**Dychwelyd i'r ysgol a theithio i'r ysgol**

Er mwyn cadw'ch plant yn ddiogel a'u cadw rhag dal y Coronafeirws, mae ysgolion wedi bod yn gwneud newidiadau pwysig. Mae modd i deuluoedd chwarae rhan wrth gadw pawb yn ddiogel.

Dyma rai awgrymiadau ar gyfer cadw'n ddiogel tra'ch bod chi yn yr ysgol.

**Teithio rhwng ysgol a'ch cartref**

* Os oes modd i blant gerdded neu feicio i'r ysgol, ewch amdani.
* Os ydych chi'n teithio mewn car, ceisiwch osgoi ymgasglu gydag eraill wrth gatiau'r ysgol. Parciwch ymhellach i ffwrdd o'r ysgol a cherdded yno. Mae hyn hefyd yn eich helpu i gadw'n heini.
* Os ydych chi'n cludo plant tu hwnt i'ch aelwyd estynedig (plant dan 11 oed yn unig), gwnewch yn siŵr:
* bod pawb yn golchi neu'n diheintio eu dwylo cyn mynd i mewn i'r car
* eich bod chi'n cadw'r ffenestri ar agor
* eich bod chi ond yn teithio yn y car gyda'r un grŵp o blant
* Os ydych chi'n defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus, rhaid i rieni a phlant olchi eu dwylo neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo cyn teithio ac ar ôl teithio. Ceisiwch gadw o leiaf 2 metr oddi wrth deithwyr eraill. Rhaid i rieni a phlant dros 11 oed wisgo gorchudd wyneb â thair haen.

**Ger gatiau'r ysgol**

* Cadwch bellter o 2 fetr oddi wrth eraill sy'n mynd â phlant i'r ysgol a cheisiwch osgoi aros yn rhy hir ar yr iard chwarae. Bydd yn lleihau ciwiau ac yn galluogi rhieni eraill i ddod â'u plant i'r ysgol yn ddiogel.
* Peidiwch â chyrraedd yn gynnar i gasglu eich plant a pheidiwch ag aros rhy hir ar yr iard ysgol.

**Yn yr ysgol**

* Siaradwch â'ch plentyn am olchi dwylo, gan ddangos iddyn nhw sut i olchi'u dwylo'n drylwyr gyda dŵr poeth a sebon (am 20 eiliad o leiaf) ac esboniwch y bydd angen iddyn nhw olchi'u dwylo'n gyson drwy'r dydd.

**Aros Gartref o'r Ysgol**

* **Hunanynyswch** a pheidiwch â dod i'r ysgol os ydych chi neu'ch plentyn:
* yn profi unrhyw un o symptomau'r Coronafeirws (hunanynyswch am 10 diwrnod)
* yn byw ar aelwyd gyda pherson sydd wedi profi'n bositif â Choronafeirws (hunanynyswch am 14 diwrnod)
* wedi'ch cysylltu gan swyddog olrhain cysylltiadau ac wedi cael gwybod bod angen i chi hunanynysu (hunanynyswch am 14 diwrnod)
* Trefnu prawf ar gyfer rhywun sy'n arddangos y symptomau isod drwy fynd i wefan [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test) neu ffonio 119 am ddim:
* Peswch newydd, parhaus
* Tymheredd uchel (dros 37.8ºC)
* Llai o flas neu arogl (anosmia)
* Os oes gan eich plentyn symptomau ac rydych chi'n aros am ganlyniadau ei brawf, rhaid i'r plentyn **aros gartref** a hunanynysu.
* Os yw eich plentyn wedi'i gysylltu ag achos, rhaid iddo/iddi hunanynysu am 14 diwrnod, hyd yn oed os ydyn nhw'n profi'n negyddol.

Diolch - Os awn ni i gyd ati i wneud ein rhan i atal lledaenu'r Coronafeirws,

mae modd i fywyd dychwelyd i normal.