

Sut i olchi eich dwylo / *How to wash your hands*



Agorwch y tap dŵr cynnes a gwlychwch eich **dwylo**
Wet your **hands** under warm running water



Defnyddiwch ychydig o **sebon** hylif
Use a small amount of liquid **soap**



Rhwbiwch eich **dwylo** at ei gilydd-i ffwrdd o'r dŵr
Rub your **palms** together away from the water



Sgrwbiwch eich **bysedd** a'ch **bodiau**. Cofiwch sgrwbio rhwng y bysedd a'r bodiau hefyd
Scrub your **fingers** and **thumbs** and the spaces between them



Sgrwbiwch eich **hewinedd** ar gledrau'ch dwylo
Scrub your **nails** and your **palms**



Cofiwch olchi cefnau'ch dwylo
Remember to wash the backs of your hands and wrists



Rhowch eich dwylo yn ôl o dan y dŵr i gael gwared o'r sebon
Rinse your hands with clean running water



Sychwch eich dwylo gyda thyweli papur
Dry your hand with a paper towel



Mae pobl yn aml yn anghofio'r rhannau yma
People often forget to wash these areas

- Heb eu anghofio / *do not forget*
- Yn cael eu anghofio'n llai aml / *sometimes forget*
- Yn cael eu anghofio amlaf / *often forget*