

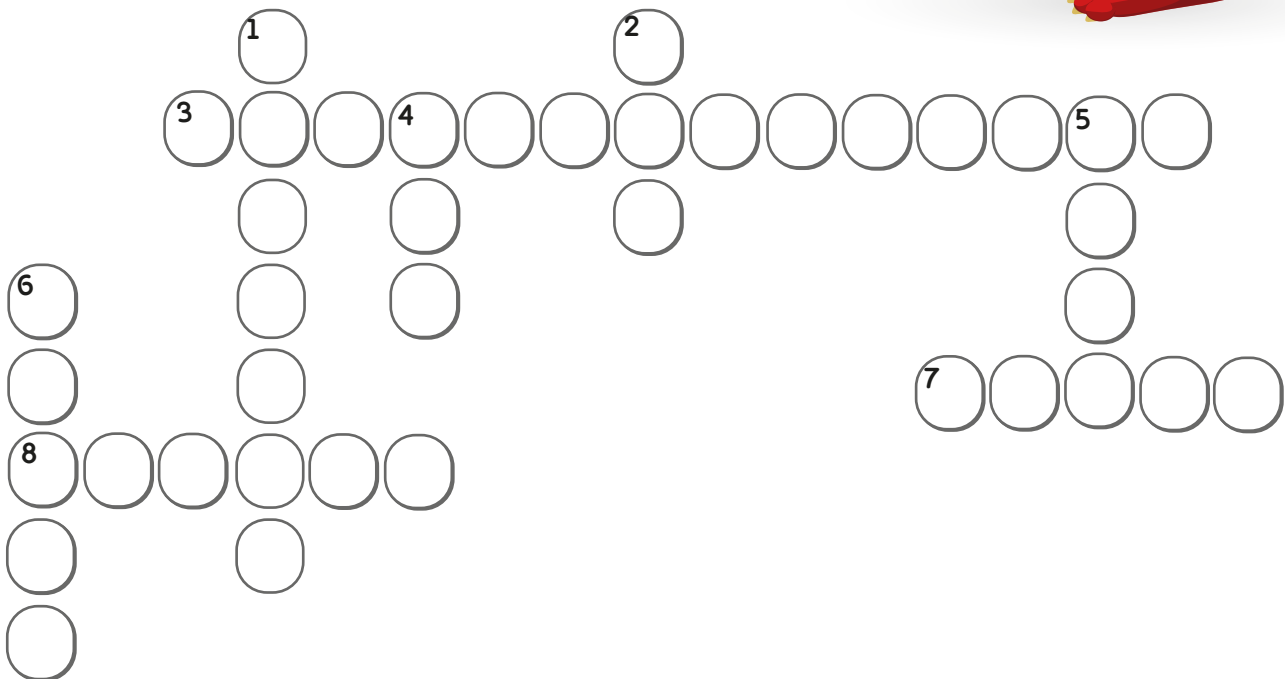


Helo!
Sbarc ydw i,
a allwch chi fy
helpu i ddod o hyd
i'r holl eiriau?



Golchi dwylo

Mae golchi dwylo'n gywir yn helpu i ladd germau ac atal firysau rhag lledaenu. A allwch chi ateb y cwestiynau'n gywir?



AR DRAWS

- Mae canu _____ dwywaith yn ddigon o amser i olchi'ch dwylo'n gywir.
- Ceisiwch osgoi cyffwrdd â'ch _____ er mwyn osgoi lledaenu germau.
- Dylir golchi dwylo gyda dŵr _____.

I LAWYR

- Gwnewch yn siwr eich bod yn tisian bob amser i _____ ystwyth os nad oes gennych hances bapur.
- Mae'n bwysig golchi dwylo _____ bwyta.
- Ble ddylech chi daflu hancesi papur?
- Am sawl eiliad ddyle chi olchi eich dwylo?
- Mae'n bwysig _____ eich dwylo ar ôl golchi i atal tyfiant bacteria a llid y croen.



Gwasanaeth Tân ac Achub
Canolbarth a Gorllewin Cymru
Mid and West Wales
Fire and Rescue Service



Gwasanaeth Tân ac Achub
De Cymru
South Wales
Fire and Rescue Service