



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

CYHOEDDIAD

Canllawiau dechrau a diwedd tymor ar gyfer myfyrwyr prifysgol

Nod y canllawiau hyn yw darparu gwybodaeth i fyfyrwyr am sut i'w cadw eu hunain, eu teuluoedd, eu ffrindiau a chymunedau prifysgol yn ddiogel ar ddechrau ac ar ddiwedd y tymor.

Cyhoeddwyd gyntaf: 18 Mawrth 2021

Diweddarwyd ddiwethaf: 18 Mawrth 2021

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-dechrau-diwedd-tymor-ar-gyfer-myfyrwyr-prifysgol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Cynnwys

Cyflwyniad

Tymor yr Haf

Symptomau COVID-19

Beth os oes angen i mi deithio – alla i deithio?

Teithio o'ch cyfeiriad yn ystod y tymor i'ch cyfeiriad y tu allan i'r tymor

Teithio'n ôl i'ch cyfeiriad yn ystod y tymor

Profion asymptomatig ar y campws

Ymddygiad Cyfrifol

Beth ga' i ei wneud?

Cyflwyniad

Mae prifysgolion wedi gweithio'n galed iawn i sicrhau bod campysau'n ddiogel o ran COVID-19 ar gyfer myfyrwyr a staff.

Mae Llywodraeth Cymru wedi trin myfyrwyr yn yr un modd â phob oedolyn arall.

Mae prifysgolion yng Nghymru ar agor ar gyfer gweithgareddau hanfodol ar y campws gan fod angen mynediad i labordy, llyfrgell academaidd arbenigol, man astudio priodol neu stiwdio ar lawer o fyfyrwyr a staff.

Wrth ystyried a ddylai myfyrwyr fynychu prifysgol ar gyfer dysgu yn y cnawd,

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-dechrau-diwedd-tymor-ar-gyfer-myfyrwyr-prifysgol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

rydym wedi gofyn i'n prifysgolion ystyried hyn ar sail darpariaeth hanfodol yn unig, gan ofyn i'r rhan fwyaf o fyfyrwyr astudio ar-lein yn unig a pheidio â theithio i'w haelwyd yn ystod y tymor hwn.

Fodd bynnag, bydd rhai myfyrwyr wedi cael gwybod bod angen iddynt dychwelyd i'r brifysgol ar gyfer dysgu yn y cnawd, gan olygu o bosibl eich bod wedi symud i fyw i'ch aelwyd yn ystod y tymor.

Hefyd, rydym yn gwybod bod llawer o fyfyrwyr yn byw ar eu haelwyd yn ystod y tymor fel mater o ddewis personol neu oherwydd mai dim ond un aelwyd sydd ganddynt ac nad oes angen iddynt deithio.

Dylai myfyrwyr gofio y gallai rheolau gwahanol fod ar waith mewn rhannau gwahanol o'r DU.

Cofiwch ddarllen y rheolau yng Nghymru.

Tymor yr Haf

Cyn belled â bod sefyllfa iechyd y cyhoedd yn parhau ar ei lwybr presennol, ein gobaith yw gallu croesawu pob myfyriwr yn ôl i'r campws ar gyfer tymor yr haf. O 12 Ebrill, rydym yn disgwyl y bydd pob myfyriwr yn gallu dychwelyd ar gyfer dysgu cyfunol drwy gydol tymor yr haf.

Bydd Llywodraeth Cymru yn adolygu'r sefyllfa ddiwedd mis Mawrth ac yn gwneud cyhoeddiad ar 1 Ebrill.

Os nad ydych wedi dychwelyd i'ch cyfeiriad yn ystod y tymor eto, ni ddylech deithio nes bod eich prifysgol yn rhoi gwybod i chi y bydd dysgu yn y cnawd yn aildechrau.

Os ydych wedi dychwelyd i'ch cyfeiriad yn ystod y tymor, rydym yn gofyn i chi aros ar eich aelwyd yn ystod y tymor ar gyfer Gwyliau'r Pasg.

Y rheswm am hyn yw ein bod yn gwybod bod y feirws yn lledaenu pan fydd pobl yn gwneud cysylltiadau newydd. Pan fyddwch yn symud rhwng eich cyfeiriad yn ystod y tymor a'ch cyfeiriad y tu allan i'r tymor, rydych yn ffurfio aelwydydd

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://llyw.cymru/canllawiau-dechrau-diwedd-tymor-ar-gyfer-myfyrwyr-prifysgol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

newydd, sy'n ffordd hawdd iawn i'r feirws ledaenu.

Hefyd, rydym yn gwybod bod rhai pobl yn wynebu mwy o risg o gael eu niweidio, sef y rhai sy'n agored iawn i ganlyniadau gwaeth oherwydd COVID-19, ac mae angen i bob un ohonom helpu i gadw pawb yn ddiogel.

Hefyd, mae angen i ni fod yn ofalus wrth reoli'r posibilrwydd o ledaeniad amrywiolion newydd o'r feirws, ac mae teithio o amgylch y wlad yn un ffordd y gallai hyn ddigwydd.

Rydym yn gwybod bod y rhaglen frechu wedi bod yn llwyddiannus iawn, ond rhaid i ni roi amser i'r rhaglen frechu fod yn gwbl effeithiol o ran amddiffyn y rhai mwyaf agored i niwed. Hefyd, rydym yn gwybod na fydd pawb sydd mewn perygl wedi cael y brechlyn eto.

Symptomau COVID-19

Os oes gennych chi unrhyw **symptomau coronafeirws** (tymheredd uchel, peswch cyson newydd neu golli'r gallu i flasau neu arogl, neu newid i'ch gallu i flasau neu arogl), rhaid i chi hunanyysu gartref (lle rydych yn byw ar hyn o bryd) a **chael prawf**.

Ni ddylech fynd i feddygfa, fferyllfa neu ysbyty.

Y cyfnod hunanyysu yw 10 diwrnod.

Os ydych wedi profi'n bositif am COVID-19, neu os yw gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu'r GIG wedi dweud wrthyich am hunanyysu, rhaid i chi aros gartref. Rydych yn torri'r gyfraith a gallech gael dirwy os nad ydych yn aros gartref ac yn hunanyysu.

Beth os oes angen i mi deithio – alla i deithio?

Os nad oes gennych symptomau, nad ydych wedi cael prawf positif neu nad ydych wedi cael gwybod bod rhaid i chi hunanyysu, mae'r rheoliadau'n

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-dechrau-diwedd-tymor-ar-gyfer-myfyrwyr-prifysgol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

caniatáu i chi deithio os oes angen i chi wneud hynny ac nad oes unrhyw ddewis ymarferol arall, (y prif reswm i fyfyrwyr allu teithio fel arfer yw er mwyn cael mynediad at wasanaethau addysgol rhag ofn y byddwch yn teithio'n ôl i'ch cyfeiriad yn ystod y tymor).

Ar hyn o bryd, ein cyngor i fyfyrwyr yw peidio â theithio rhwng eich cyfeiriad yn ystod y tymor a'ch cyfeiriad y tu allan i'r tymor oni bai bod gennych reswm penodol sy'n ei gwneud yn angenrheidiol i chi deithio. Mae rhesymau posibl yn cynnwys cael gwybod gan eich prifysgol y bydd eich addysg yn y cnawd yn ailddechrau, cyfrifoldebau gofal, ac nad oes dewis ymarferol arall i ddarparu'r gofal, apwyntiad meddygol y mae angen i chi ei fynychu'n bersonol, os oes gennych swydd neu os ydych yn wynebu problemau iechyd meddwl.

Os yw'r amgylchiadau'n golygu eich bod yn cael teithio, rhaid i chi gymryd gofal ychwanegol a dylech gael prawf cyn teithio.

Os ydych yn poeni am eich iechyd meddwl a'ch lles, gallech gysylltu â'ch gwasanaethau lles myfyrwyr neu sefydliadau fel [Mind Cymru](#) a [Student Space](#).

Os yw eich symptomau yn gwaethygu'n sylweddol, cysylltwch â'ch meddyg teulu, GIG 111 Cymru, eich adran cymorth i fyfyrwyr neu rywun rydych yn ymddiried ynddo.

Teithio o'ch cyfeiriad yn ystod y tymor i'ch cyfeiriad y tu allan i'r tymor

Prawf Asymptomatig cyn teithio

Os oes angen i chi deithio o'ch cyfeiriad yn ystod y tymor i gyfeiriad y tu allan i'r tymor, dylech archebu dau brawf asymptomatig, 3 diwrnod ar wahân, yng nghyfleuster profi eich prifysgol cyn teithio.

Bydd y profion hyn yn helpu i ganfod a oes gennych COVID-19 ac yn helpu i osgoi mynd â'r feirws o un lle i'r llall yn anfwriadol.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-dechrau-diwedd-tymor-ar-gyfer-myfyrwyr-prifysgol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Mae'r rhan fwyaf o brifysgolion yn defnyddio dyfeisiau llif unffordd a gefnogir gan y Llywodraeth. Fodd bynnag, mae Prifysgol Caerdydd yn darparu ei gwasanaeth sgrinio asymptomatig ei hun.

Cysylltwch â'ch prifysgol er mwyn archebu'ch profion.

Bydd prawf yn dangos a ydych yn heintus â'r feirws ar yr union adeg honno, felly dylech gynllunio i deithio mor agos â phosibl at amser derbyn canlyniad y prawf ac o fewn 24 awr i'ch ail brawf os yw'r canlyniad yn negyddol.

Pwysig – mae canlyniad eich prawf yn gywir ar ddiwrnod y prawf yn unig. Hyd yn oed os yw canlyniad y prawf yn negyddol, rhaid i chi gofio dilyn y rheolau o hyd.

Beth sy'n digwydd os yw canlyniad y prawf yn bositif?

Os yw canlyniad y prawf yn bositif, bydd angen i chi **hunanyysu** ar unwaith yn eich cyfeiriad yn ystod y tymor am 10 diwrnod yn unol â'r canllawiau. Hefyd, bydd angen i chi gael **prawf PCR COVID** y GIG i gadarnhau canlyniad y prawf asymptomatig. Rydym yn gofyn i chi wneud hyn er mwyn ein helpu i fonitro pa mor gywir yw'r prawf asymptomatig. Rydym yn hyderus bod y prawf asymptomatig yn gywir, ond mae angen prawf PCR COVID dilynol y GIG arnom i gefnogi Profi Olrhain Diogelu. Mae prawf PCR COVID y GIG yn canfod presenoldeb y feirws yn eich corff drwy ganfod deunydd genetig COVID-19 yn eich trwyn neu'ch gwddf. Mae'n bwysig iawn eich bod yn cael prawf PCR COVID dilynol y GIG os yw eich prawf asymptomatig yn bositif, nid yn unig er mwyn cefnogi Profi Olrhain Diogelu, ond oherwydd bod y dadansoddiad deunydd genetig yn bwysig iawn i'n helpu i ddeall y feirws.

Rhaid i unigolyn sy'n gysylltiad agos i unigolyn sy'n profi'n bositif hunanyysu am 10 diwrnod o ddyddiad y prawf hefyd. Mae hyn yn golygu y byddai angen i gysylltiad agos hunanyysu yn ei gyfeiriad yn ystod y tymor am 10 diwrnod.

