmpas unrhyw aelod o'r teulu sydd mewn risg uchel o salwch difrifol os byddan nhw'n cael COVID-19 (gweler yr adran "risg eich teulu" uchod).
- Mwynhewch eich amser gartre gyda'ch teulu, ond pan allwch chi, cadwch eich pellter yn y tŷ.
- Ewch i gael ymarfer corff rheolaidd fel teulu - mae hwn yn arfer iach i'w fabwysiadu ac yn ffordd wych o dreulio amser gyda'ch gilydd.
- Darllenwch y rheolau COVID-19 ar gyfer eich ardal chi tra byddwch chi gartre a chadwch atyn nhw. Os yw'ch teulu'n byw mewn gwlad arall, fe allai'r rheolau fod yn wahanol i'r cyngor yma yng Nghymru.

Yn olaf...

Cofiwch mai dim ond un cyfnod gwyliau yw hwn. Drwy gynllunio ymlaen llaw a gwneud ambell newid bach i'r ffordd y byddwch chi'n ymddwyn dros yr ŵyl, bydd hi'n dal yn bosib i chi fwynhau'r amser hyfryd yma o'r flwyddyn, gan wybod eich bod yn gwneud popeth allwch chi i gadw'ch anwyliaid yn ddiogel.