

Teithio'n ddiogel (y coronafeirws): canllawiau i'r cyhoedd ar ddefnyddio Trafnidiaeth Gyhoeddus

A yw eich taith yn hanfodol?

Ar hyn o bryd, ni ddylech deithio ac eithrio er mwyn:

- mynd a dod i'r gwaith, os na allwch weithio gartref
- ymofyn bwyd hanfodol neu gyflenwadau meddygol
- cefnogi rhywun sy'n agored i niwed, os na all unrhyw un arall wneud hynny
- cael ymarfer corff dyddiol, ond gan aros yn lleol

Ni ddylech deithio os ydych:

- yn profi unrhyw [symptomau o'r coronafeirws \(rhif y GIG 111\)](#)
- yn [hunanynsu](#) o ganlyniad i symptomau o'r coronafeirws neu'n rhannu cartref â rhywun sydd â symptomau
- yn [hynod o fregus yn glinigol](#)
- yn [eich gwarchod eich hun](#) oherwydd eich oedran neu gyflwr meddygol

Cyn i chi deithio, ystyriwch a yw eich taith yn angenrheidiol ac yn cael ei chaniatáu o dan y rheolau yng Nghymru. Os byddwch yn teithio i ran arall o'r Deyrnas Unedig, cofiwch y rheolau sy'n berthnasol yn y rhan honno, a'r angen i gydymffurfio â'r rheoliadau yng Nghymru pan ddychwelwch i Gymru.

Ceisiwch leihau nifer eich teithiau. Os yw'n ofynnol i chi deithio, meddyliwch yn ofalus am yr amseroedd, y llwybrau a'r ffyrdd y byddwch yn teithio gan fod hyn yn golygu y bydd gan bob un ohonom fwy o le i gadw'n ddiogel. Bydd hyn yn sicrhau y gall y rhwydwaith trafnidiaeth barhau i weithredu, ac yn caniatáu i'r bobl hynny y mae arnynt angen gwneud siwrneiau hanfodol deithio. Gallwch leihau nifer eich teithiau trwy:

- [gweithio gartref lle bo hynny'n bosibl](#)
- siopa'n llai aml a siopa'n lleol

Cynllunio eich taith

Gweithiwch gartref os gallwch. Os yw'n angenrheidiol i chi deithio, gwiriwch â'ch gweithredwr trafnidiaeth, cyn ac yn ystod eich taith, beth yw'r cyngor teithio diweddaraf ar gyfer eich llwybr, gan gynnwys lefel y gwasanaeth a pha mor brysur ydyw.

Gall teithio gymryd mwy o amser nag arfer ar rai llwybrau oherwydd bod yna lai o gapasiti a mesurau cadw pellter cymdeithasol ar waith. Caniatewch ddigon o amser os yw eich taith yn cynnwys newidiadau rhwng mathau gwahanol o gludiant.

Cynlluniwch ymlaen llaw trwy nodi llwybrau ac opsiynau amgen, rhag ofn y bydd yna darfu annisgwyl.

Os gallwch, teithiwch ar adegau allfrig. Gall eich gweithredwr trafnidiaeth roi cyngor i chi ar amseroedd allfrig. Efallai y bydd eich cyflogwr yn cytuno ar oriau gwaith amgen neu hyblyg i gefnogi hyn.

Lle bo modd, archebwch eich taith ar-lein trwy ap neu wefan docynnau eich darparwr trafnidiaeth. Ystyriwch wneud taliad digyswllt i brynu tocynnau.

Bydd cymryd llwybr llai prysur a lleihau nifer y newidiadau (er enghraifft rhwng bws a thrên) yn eich helpu i gadw eich pellter oddi wrth eraill. Rhaid i chi geisio dilyn y canllawiau o ran cadw pellter cymdeithasol. Lle bo hyn yn anodd, dylech sicrhau bod yr amser yr ydych yn ei dreulio yn agos at bobl eraill mor fyr â phosibl, a dylech osgoi cyswllt corfforol.

Ceisiwch ddechrau ar eich taith neu ei diweddu trwy ddefnyddio gorsaf neu ddull teithio y gwyddoch ei fod yn dawelach neu'n fwy uniongyrchol. Er enghraifft, cerddwch filltir gyntaf neu filltir olaf eich taith, neu, lle bo hynny'n bosibl, disgynnwch mewn gorsaf gynharach.

Os bydd arnoch angen cyngor a chymorth ar gyfer teithio, er enghraifft os oes gennych anabledd neu angen penodol, ymgynghorwch â'r gweithredwr trafnidiaeth perthnasol ymlaen llaw i gael cyngor ac i drafod yr hyn y mae arnoch ei angen.

Yr hyn i'w gludo gyda chi

Ystyriwch wneud rhestr o'r eitemau i fynd gyda chi, a chlodwch gyn lleied â phosibl o fagiau ar drafnidiaeth gyhoeddus. Mae yna restr wirio awgrymedig ar ddiwedd y ddogfen hon.

Ar eich taith

Gall rhai llwybrau fod yn brysurach na'r arfer oherwydd mesurau cadw pellter cymdeithasol neu newidiadau i amserlenni blaenorol.

Rhowch ystyriaeth i gadw pellter cymdeithasol yn y ciwiau mewn arosfannau bysiau a gorsafoedd rheilffordd. Ceisiwch benderfynu a oes gan bobl eraill yn y ciw anghenion teithio mwy hanfodol, er enghraifft a ydynt yn weithwyr iechyd neu ofal cymdeithasol? Os na allwch fynd ar fws neu drên penodol, byddwch yn amyneddgar o dan yr amgylchiadau anodd hyn. Bydd pawb yn gwneud eu gorau glas. Peidiwch â rhuthro at ddrysau bws neu drên ac achosi torf neu roi teithwyr eraill ag anghenion penodol dan anfantais.

Wrth deithio, dylech gadw at y rheolau cadw pellter cymdeithasol yn achos pobl nad ydynt yn aelod o'ch cartref. Efallai y bydd yna sefyllfaoedd lle y bydd hyn yn anodd, er enghraifft wrth fynd ar y cerbyd neu ddisgyn oddi arno, ar wasanaethau prysurach, ar adegau prysurach o'r dydd, neu wrth gerdded trwy gyfnewidfeydd. Os byddwch yn dod yn agos at eraill, dylech osgoi cyswllt corfforol, ceisio wynebu i ffwrdd oddi wrth bobl eraill, a chadw'r amser yr ydych yn ei dreulio yn agos at eraill mor fyr â phosibl.

Argymhellir gwisgo [gorchudd wyneb](#) gan ei fod yn rhoi rhywfaint o ddiogelwch ychwanegol i chi, a gallai hefyd amddiffyn eraill os ydych wedi cael eich heintio, pa un a ydych wedi datblygu symptomau ai peidio. Os byddwch yn gwisgo gorchudd wyneb, gwnewch yn siŵr eich bod yn ei wisgo'n iawn, a'i fod yn ffitio'n dynn dros eich trwyn a'ch ceg. Peidiwch â gadael i ddefnydd o orchudd wyneb roi ymdeimlad ffug o ddiogelwch i chi: cadwch bellter cymdeithasol o hyd, a gofalwch gynnal arferion hylendid da, sy'n cynnwys golchi eich dwylo cyn gwisgo eich gorchudd wyneb neu ei dynnu i ffwrdd, a golchi eich dwylo am 20 eiliad, neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo, cyn gynted â phosibl ar ôl i'ch taith ddod i ben.

Argymhellir gorchudd wyneb wrth ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus neu pan fydd yn anodd cadw pellter cymdeithasol (ac, os felly, dylid sicrhau bod y cyswllt agosach yn parhau am gyn lleied o amser â phosibl).

Nid yw gorchudd wyneb mewn sefyllfaoedd fel hyn yr un fath â'r masgiau llawfeddygol neu'r anadlyddion a ddefnyddir gan weithwyr gofal iechyd a gweithwyr eraill, megis gweithwyr gofal cymdeithasol, yn rhan o'r Cyfarpar Diogelu Personol (PPE). Dylem barhau i flaenoriaethu'r PPE manyleb uwch hwn ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol, a gweithwyr mewn lleoliadau diwydiannol sydd, er enghraifft, yn dod i gyswllt â llwch a pheryglon tebyg eraill. Os ydych am ddefnyddio gorchudd wyneb ac yn cael anhawster dod o hyd i un, mae'n bosibl gwneud gorchuddion wyneb gartref. Mae cyngor i'w gael ar hyn ar y [We](#).

Dylech drin staff trafnidiaeth â pharch, a dilyn y cyfarwyddiadau gan eich gweithredwr trafnidiaeth. Gallai'r rhain gynnwys:

- hysbysiadau ynghylch pa seddi i'w defnyddio neu sut i giwio
- sgriniau, rhwystrau neu farciau llawr ychwanegol
- ceisiadau i fynd trwy ddrysau gwahanol neu i symud i ardaloedd llai prysur

Byddwch yn ystyriol o'ch cyd-deithwyr ac o staff trafnidiaeth:

- arhoswch i deithwyr eraill fynd i mewn i'r cerbyd neu ddisgyn ohono gyntaf
- peidiwch â chynnull ger mynedfeydd, allanfeydd, o dan ganopïau, mewn arosfannau bysiau, ar blatfformau neu y tu allan i orsafoedd
- byddwch yn barod i giwio neu i gymryd mynedfa neu allanfa wahanol mewn gorsafoedd
- arhoswch am y gwasanaeth nesaf os na allwch gadw eich pellter mewn modd diogel ar drên neu fws
- parchwch ofod pobl eraill wrth deithio
- byddwch yn ymwybodol o bobl feichiog, pobl hŷn a phobl anabl y gallai fod arnynt angen sedd neu le ychwanegol, er enghraifft i osod cadair olwyn yn ddiogel
- byddwch yn ymwybodol o'r ffaith y gallai fod gan rai unigolion anableddau cudd
- byddwch yn ymwybodol o bobl y mae arnynt angen cymorth penodol. Er enghraifft, os yw'n angenrheidiol i rywun allu gwefusddarllen, ystyriwch godi eich gorchudd wyneb, ond gan gadw pellter cymdeithasol priodol
- os bydd rhywun yn agos atoch yn cael anhawster clywed, darllen neu weld hysbysiad, neu'n cael anhawster cyrchu gwybodaeth, byddwch yn barod i'w helpu, fel y byddech mewn amgylchiadau arferol, ond gan gadw pellter cymdeithasol