Gallai hyn roi'r argraff na fydd cael prawf o gymorth i chi, gan y gallai canlyniad eich prawf fod yn bositif a'ch atal rhag gwneud yr hyn roeddech chi wedi'i bwriadu ei wneud. Hefyd, gallai atal eich ffrindiau rhag gwneud yr hyn roedden nhw wedi bwriadu ei wneud. Rydym yn gwybod bod hwn yn ddewis anodd iawn,

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://llyw.cymru/canllawiau-dechrau-diwedd-tymor-ar-gyfer-myfyrwyr-prifysgol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

ond rydym yn gwybod hefyd os ydych yn teithio i ran arall o Gymru neu'r DU ar gyfer gwyliau'r Pasg ac yn mynd â'r feirws gyda chi, y byddwch yn rhoi pobl eraill mewn perygl. Felly, mae'n hanfodol eich bod yn dilyn y rheolau ac yn hunanynysu os oes gennych symptomau, os ydych yn cael prawf positif neu os ydych yn gysylltiad agos i rywun sydd wedi cael prawf positif.

Mae rheoli'r feirws a gallu llacio'r cyfyngiadau yn dibynnu i raddau helaeth ar ymddygiad unigolion a chymunedau.

Os yw pawb yn cymryd camau i helpu i gadw'r feirws dan reolaeth, gobeithio y bydd pob un ohonom yn gallu edrych ymlaen at wneud mwy o'r pethau yr hoffem eu gwneud. Mae'n bwysig eich bod yn parhau i wneud y peth iawn, felly bydd cael prawf cyn teithio a hunanynysu os yw canlyniad eich prawf yn bositif yn helpu pawb i gadw'n ddiogel a chadw'r cyfraddau yn isel fel bod pob un ohonom yn gallu bwrw ymlaen â'n bywydau yn yr hirdymor.

Os ydych wedi profi'n bositif am COVID-19, neu os yw gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu'r GIG wedi dweud wrthy ch am hunanynysu, rhaid i chi aros gartref. Rydych yn torri'r gyfraith a gallech gael dirwy os nad ydych yn aros gartref ac yn hunanynysu.

Teithio'n ôl i'ch cyfeiriad yn ystod y tymor

Profi cyn teithio

Bydd profion di-dâl cyn teithio ar gael i'r holl fyfyrwyr sy'n astudio yng Nghymru sy'n bwriadu dychwelyd i'w cyfeiriad yn ystod y tymor o unrhyw ran o Gymru neu'r DU er mwyn cael mynediad at addysgu yn y cnawd neu gyfleusterau ar y campws fel y llyfrgell, manau astudio neu gyfleusterau arbenigol. Bydd prawf cyn teithio yn helpu i nodi a oes gennych y feirws cyn i chi deithio ac yn helpu i ddiogelu eich aelwyd yn ystod y tymor.

Mae hyn yn bwysig iawn er mwyn helpu i atal lledaeniad y feirws o un lleoliad i'r llall, a bydd yn golygu y gallwn leihau nifer y myfyrwyr sy'n gorfod hunanynysu.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-dechrau-diwedd-tymor-ar-gyfer-myfyrwyr-prifysgol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Os ydych wedi profi'n bositif am COVID-19, neu os yw gwasanaeth Profi, Olrhain, Diogelu'r GIG wedi dweud wrthy'ch am hunanynysu, rhaid i chi aros gartref. Rydych yn torri'r gyfraith a gallech gael dirwy os nad ydych yn aros gartref ac yn hunanynysu.

Cofiwch, dylech sicrhau cyn lleied o gyswllt cymdeithasol â phosib cyn symud i aelwyd wahanol.

Os ydych yn byw yng Nghymru neu'r Alban, byddwch yn gallu archebu prawf **PCR COVID y GIG** yn ddi-dâl.

Os ydych yn byw yn Lloegr bydd angen i chi **archebu prawf** yn eich canolfan brofi asymptomatig gymunedol leol 48 awr cyn i chi deithio. Bydd angen i chi fynd ar-lein i wefan eich awdurdod lleol i archebu prawf mewn canolfan brofi gymunedol.

Sut ydw i'n archebu prawf PCR COVID y GIG?

