

Gwir neu Gau?

Mae'r haul ar ei gryfaf rhwng 10 y.b. a 4 y.p.



Gwir neu Gau?

Os yw'ch croen yn sensitif neu os oes gennych alergeddau, dylech ddefnyddio eli haul arbennig.



Gwir neu Gau?

Os byddwch yn cael llosg haul, dylech aros allan o'r haul a defnyddio trwythau lleddfol.



Gwir neu Gau?

Gall manau duon neu smotiau newydd neu newidiol ar eich croen fod yn arwyddion o ganser y croen.



Gwir!

Mae'r haul ar ei gryfaf rhwng 10 AM a 4 PM, a all niweidio'ch croen. Pan fydd y mynegai UV yn uwch na 3, ceisiwch gysgod, defnyddiwch ddillad a rhowch eli haul i amddiffyn eich croen yn ystod yr oriau hyn.

Gwir!

Ar gyfer croen sensitif, edrychwch am eli haul sydd wedi'u labelu'n ddiogel ar gyfer croen sensitif neu hypoalergenig. Profwch ef yn gyntaf ac osgoi cemegau neu arogleuon cryf.

Gwir!

Os byddwch chi'n cael llosg haul, oerwch â dŵr oer, yfwch llawer o ddŵr, defnyddiwch aloe vera, gwisgwch dillad rhydd, a cheisiwch osgoi'r haul. Os yw'n ddrwg iawn, ceisiwch gyngor meddygol.

Gwir!

Gwiriwch fannau duon neu smotiau ar gyfer LLEDFFA: Lliw, Esblygu, Diamedr, Ffiniau, ac Anghymesuredd. Ewch i weld meddyg os byddwch yn sylwi ar unrhyw newidiadau yn y rhain.

Gwir neu Gau?

Mae gwelyau lliw haul yn fwy diogel na gorwedd allan yn yr haul.



Gwir neu Gau?

Nid oes angen eli haul arnoch yn y gaeaf.



Gwir neu Gau?

Mae eli haul yn ddiogel i blant ei ddefnyddio.



Gwir neu Gau?

Nid oes angen i chi wisgo het os ydych chi eisoes yn gwisgo eli haul.



Gau!

Nid yw gwelyau lliw haul yn fwy diogel na bod allan yn yr haul. Maen nhw'n defnyddio pelydrau UV cryf a all roi canser y croen i chi a gwneud i chi heneiddio'n gyflymach.

Gwir!

Cofiwch roi eli haul ymlaen pan fydd y raddfa UV yn taro 3 neu fwy, sef o fis Mawrth i fis Hydref. Fodd bynnag, mae'n syniad da gwirio'r mynegai UV trwy gydol y flwyddyn.

Gwir!

Mae eli haul plant fel arfer yn ffactor uchel (>50SPF) ac yn rhydd o arogl - i leihau alergenau posibl. Mae addysgu arferion diogelwch haul plant yn gynnar yn helpu i gadw eu croen yn iach am oes.

Gau!

Nid yw eli haul yn gorchuddio popeth, fel croen y pen a'ch clustiau. Felly, mae gwisgo het ac eli haul yn eich cadw'n fwy diogel yn yr haul.

Gwir neu Gau?

Pelydrau UVA sy'n achosi i chi losgi yn yr haul a phelydrau UVB sy'n achosi i chi heneiddio.



Gwir neu Gau?

Dylech wisgo llawer o eli haul i orchuddio'ch croen i gyd.



Gwir neu Gau?

Mae bod yn ddiogel yn yr haul yn bwysig i gadw'ch croen yn iach.



Gwir neu Gau?

Mae pelydrau UV o'r haul yn anweledig ond gallant niweidio'ch croen.



Gau!

Mae pelydrau UVA yn achosi crychau, ac mae pelydrau UVB yn achosi llosg haul. Gall y ddau arwain at ganser y croen, felly defnyddiwch eli haul sbectrwm eang i amddiffyn eich croen.

Gwir!