Byddwch yn ymwybodol o'r arwynebau y byddwch yn eu cyffwrdd. Ceisiwch gyffwrdd â chyn lleied o arwynebau â phosibl. Defnyddiwch hylif diheintio dwylo os byddwch yn cyffwrdd ag arwynebau. Gofalwch beidio â chyffwrdd â'ch wyneb. Ewch â hancesi papur gyda chi, a gorchuddiwch eich ceg â hances bapur wrth besychu neu disian, neu, os byddwch wedi anghofio hancesi papur, defnyddiwch rywbeth arall, er enghraifft penelin eich llawes, i leihau lledaeniad defnynnau. Golchwch eich dwylo neu defnyddiwch hylif diheintio dwylo ar ddechrau a diwedd eich taith.

Gofynnwch am gymorth os bydd arnoch ei angen

Os oes arnoch angen cymorth wrth deithio, a chithau fel arfer yn cysylltu â'ch gweithredwr trafnidiaeth ymlaen llaw ynghylch hyn, parhewch i wneud hynny fel y gall baratoi ar eich cyfer. Os ydych yn cael problemau wrth giwio, neu wrth symud trwy gyntedd teithio neu fynd ar gerbydau trafnidiaeth gyhoeddus, siaradwch â'ch gweithredwr trafnidiaeth ymlaen llaw i gael cyngor, ac i egluro'r math o gymorth y bydd arnoch ei angen.

Os bydd unrhyw broblemau'n codi yn ystod eich taith, neu os byddwch yn teimlo'n sâl, siaradwch ag aelod o'r staff trafnidiaeth. Mewn argyfwng, cysylltwch â'r gwasanaethau brys fel y byddech fel arfer.

Os bydd arnoch angen help, ceisiwch gadw pellter cymdeithasol yn achos aelodau'r staff. Os na fydd hyn yn bosibl, dylech osgoi cyswllt corfforol, a chadw'r amser y byddwch yn ei dreulio yn agos at staff mor fyr â phosibl.

Plant ar drafnidiaeth gyhoeddus

Er mwyn helpu i leihau'r risg o drosglwyddo'r feirws, mae cadw pellter cymdeithasol yn berthnasol i blant yn ogystal ag oedolion. Dylai plant gadw pellter cymdeithasol yn achos pobl eraill nad ydynt yn byw yn eu cartref. Os nad yw hyn yn bosibl, dylent osgoi cyswllt corfforol, wynebu i ffwrdd oddi wrth eraill, a chadw'r amser a dreulir o fewn 2 fetr i bobl eraill mor fyr â phosibl.

Os chi yw'r oedolyn neu'r gofalwr cyfrifol sy'n teithio gyda'r plant, ceisiwch sicrhau bod y plant yn cadw pellter cymdeithasol.

Lle bo angen teithio, ystyriwch a ddylai'r plant gerdded neu feicio, ac a ddylai oedolyn neu ofalwr cyfrifol deithio gyda nhw.

Mae'r trefniadau ar gyfer dychwelyd i'r ysgol ac, felly, ar gyfer cludiant ysgol, yn cael eu hystyried ar wahân.

Dod i ben eich taith

Wrth ddod i ben eich taith:

- ystyriwch gerdded neu feicio o'r orsaf neu'r arhosfan y byddwch yn disgyn ynddi
- dilynwch y canllawiau lleol
- golchwch neu diheintiwch eich dwylo chi a dwylo eich plant cyn gynted â phosibl

Rhestrau gwirio ar gyfer teithiau mwy diogel

Cynlluniwch eich taith

- a allaf gerdded neu feicio i'm cyrchfan?
- a wyf wedi gwirio'r cyngor teithio diweddaraf gan fy ngweithredwr trafnidiaeth?
- a wyf wedi gofyn am y cymorth y credaf y gallai fod ei angen arnaf?
- a wyf wedi cynllunio fy nhaith fel ei bod yn cynnwys cyn lleied o ardaloedd gorlawn â phosibl ac yn caniatáu ar gyfer oedi?
- a wyf yn cymryd y llwybr mwyaf uniongyrchol i'm cyrchfan?

Yr hyn i'w gludo gyda chi

- cynllun ar gyfer fy nhaith
- cerdyn talu digyswllt
- ffôn (os bydd arnoch ei angen ar gyfer diweddariadau teithio, tocynnau, taliadau digyswllt)
- tocynnau
- hylif diheintio dwylo
- meddyginiaethau hanfodol
- bwyd a dŵr
- hancesi papur
- mwgwd wyneb neu orchudd arall