Os ydych yn byw yng Nghymru neu'r Alban gallwch archebu eich prawf PCR COVID y GIG trwy ddefnyddio porth profi COVID y GIG neu ddefnyddio'r llinell archebu ffôn.

Dylech archebu eich prawf 48 awr cyn eich bod yn bwriadu teithio.

Os ydych yn defnyddio porth profi **COVID y GIG** neu'r llinell ffôn i archebu, dylech wneud y canlynol:

- ateb y cwestiynau yn naturiol ac yn onest
- dewis yr ateb 'nac oes' pan ofynnir a oes gennych symptomau
- dewis yr ateb 'nac ydw' pan ofynnir a ydych yn weithiwr hanfodol (oni bai eich bod yn weithiwr hanfodol)
- pan ofynnir 'Pam ydych chi'n gofyn am brawf?' dylech ddewis yr opsiwn 'Mae fy nghyngor lleol neu dîm diogelu iechyd wedi gofyn i mi (neu rywun sy'n byw gyda mi) gael prawf, er nad oes gen i symptomau.'

Rydym yn argymhell yn gryf eich bod yn archebu prawf mewn cyfleuster profi drwy ffenestr y car fel nad ydych yn dod i gysylltiad ag eraill ar y safle profi a

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-dechrau-diwedd-tymor-ar-gyfer-myfyrwyr-prifysgol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

allai fod yn heintus gyda COVID-19.

Canlyniadau profion

Ni fydd canlyniadau'r prawf yn cael eu rhannu gyda'ch sefydliad.

Negyddol

Ar ôl cael prawf negyddol, dylech deithio i'ch cyfeiriad yn ystod y tymor o fewn 48 awr.

Positif

Ar ôl cael canlyniad positif, rhaid i fyfyrwyr hunanynysu ar unwaith ac, felly, peidio â theithio. Rhaid i chi ac unrhyw un sy'n byw gyda chi ddilyn y canllawiau [hunanynysu](#) ac unrhyw gyfarwyddiadau a gewch gan swyddog olrhain cysylltiadau.

Os ydych wedi profi'n bositif am COVID-19, neu os yw gwasanaeth Profi, Olrhain, Diogelu'r GIG wedi dweud wrthy'ch am hunanynysu, rhaid i chi aros gartref. Rydych yn torri'r gyfraith a gallech gael dirwy os nad ydych yn aros gartref ac yn hunanynysu.

Rydym yn argymhell eich bod yn rhoi gwybod i'ch prifysgol os yw canlyniad eich prawf yn bositif er mwyn helpu'r sefydliad i ddarparu cymorth bugeiliol a chyngor pellach. Hefyd, gall hyn olygu na fyddwch yn ôl ar y campws ar gyfer dechrau addysgu yn y cnawd.

Os oes angen cymorth arnoch wrth hunanynysu, dylech gysylltu â'ch prifysgol i drafod pa gymorth sydd ar gael.

Profion asymptomatig ar y campws

Rydym yn gofyn i bob myfyriwr gymryd rhan mewn profion COVID-19

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-dechrau-diwedd-tymor-ar-gyfer-myfyrwyr-prifysgol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

asymptomatig pan fydd yn dychwelyd i'r brifysgol. Bydd hyn yn rhoi gwybod i'r rhai sy'n asymptomatig ac a allai ledaenu'r feirws fod yn rhaid iddynt hunanynysu [i amddiffyn eraill]. Mae'r rhan fwyaf o brifysgolion yng Nghymru yn cynnig profion llif unffordd a ariennir gan y llywodraeth.

Bydd pob myfyriwr sy'n defnyddio cyfleusterau ar y campws neu sy'n derbyn addysg yn y cnawd yn cael cynnig prawf asymptomatig wrth ddychwelyd i'r campws. Dylech archebu eich dau brawf cyntaf gan eich prifysgol. Ceisiwch gynllunio ymlaen llaw ac archebu eich profion cyn cyrraedd. Dylech archebu dau brawf, tri diwrnod ar wahân.

