

# Gwisgo mwgwd: gwybodaeth ar gyfer pobl ifanc mewn ysgolion uwchradd a cholegau yng Nghymru

Mae'ch ysgol neu goleg wedi gweithio'n galed dros yr haf i sicrhau ei fod hi'n ddiogel i chi ddychwelyd ar gyfer y tymor newydd. Mae llawer o bethau wedi eu newid er mwyn atal Covid-19 rhag lledaenu. Mae hyn yn cynnwys llefydd i olchi'ch dwylo, hylif diheintio, a rheolau newydd i gadw pellter rhwng pobl neu i stopio pobl rhag cymysgu mewn grwpiau mawr.

Oherwydd cyngor newydd, bydd rhai ysgolion uwchradd yn gofyn i ddisgyblion gwisgo mygydau ar adegau. Efallai bydd hyn ar y bws ysgol neu ar hyd coridorau. Dylai eich ysgol cysylltu â chi am bopeth sydd angen gwybod ynglŷn â hyn.

Mae gwybodaeth am y Coronafeirws yn newid o ddydd i ddydd, a chafodd y cyngor gwyddonol ei diweddarau cyn i'r tymor ysgol aildechrau. Bydd rhai ysgolion a cholegau eisiau siarad gydag athrawon, rhieni, ac yn bwysicaf, disgyblion wythnos nesaf am y rheolau gorau ar gyfer eu dysgwyr. Mae hyn yn golygu efallai bydd rheolau yn newid wrth i chi dychwelyd i'r ysgol neu'r coleg. Dylen nhw eich cynnwys chi yn y penderfyniadau a rhannu'r wybodaeth gywir gyda chi.

Mae colegau ar draws Gymru wedi cytuno ar yr [un rheolau](#). Bydd eich coleg yn cysylltu â chi am beth yw'r rhain ond bydd disgwyl i chi wisgo masg oni bai bod rheswm sy'n golygu eich bod chi methu gwisgo mwgwd.

## 1. Beth yw mygydau?

Mae mygydau yn gorchuddio eich wyneb. Gallwch brynu rhain neu fedrwch chi [wneud un eich hun](#). Gallant fod yn rhai un-tro neu rhai fedrwch chi eu golchi.

Mae mygydau'n gallu helpu atal y coronafeirws rhag lledaenu pryd mae angen i bobl bod yn agos at ei gilydd. Maen nhw ond yn gweithio pryd maen nhw'n cael eu defnyddio yn iawn. Mae angen i chi:

- Golchi eich dwylo cyn gwisgo eich mwgwd
- Gorchuddio eich ceg a'ch trwyn wrth wisgo'r mwgwd
- Rhoi e mewn lle diogel pan nad ydych yn ei wisgo, megis bag plastic.
- Os oes gennych chi fwgwd gallwch chi gochi, gochlwch eich mwgwd yn aml.
- Os oes gennych chi fwgwd un-tro, gwnewch yn siwr eich bod chi'n rhoi e yn bin ar ôl ei ddefnyddio.



## 2. Beth os rydw i fethu fforddio un?

Bydd rhai ysgolion a cholegau yn darparu mygydau am ddim. Os ydych chi'n beco am gostau, cysylltwch â'ch ysgol neu goleg.

## 3. Oes angen i mi wisgo mwgwd yn fy ysgol neu goleg neu ar y bws?

Bydd eich ysgol neu goleg yn dweud y rheolau wrthych cyn i chi ddychwelyd i'r ysgol.

## 4. Beth os rydw i fethu gwisgo mwgwd?

- Efallai byddwch chi fethu gwisgo mwgwd oherwydd eich iechyd neu anabledd, neu oherwydd y ffordd rydych chi'n cyfathrebu gydag eraill.
- Siaradwch gyda'ch ysgol neu goleg, neu ofynnwch i'ch rhieni neu ofalwyr i wneud hyn. Dylent ddweud bod hyn yn iawn a byddech chi ddim yn derbyn stŵr am beidio gwisgo un.
- Does dim angen i chi ddweud wrth bobl ifanc arall eich rheswm dros beidio gwisgo mwgwd os nad ydych chi eisiau.
- Cofiwch i gadw at y rheolau arall megis golchi'ch dwylo a chadw'ch pellter ble bod angen.

## 5. Beth ddylwn i wneud os rydw i'n gweld rhywun sydd ddim yn gwisgo mwgwd?

Efallai bod ganddynt gyflwr meddygol neu anabledd sy'n golygu bod dim angen iddyn nhw wisgo mwgwd. Mae ganddynt yr hawl i breifatrwydd. Peidiwch ofyn iddyn nhw pam nad oes angen iddyn nhw wisgo un.

## 6. Beth os rwy'n dal i fecso?

Os ydych chi'n beco, fedrwch chi:

Gysylltu â [Meic](#) ar gyfer cyngor a chefnogaeth. Fedrwch chi alw **080880 23456** am ddim neu siarad ar-lein.

Gysylltu â [Childline](#) os ydych chi'n beco neu'n drist. Fedrwch chi alw **0800 1111** am ddim neu siarad â chownselydd ar eu gwefan.

Os ydych chi'n teimlo eich bod chi wedi cael eich drin yn annheg,, fedrwch chi gysylltu a'n fîm Ymchwiliadau a Chyngor trwy alw neu drwy [e-bostio](#).

## 7. Beth os nad yw'r rheolau'n gweithio'n dda yn fy ysgol neu goleg?

Mae gennych yr hawl i ddweud eich dweud ar benderfyniadau sy'n effeithio arnoch. Dylai'ch ysgol neu goleg rhoi'r cyfle i chi rhannu'ch barn ar ôl i'r tymor dechrau, er mwyn sicrhau bod y rheolau'n deg a chadw pawb yn ddiogel.

## 8. Pa hawliau sy'n berthnasol yma?

Mae gennych yr hawl o dan yr CCUHP i'ch iechyd ac i oroesi. Dyna pam mae eich ysgol neu goleg wedi bod yn gweithio ar fesurau i gadw pawb yn ddiogel i atal y feirws rhag lledaenu.

Mae gennych yw **hawl hefyd i gael dy drin yn deg a derbyn cefnogaeth** os oes gennych chi anabledd. Dyna pam na fydd hi'n orfodol i chi wisgo mwgwd os mae'ch iechyd neu anabledd yn atal chi rhag neud.

Mae gennych yw **hawl i breifatrwydd**. Does dim angen i chi ddweud wrth bobl yn yr ysgol eich rheswm dros beidio gwisgo mwgwd unwaith rydych chi wedi cytuno hyn gyda'ch ysgol neu goleg.

Mae gennych yr **hawl i fod yn ddiogel**. Yn ogystal â chael eich diogelu rhag y feirws, dylech hefyd cael eich diogelu rhag bwlio os nad oes angen i chi wisgo mwgwd. Dywedwch wrth rywun os mae hyn yn digwydd er mwyn iddyn nhw ddiogelu chi.