

Golchwch eich dwylo yn gywir gan ddilyn y 12 cam yma:

Wash your hands correctly by following these 12 steps:

Gwlychwch eich dwylo gyda dŵr



Wet hands with water

Defnyddiwch ddigon o sebon i orchuddio'r dwylo



Apply enough soap to cover all hand surfaces

Rhwbiwch gledrau'r dwylo yn erbyn ei gilydd



Rub hands palm to palm

Cledr y llaw dde dros gefn y llaw chwith a bysedd ynghyd, ac i'r gwrthwyneb



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa

Cledr yn erbyn cledr gyda'r bysedd wedi'u plethu



Palm to palm with fingers interlaced

Cefn y bysedd yn erbyn cledrau'r llaw arall gyda'r bysedd ynghyd



Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked

Rhwbio'r bys bawd chwith yng ngafael y llaw dde, ac i'r gwrthwyneb



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa

Rhwbio'r bysedd yn ôl ac ymlaen ac mewn siap cylch gyda'r llaw dde ar gledr y llaw chwith ac i'r gwrthwyneb



Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa

Rinsiwch y dwylo â dŵr



Rinse hands with water

Sychwch yn drylwyr gan ddefnyddio tywel defnydd sengl



Dry thoroughly with a single use towel

Defnyddiwch y tywel i ddiffodd y tap



Use towel to turn off faucet

...ac mae eich dwylo'n ddiogel



...and your hands are safe

sirgar.llyw.cymru

carmarthenshire.gov.wales

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire
County Council

