

Bydd camau bach yn atal dermatitis
rhag dod yn broblem fawr.

Defnyddiwch eli ar ôl
golchi eich dwylo, yn
ogystal ag ar ddechrau a
diwedd bob diwrnod.

Sychwch eich dwylo'n
drylwyr gyda thywel
cotwm neu bapur
meddal.

Newidiwch fenig
rhwng cleientiaid.

Gwisgwch fenig tafladwy
nad ydynt yn rhai latecs
wrth rinsio, siampwio,
lliwio, cannu ac ati.

Archwiliwch eich
croen yn rheolaidd
am arwyddion
cynnar o
ddermatitis.

1
**AYW EICH
DWYLO'N
DIODDEF?**



Am ragor o wybodaeth,
ffoniwch 0845 345 0055 neu ewch i
www.badhandday.hse.gov.uk

