National Autistic Society Cymru

Dwi'n awtistig

iau 2020

Rhaid i bobl yng Nghymru wisgo gorchudd wyneb ar drafnidiaeth gyhoeddus oni bai bod ganddyn nhw esgus rhesymol i beidio.

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.

Mae Llywodraeth Cymru wedi rhoi enghreifftiau 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.

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.

Mae pobl awtistig weithiau:

- yn cael trafferth gyda newid, sefyllfaoedd newydd a siarad â phobl newydd
- yn mynd yn bryderus iawn mewn sefyllfaoedd cymdeithasol
- cael anhawster wrth brosesu gwybodaeth synhwyraidd bob dydd
- yn cael eu llethu gan oleuadau, sŵn a gormod o wybodaeth
- angen amser ychwanegol i brosesu gwybodaeth, fel cwestiynau neu cyfarwyddiadau
- yn profi 'pwl o dymer enbyd a'r emosiynau yn mynd yn drech' (meltdown) neu yn 'cau lawr' os yw pethau yn 'ormod'.

I ddarganfod mwy, ewch i **www.autism.org.uk**, neu **www.ASDinfoWales.gov.uk**

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol
National Autism Team
www.ASDinfoWales.co.uk

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.