Ar ôl y ddau brawf cychwynnol, bydd angen i chi archebu profion ddwywaith yr wythnos am y 28 diwrnod cyntaf. Bydd hyn yn helpu i reoli lledaeniad y feirws ac yn helpu i atal a rheoli unrhyw glystyrau sy'n gallu codi mewn llety myfyrwyr pan fyddwch yn ail-ymuno â'ch aelwyd yn ystod y tymor.

Mae'r profion yn gwbl wirfoddol ond rydym yn argymhell yn gryf eich bod yn cymryd rhan yn y profion asymptomatig er mwyn helpu i gadw cymuned eich prifysgol yn ddiogel a helpu i gadw gweithgarwch yn y cnawd yn y brifysgol yn ddiogel ac yn agored.

Os nad ydych yn cael prawf asymptomatig, rydym yn argymhell eich bod yn hunanynysu am y 10 diwrnod cyntaf - mae hyn yn golygu lleihau eich cyswllt ag eraill, aros i mewn cymaint â phosibl, cadw pellter cymdeithasol a gwisgo gorchudd wyneb hyd yn oed ar eich aelwyd myfyrwyr.

Mae Prifysgol Caerdydd yn darparu ei gwasanaeth sgrinio asymptomatig ei hun.

Ymddygiad Cyfrifol

Mae'r Gweinidog Addysg a Llywodraeth Cymru wedi ymrwmo i sicrhau bod myfyrwyr yn gallu cael mynediad at eu haddysg fel mater o flaenoriaeth, ac mae angen i ni weithio gyda'n gilydd i wneud y peth iawn er mwyn ein helpu i gynnal y gostyngiad presennol mewn lefelau trosglwyddo'r feirws yng Nghymru.

Mae gwaith ymchwil gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol yn dangos bod y rhan

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-dechrau-diwedd-tymor-ar-gyfer-myfyrwyr-prifysgol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

fwyaf o fyfyrwyr yn gwneud y pethau iawn, neu o leiaf eu bod yn gwneud eu gorau i wneud y pethau iawn a dilyn y rheolau.

Mae Llywodraeth Cymru yn ddiolchgar iawn i fyfyrwyr am gynnal lefelau uchel o gydymffurfiaeth mewn amgylchiadau anodd. Nid oes unrhyw genhedlaeth arall wedi gorfod dygymod â phrofiad prifysgol mor wahanol.

Mae COVID-19 yn heintus iawn, ac yn anffodus mae'n gallu lledaenu'n gyflym iawn, yn enwedig i'r bobl sy'n byw gyda chi. Hefyd, rydym yn gwybod bod rhai pobl yn gallu mynd yn sâl iawn, ac er ein bod yn gwybod bod y grwpiau blaenoriaeth cyntaf wedi cael brechlyn, mae angen i ni fod yn ofalus o hyd er mwyn helpu i amddiffyn y rhai sy'n agored i niwed.

Mae pawb yn gwybod bod COVID-19 yn cael ei drosglwyddo'n hawdd pan fydd pobl yn dod i gysylltiad ag eraill, a bu pob un ohonom yn cyfyngu ar ein cysylltiadau ac yn aros gartref er mwyn cadw Cymru'n ddiogel.

Dydym ni ddim eisiau i bobl boeni'n ddiangen, ac rydym ni'n gwybod bod niferoedd y myfyrwyr mewn prifysgolion yng Nghymru sydd wedi profi'n bositif am COVID-19 wedi bod yn isel.

Fodd bynnag, rydym yn gwybod hefyd y bydd gan rai pobl, a phobl ifanc yn aml, COVID-19 er na fydd ganddynt unrhyw symptomau o gwbl. Cyfeirir at hyn fel achos asymptomatig, ac mae'n peri pryder penodol oherwydd y ffaith nad ydych yn gwybod bod y feirws gennych, ac na allwch gymryd camau i atal eich hun rhag ei drosglwyddo i bobl eraill sy'n byw gyda chi ac yn dod i gysylltiad â chi.

