

Drwy disian a phesyachu  
mae clefydau'n lledaenu



Peidiwch â lledaenu germau!



## Sut galla i aros yn iach?

- Golchwch eich dwylo'n rheolaidd â dŵr a sebon, neu defnyddiwch hylif golchi dwylo sy'n cynnwys alcohol.
- Peidiwch â chyffwrdd â'ch llygaid, eich trwyn na'ch ceg.
- Os yw'n bosibl, ceisiwch osgoi dod i gysylltiad agos â phobl sâl.
- Ewch am frechiad! Gall brechlynnau ffliw a niwmonia rwystro rhai mathau o salwch anadlol difrifol.



## Pam ddylwn i orchuddio fy ngheg wrth besychu?

Mae annwyd a salwch difrifol megis ffliw, firws syncytiol anadlol a'r pâs yn cael eu lledaenu trwy:

- Besychu neu disian; a/neu
- Dwylo brwnt.

Mae'r mathau hyn o salwch yn lledaenu'n hawdd mewn mannau poblog oherwydd bod pobl yn sefyll neu'n eistedd yn agos at ei gilydd.





## Sut galla i atal germau rhag lledaenu?

- Gofalwch fod gennych hances bapur bob amser.
- Gorchuddiwch eich trwyn a'ch ceg â hances bapur bob tro rydych chi'n pesychu neu'n tisian.
- Taflwch unrhyw hances bapur sydd wedi'i defnyddio yn y bin cyn gynted â phosibl.
- Os nad oes gennych hances bapur, gallwch disian neu besychu i'ch llawes.



- Ar ôl pesychu neu disian, golchwch eich dwylo â dŵr a sebon bob tro, neu defnyddiwch hylif golchi dwylo sy'n cynnwys alcohol.
- Arhoswch gartref pan fyddwch yn sâl.
- Peidiwch â rhannu offer bwyta, gwydrau dŵr, tyweli neu eitemau personol eraill.

## Pan fyddwch yn ymweld â lleoliad gofal iechyd (fel ysbyty)

- Os ydych yn sâl ac am ymweld â theulu neu ffrindiau yn yr ysbyty, dylech ffonio nyrs y ward i sicrhau ei bod yn iawn i chi wneud hynny. Ond yn y rhan fwyaf o amgylchiadau, mae'n well peidio ag ymweld â chleifion pan fyddwch yn sâl.
- Ewch â hances bapur gyda chi bob tro.
- Gorchuddiwch eich ceg a'ch trwyn â hances bapur wrth besychu a thisian.
- Taflwch hancesi papur sydd wedi'u defnyddio i'r bin cyn gynted â phosibl.
- Golchwch eich dwylo â dŵr a sebon neu hylif golchi dwylo sy'n cynnwys alcohol.



- Efallai y bydd gofyn ichi wisgo masg i ddiogelu eraill.
- Peidiwch â phoeni os ydych yn gweld staff neu bobl eraill yn gwisgo masgiau; maent yn rhwystro germau rhag lledaenu.



I gael rhagor o wybodaeth ewch i:

Y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus  
Cenedlaethol:  
[www.nphs.wales.nhs.uk](http://www.nphs.wales.nhs.uk)

Prif Swyddog Meddygol Cymru:  
[www.cymru.gov.uk/cmo](http://www.cymru.gov.uk/cmo)

Galw Iechyd Cymru:  
[www.nhsdirect.wales.nhs.uk/small/cy/hafan](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/small/cy/hafan)

Gwybodaeth y GIG am Imiwneiddio:  
[www.immunisation.nhs.uk](http://www.immunisation.nhs.uk)

Her Iechyd Cymru:  
[www.cymru.gov.uk/heriechyd](http://www.cymru.gov.uk/heriechyd)

I gael rhagor o gopïau, cysylltwch â:

Y Ganolfan Gyhoeddiadau  
Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Parc Cathays  
Caerdydd  
CF10 3NQ  
Ffôn: 029 2082 3683  
Ffacs: 029 20 82 5239  
E-bost:  
[assembly-publications@wales.gsi.gov.uk](mailto:assembly-publications@wales.gsi.gov.uk)