Fact sheet

|  |  |
| --- | --- |
| **English**  | **Cymraeg** |
| I am autistic | Dwi’n awtistig  |
| People in Wales have to wear a face covering on public transport unless they have a reasonable excuse not to.  | Rhaid i bobl yng Nghymru wisgo gorchudd wyneb ar drafnidiaeth gyhoeddus oni bai bod ganddyn nhw esgus rhesymol i beidio. |
| The new rules say I don’t have to wear a face covering, if I can’t put one on, or if I can’t wear one because of an impairment or disability.  | Dywed y rheolau newydd nad oes rhaid i mi wisgo gorchudd wyneb, os na allaf roi un arno, neu os na allaf wisgo un oherwydd nam, neu anabledd. |
| The Welsh Government has givenexamples of when you don’t have towear a face covering. This could be if you:• are not able to put on, or to wear a face covering because of a physical or mental illness, or because of a disability or impairment• you are younger than 11 years old• you need to eat or drink• you need to take medication• you need to escape danger, or to avoid harm or injury. | Mae Llywodraeth Cymru wedi rhoienghreifftiau pan nad oes rhaid i chi wisgo gorchudd wyneb. Gallai hyn fod os:• ni allwch rhoi ymlaen, neu wisgo gorchudd wyneb oherwydd salwch corfforol neu feddyliol, neu oherwydd anabledd neu nam• rydych chi'n iau nag 11 oed • mae angen i chi fwyta neu yfed• mae angen i chi gymryd meddyginiaeth• mae angen i chi ddianc rhag perygl, neu i osgoi niwed neu anaf. |
| Autistic people sometimes:• struggle with change, new situationsand talking to new people• get very anxious in social situations• feel overwhelmed by lights, noiseand too much information• need extra time to processinformation, like questions orinstructions• have meltdowns, or go into ‘shutDown’ if things are all ‘too much.’ | Mae pobl awtistig weithiau:• yn cael trafferth gyda newid, sefyllfaoedd newydd a siarad â phobl newydd• yn mynd yn bryderus iawn mewn sefyllfaoedd cymdeithasol• yn cael eu llethu gan oleuadau, sŵna gormod o wybodaeth• angen amser ychwanegol i brosesugwybodaeth, fel cwestiynau neucyfarwyddiadau• yn profi ‘pwl o dymer enbyd a’r emosiynau yn mynd yn drech’ (meltdown) neu yn ‘cau lawr’ os yw pethau yn ‘ormod’. |
| The Welsh Government’s list is not exhaustive, which means there could be other reasons why you don’t have to wear a face covering.Thank you for your understanding. | Nid yw rhestr Llywodraeth Cymru yn gynhwysfawr, sy'n golygu y gallai fod rhesymau eraill pam nad oes rhaid i chi wisgo gorchudd wyneb.Diolch am eich dealltwriaeth. |
| To find out more, go to [www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk), or [www.ASDinfoWales.gov.uk](http://www.ASDinfoWales.gov.uk)  | I ddarganfod mwy, ewch i [www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk), neu [www.ASDinfoWales.gov.uk](http://www.ASDinfoWales.gov.uk)  |
| The National Autistic Society is a company limited by guarantee registered in England (No.1205298) and a charity registeredin England and Wales (269425) and in Scotland (SC039427), registered office 393 City Road, London, EC1V 1NG. | Mae'r Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol yn gwmni cyfyngedig trwy warant sydd wedi'i chofrestru yn Lloegr (Rhif.1205298) ac elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (269425) ac yn yr Alban (SC039427), swyddfa gofrestredig 393 City Road, Llundain, EC1V 1NG. |