Mae pob un ohonom wedi gwneud newidiadau enfawr i sut rydym yn byw ein bywydau, ac rydym yn gwybod, ers y cyfyngiadau symud cyntaf ym mis Mawrth 2020, bod y cyfnod hwn wedi bod yn anodd iawn i fyfyrwyr. Fodd bynnag, rydym yn gwybod hefyd fod myfyrwyr wedi chwarae eu rhan ac wedi hunanynysu pan fu'n rhaid gwneud hynny, gan ddilyn yr ystod o reolau COVID-19 eraill ar y cyfan. Mae eich ymdrechion ar y cyd wedi cadw nifer yr heintiau ymysg y boblogaeth myfyrwyr yn isel. Bydd lleihau teithio o amgylch y wlad yn helpu Llywodraeth Cymru i roi blaenoriaeth i addysg, gan gynorthwyo'r broses o aildechrau mwy o weithgarwch yn y cnawd yn eich prifysgol.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://llyw.cymru/canllawiau-dechrau-diwedd-tymor-ar-gyfer-myfyrwyr-prifysgol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Rydym yn gwybod bod eich profiad yn y brifysgol eleni wedi bod yn wahanol iawn i'ch disgwyliadau a'ch bod wedi colli allan ar lawer o agweddau cymdeithasol ar fywyd prifysgol. Ond wrth wneud hynny rydych wedi helpu i gadw'r feirws dan reolaeth a lleihau'r perygl o ddal a lledaenu'r feirws. Mae hyn yn sicr wedi achub bywydau.

Rydym yn gwybod bod gennych awydd cryf i gymdeithasu, ond y gweithgaredd hwn sy'n arwain at y risgiau, ac er ein bod yn gwybod ei bod yn her fawr, mae angen i bawb barhau i wneud yr ymdrech i fyw eu bywydau mor ddiogel â phosibl.

Yn bwysicaf oll, rhaid i chi beidio â chyfarfod â phobl eraill nad ydyn nhw'n rhan o'ch aelwyd dan do, **osgoi criwiau mawr neu bartïon tŷ** - mae digwyddiadau o'r fath yn erbyn y gyfraith ac yn cynyddu'n sylweddol eich risg o ddal COVID-19 a'r risg y bydd COVID-19 yn lledaenu'n gyflym rhyngoch chi a'ch ffrindiau.

Cofiwch fod hyn oll yn ymwneud â chadw addysg ar agor, fel y gallwch barhau â'ch astudiaethau ar y campws.

Beth ga' i ei wneud?

Cymerwch gip ar ein **Cwestiynau Cyffredin** am ragor o wybodaeth.

Newidiwyd cyfyngiadau aros gartref yng Nghymru i 'Aros yn eich Ardal Leol' ar 13 Mawrth.

Caniateir i bobl deithio yn eu hardal leol. Yn fras, mae hyn yn golygu na ddylech fod yn teithio mwy na 5 milltir o'ch cartref.

Gall pobl gyfarfod â theulu a ffrindiau sy'n byw'n lleol cyn belled â bod hynny'n digwydd yn yr awyr agored (gan gynnwys mewn gerddi preifat) hyd at uchafswm o bedwar o bobl o ddwy aelwyd (ac eithrio unrhyw ofalwyr neu blant o dan 11 oed o'r naill aelwyd neu'r llall), gan gadw pellter cymdeithasol.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-dechrau-diwedd-tymor-ar-gyfer-myfyrwyr-prifysgol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Gall cyrtiau chwaraeon awyr agored, gan gynnwys cyrtiau tenis, cyrsiau golff a lawntiau bowlio, agor.

