



AWGRYMIADAU DIOGELWCH YN YR HAUL

MASI
DISCOVERY & INNOVATION
TO CHANGE THE WORLD
DARGANFOD AC ARLOESI
I NEWID Y BYD

Gadewch i ni ddiogelu ein croen gyda'n gilydd!

Dilynwch y 7 cam syml hyn i aros yn fwy diogel yn yr haul:



Gwisgwch ddillad amddiffynnol

Mae dillad yn haen amddiffynnol yn erbyn yr haul.



Gwisgwch het

Mae hetiau'n cadw'r haul oddi ar eich wyneb.



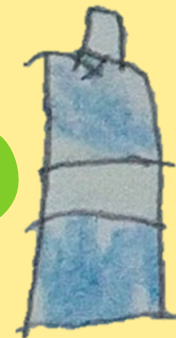
Ceisiwch osgoi cael lliw haul

Gall pelydrau niweidiol yr haul niweidio eich croen!



Yfwch ddŵr

Gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed digon o ddŵr i hydradu ddigon.



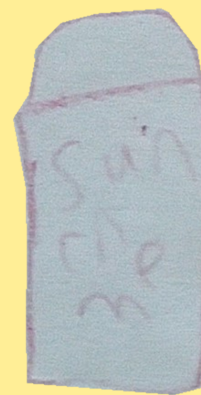
Edrychwch am gysgod

Ceisiwch osgoi haul canol dydd.



Gwisgwch sbectol haul

Amddiffynnwch eich llygaid rhag yr haul drwy wisgo sbectol haul.



Defnyddiwch eli haul

Mae eli haul yn amddiffyn eich croen rhag yr haul.

Lluniwyd gan blant ysgol (Blynyddoedd 1 - 3) fel rhan o weithdai SUN safety Conversations about Healthy Attitudes to Tanning (astudiaeth SunChat).