

# COVID-19: Lledaenwch y gair, NID y clefyd

AHDB

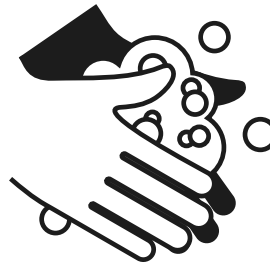
## ARHOSWCH GARTREF

os ydych chi neu rywun yn eich cartref yn sâl neu'n dangos symptomau megis tymheredd uchel a pheswch parhaus.

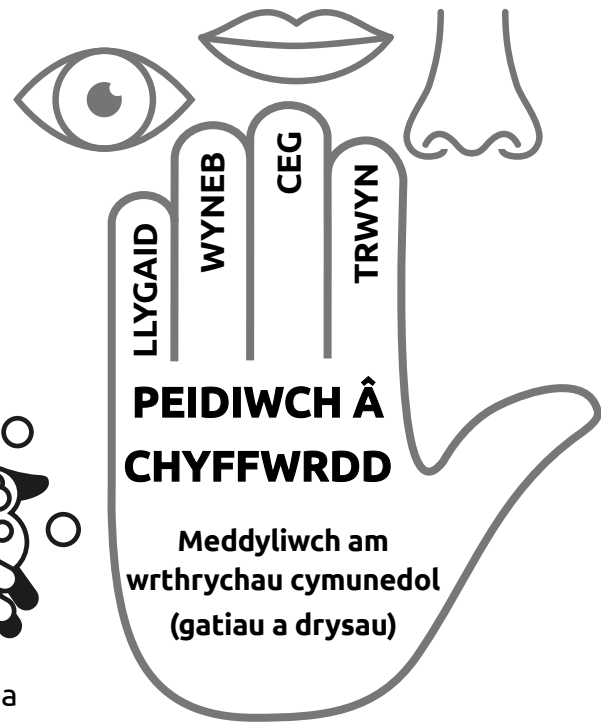
**Os nad ydych chi'n siŵr ... arhoswch gartref!**

## Golchwch eich dwylo'n rheolaidd

20 eiliad gyda dŵr a sebon, yna sychu



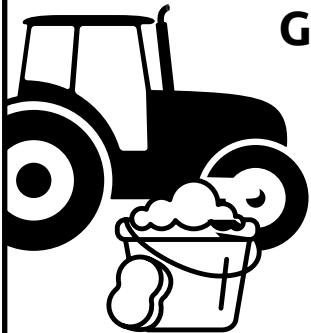
Cyn bwyta, ar ôl cyffwrdd da byw, chwythu'ch trwyn neu gyffwrdd ag arwynebau budr



## GOLCHWCH WRTHRYCHAU AC ARWYNEBAU

**GOLCHWCH** gyda dŵr a sebon i gael gwared â baw yna **SYCHU ...YNA DIHEINTIO**

Mae golchi'n drylwyr gyda dŵr a sebon yna sychu yn cael gwared â'r rhan fwyaf o feirysau a bacteria. Defnyddiwch ddiheintydd yn ôl y crynodiad a argymhellir – dydy cryfach ddim yn gweithio'n well, ond bydd yn costio mwy ichi.



**Gadewch offer wedi'i lanhau dros nos rhwng staff lle bo modd ALLECH CHI ROI COD LLIWIAU AR OFFER STAFF GWAHANOL?**

## YSTYRIWCH ROTA STAFF, NEU BOD STAFF YN GWEITHIO AR EU PENNAU'U HUNAIN

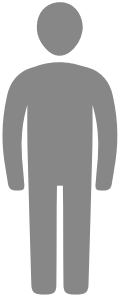
### GORCHUDDIWCH BESWCH NEU DISIAD

Defnyddiwch hances bapur neu eich llawes. Peidiwch â defnyddio'ch dwylo **EI DDAL, EI DAFLU, EI DDIFA**



Cadwch eich peller oddi wrth eraill

← 2m →



## DILYNWCH GANLLAWIAU'R LLYWODRAETH

Cofiwch fod rheiny'n newid yn ddyddiol