

Coronavirus – Cadw'n Saff

Mae nifer o bobl yn siarad am 'Coronavirus' ar hyn o bryd gan ei fod yn math newydd o fflw



Fel anwyd a fflw mae'n bwysig trio cadw'n iach

Mae plant a nifer o oedolion yn dda iawn am gwffio fflw

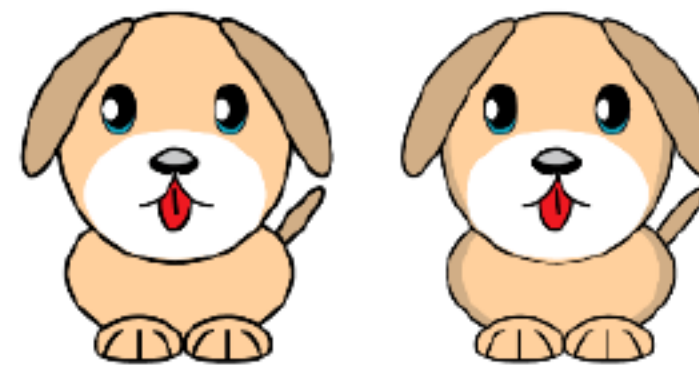


Fel sy'n wir am nifer o fathau o fflw, mae'n gallu bod yn anodd i bobl hyn a phobl sy'n sâl yn barod aros yn iach



Mi fedraf i helpu gadw fy hun, ac eraill, yn iach drwy wneud y pethau yma:

Golchi dwylo'n aml, am tua 20 eiliad (neu wrth ganu 'dau gi bach' dwy waith) gyda digon o ddŵr a sebon



Golchi dwylo yn enwedig ar ôl tisian neu dagu, sychu trwyn, cyn bwyta, ar ôl bod yn y toiled, ac os ydyn nhw'n fudur



- Peidio cyffwrdd fy wyneb neu cnoi fy ewinedd
 - Tagu mewn i fy mhenelin
 - Rhoi hances fudr yn y bin sbwriel
 - Aros adref os ydw i'n teimlo'n sâl



Fel y rhan fwyaf o anwyd a fflw mi fydd y Coronavirus yn mynd mewn ychydig o fisoedd.

Mi fedrwn ni gyd helpu'n gilydd trwy drïo'n gorau i gadw'n iach.