Mae amgylcheddau awyr agored yn peri llai o risg o safbwynt trosglwyddo'r coronafeirws. Fodd bynnag, ni ellir dileu'r risg. Dylai pobl sicrhau eu bod yn cadw pellter cymdeithasol a'u bod yn dilyn y rheolau hylendid dwylo wrth ymweld â'r cyfleusterau hyn. Rhaid i weithredwyr y cyfleusterau hyn gymryd pob cam rhesymol i reoli risg a chadw pellter corfforol.

Ydw i'n cael teithio i wneud ymarfer corff neu ddefnyddio cyfleusterau chwaraeon a hamdden?

Gallwch deithio at y dibenion hyn, ond rhaid i chi aros yn lleol. Yn gyffredinol, mae hyn yn golygu na ddylech fod yn teithio mwy na 5 milltir o'ch cartref.

Gyda phwy alla i wneud ymarfer corff?

Gallwch wneud ymarfer corff mewn mannau awyr agored cyhoeddus gydag:

- aelodau o'ch aelwyd neu'ch swigen gefnogaeth, neu
- gyda phobl o un aelwyd arall, ar yr amod nad yw cyfanswm y bobl sy'n ymarfer corff yn fwy na 4 (ac eithrio unrhyw ofalwyr neu blant o dan 11 oed o'r naill aelwyd neu'r llall)

Dylech sicrhau eich bod yn cadw pellter cymdeithasol oddi wrth y bobl rydych yn ymarfer gyda nhw os nad ydyn nhw'n rhan o'ch aelwyd neu'ch swigen gefnogaeth. Hefyd, dylech gofio bod yn rhaid i ymarfer corff ddechrau a gorffen o'ch cartref. Ni ddylech deithio i gyfarfod â rhywun y tu allan i'ch aelwyd neu'ch swigen gefnogaeth.

A oes modd cael picnic a barbeciw gyda fy aelwyd?

Oes, cyn belled â'ch bod yn aros yn lleol. Os ydych yn dewis cael picnic neu farbeciw gydag aelodau o'ch aelwyd, dydy'r uchafswm o bedwar person ddim yn

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-dechrau-diwedd-tymor-ar-gyfer-myfyrwyr-prifysgol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

berthnasol. Ni ddylech gyfarfod ag unrhyw aelwyd arall ar yr un pryd.

A oes modd cael picnic a barbeciw gydag un aelwyd arall?

Oes, cyn belled â'ch bod yn aros yn lleol ac mai uchafswm y bobl sy'n cyfarfod yw pedwar o bobl o ddwy aelwyd (heb gynnwys unrhyw ofalwyr neu blant o dan 11 oed o'r naill aelwyd neu'r llall). Dylech gadw pellter cymdeithasol ac osgoi rhannu neu ddefnyddio'r un eitemau â'r aelwyd arall, er enghraifft platiau, cwpanau a pheccynnau bwyd. Bydd unrhyw eitem sy'n cael ei throsglwyddo rhwng dwy aelwyd yn cynyddu'r risg o ledaenu'r feirws.

Os ydych yn dewis cael picnic neu farbeciw gydag aelodau o'ch swigen gefnogaeth, nid yw'r uchafswm o bedwar person yn berthnasol. Os ydych yn cyfarfod ag aelodau o'ch swigen gefnogaeth yn yr awyr agored, ni ddylech gyfarfod ag unrhyw aelwyd arall ar yr un pryd.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-dechrau-diwedd-tymor-ar-gyfer-myfyrwyr-prifysgol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Ynghylch y ddogfen hon

Mae'r ddogfen hon yn gopi o'r dudalen we [Canllawiau dechrau a diwedd tymor ar gyfer myfyrwyr prifysgol](#) a lawrlwythwyd.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-dechrau-diwedd-tymor-ar-gyfer-myfyrwyr-prifysgol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch; darllenwch ein [datganiad hygyrchedd](#) i gael rhagor o wybodaeth.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/canllawiau-dechrau-diwedd-tymor-ar-gyfer-myfyrwyr-prifysgol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).