

Sut i wneud gorchudd wyneb 3 haen

Argymhellir bod y cyhoedd yn defnyddio gorchudd wyneb anfeddygol mewn manau caeedig lle mae'n anodd cynnal pellter o 2m oddi wrth eraill, e.e. ar drafnidiaeth gyhoeddus neu mewn siopau.

Pan fydd y gorchudd yn barod dylai fod ganddo **3 haen** wedi'u gwneud o'r un deunydd o wead agos, fel cotwm o grys-t neu gas gobennydd.

Nid yw hances boced neu deits sidan neu neilon yn ddeunyddiau effeithiol.

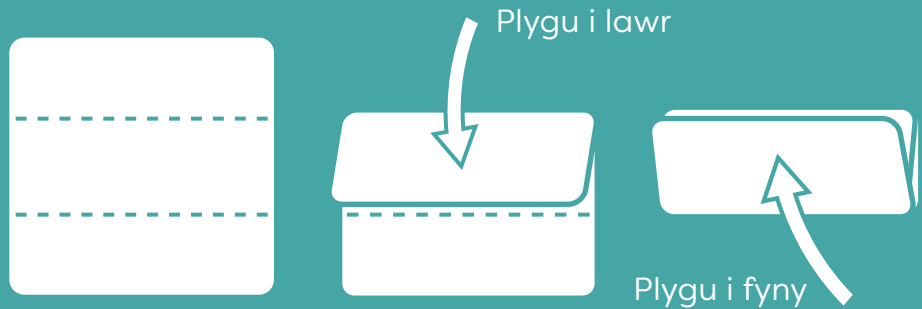
Bydd angen:

- 2 x fand elastig / clymwr gwallt
- Darn o ddeunydd 40-50cm sgwâr (2.5cm = 1 fodfedd)

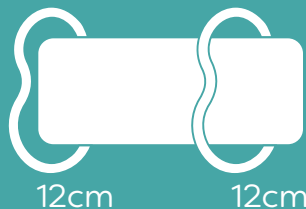


Cyn dechrau – golchwch eich dwylo

Gosodwch y deunydd yn fflat. Plygwch y traean uchaf i lawr a'r traean isaf i fyny, i greu 3 haen.



Gosodwch ddau fand elastig ar bob ochr, tua 12cm i mewn.



Plygwch y ddwy ochr fel eu bod yn cwrdd yn y canol.

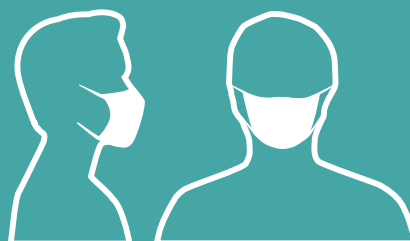


Rhowch y bandiau dros eich clustiau i glymu'r gorchudd i'ch wyneb.

Osgowch gyffwrdd eich wyneb wrth wisgo'r gorchudd.

Peidiwch â chyffwrdd y deunydd wrth ei dynnu.

Ar ôl ei dynnu, storiwch ef mewn bag plastig cyn ei olchi, yna golchwch eich dwylo.



- Peidio â rhannu gorchudd wyneb
- Ei olchi ar ôl ei ddefnyddio bob tro
- Cael gwared ag ef yn ofalus

Diogelu Cymru gyda'n gilydd

Rhagor o wybodaeth:

<https://llyw.cymru/gorchuddion-wyneb-cwestiynau-cyffredin>