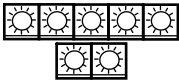
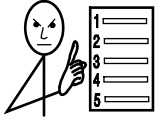
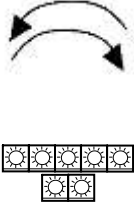
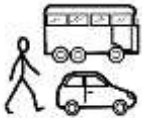
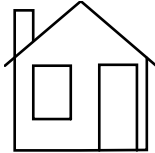
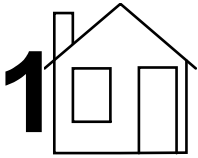
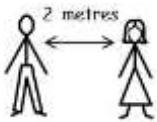
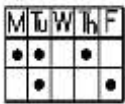


	Da iawn bawb!
 16	Mae hi wedi bod yn 16 wythnos ers y cyfnod cloi
	Dywed Llywodraeth Cymru fod yn rhaid i ni ddal i ddilyn y rheolau. Bydd y rheolau hyn yn ein cadw'n ddiogel rhag y firws.
	Efallai y bydd y rheolau yn newid bob wythnos o hyn ymlaen.
	Gallwch deithio mwy na 5 milltir o'ch cartref.
	Gallwch ymuno ag un cartref arall y tu mewn
	Gallwch ddewis eich teulu neu
	gallwch ddewis ffrindiau

	Dim ond 1 cartref arall y gallwch ei ddewis.
	Gallwch ymweld â nhw yn eu cartrefi. Gallwch hefyd aros dros nos.
	Gallwch chi wneud ymarfer corff o hyd pan rydych chi eisiau.
	Bydd tafarndai a chaffis yn agor ar 13eg Gorffennaf 2020.
	Cofiwch mai dim ond y tu allan y byddwch chi'n gallu eistedd.
	Bydd siopau trin gwallt yn agor ar 13eg Gorffennaf 2020.
	Bydd gan bob un o'r lleoedd hyn eu rheolau eu hunain a rhaid i chi eu dilyn.
	Cofiwch ddal ati i olchi'ch dwylo yn rheolaidd yn ystod y dydd.

	Cadwch 2 fetr ar wahân i bobl pan fyddwch chi allan.
	Cofiwch i:
	Codi
	Gwisgo
	Ymarfer Corff
	Cadwch at eich arferion - bydd yn gwneud ichi deimlo'n well.
	Anfonwch eich lluniau atom ar gyfer y cylchlythyr nesaf. Anfonwch at: zoe.burrows@wales.nhs.uk
 	Ffoniwch y TCAD os ydych chi'n poeni neu angen unrhyw beth. 01437 772819.
	Da iawn gan bob un ohonom yn yr Adran Therapi Lleferydd ac Iaith yn TCAD Bro Penfro.



Dyma rai enghreifftiau o bobl yn cael hwyl gartref:

