

# Ei Ddal



# Ei Dafllu



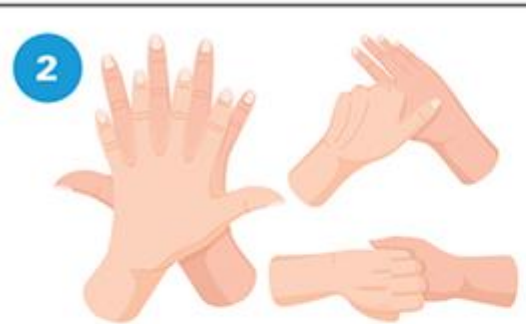
# Ei Ddifa



© Crown Copyright 2007. All rights reserved.



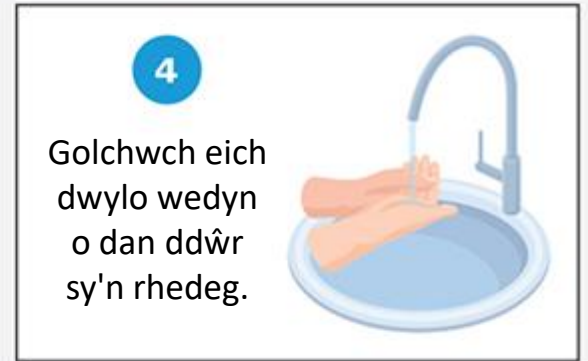
1  
Gwlychu eich dwylo o dan ddŵr sy'n rhedeg (yn gynnes, os oes modd);  
Defnyddio sebon



2  
Gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio sebon a dŵr ar bob rhan o'ch dwylo am o leiaf 20 eiliad (gan ganu Pen-blwydd Hapus ddwywaith i chi eich hun).



3  
Rhwbiwch eich dwylo ynghyd yn egnïol



4  
Golchwch eich dwylo wedyn o dan ddŵr sy'n rhedeg.



5  
Sychwch eich dwylo'n drylwyr gan ddefnyddio tyweli papur tafladwy neu sychwyr dwylo.