Defnyddiwch tua dwy lwy fwrdd o eli haul i amddiffyn y corff llawn. Ar gyfer eli haul chwistrellu, gwnewch gais nes bod eich croen yn edrych yn sgleiniog.

Gwir!

Mae diogelwch haul yn hanfodol ar gyfer croen iach. Mae'n lleihau'r risg o niwed gan yr haul fel llosg haul, crychau, a chanser y croen, ac mae'n gosod esiampl wych i eraill!

Gwir!

Ni ellir gweld pelydrau UV o'r haul, ond gallant achosi llosg haul, heneiddio, a chynyddu eich risg o ganser y croen.

Gwir neu Gau?

Dylech rhoi mwy o eli haul ymlaen bob dwy awr.



Gwir neu Gau?

Mae'n iawn defnyddio eli haul sydd heibio ei ddyddiad.



Gwir neu Gau?

Mae gwisgo sbectol haul yn helpu i amddiffyn eich llygaid rhag yr haul.



Gwir neu Gau?

Gall rhai rhannau o'ch corff gael llosg haul yn haws.



Gwir!

Mae'n bwysig rhoi mwy o eli haul ymlaen bob dwy awr i'w gadw i weithio'n dda, yn enwedig os ydych chi'n chwysu neu'n nofio, a all ei olchi i ffwrdd.

Gau!

Efallai na fydd eli haul sydd wedi dod i ben yn amddiffyn eich croen, gan beryglu llosg haul. Gwiriwch ddyddiadau dod i ben a defnyddiwch eli haul ffres i amddiffyn eich croen rhag yr haul.

Gwir!

Mae sbectol haul sy'n rhwystro pelydrau UV yn amddiffyn eich llygaid rhag niwed, gan gynnwys cataractau a dirywiad maciwlâ.

Gwir!

Mae eich wyneb, eich ysgwyddau a'ch cefn yn fwy tueddol o gael llosg haul oherwydd sut mae pelydrau'r haul yn cwmpo ar ein cyrff wrth i ni gerdded o gwmpas.

Gwir neu Gau?

Mae angen i mi dreulio llawer o amser yn yr haul i gael digon o Fitamin D.



Gwir neu Gau?

Mae cael “lliw haul sylfaenol” yn eich helpu i osgoi cael llogh haul.



Gwir neu Gau?

Gwisgo dillad ysgafn a llac sydd orau i aros yn ddiogel yn yr haul.



Gwir neu Gau?

Dylech bob amser ddefnyddio eli haul gyda SPF 30 neu uwch.



Gau!

Mae 15-30 munud mewn golau haul uniongyrchol gyda'ch wyneb a'ch breichiau yn agored yn ddigon o amser i wneud fitamin D.

Gau!

Ni fydd lliw haul yn atal llogh haul. Mewn gwirionedd, mae'n niweidio'ch croen, gan eich gwneud yn fwy tebygol o gael canser y croen ac edrych yn hŷn yn gyflymach.

Gwir!

Mae gwisgo dillad ysgafn a llac yn ffordd synhwyrol o gadw'n ddiogel yn yr haul trwy eich oeri ac amddiffyn eich croen rhag pelydrau'r haul.

Gwir!

Defnyddiwch eli haul gyda SPF 30+ i amddiffyn eich croen rhag pelydrau niweidiol yr haul. Mae SPF 30 yn blocio 97% o belydrau niweidiol yr haul.

Gwir neu Gau?

Gallwch gael llosg haul hyd yn oed os yw'n gymylog.



Gwir neu Gau?

Mae'r haul ar ei gryfaf rhwng 10 y.b a 4 y.p.



Gwir!

Nid yw cymylau yn rhwystro pelydrau'r haul yn llwyr.
Gwiriwch y mynegai UV ac amddiffyn eich croen os yw'n 3 neu'n uwch.

Gwir!

Mae'r haul ar ei fwyaf dwys rhwng 10 y.b. a 4 y.p. Byddwch yn ofalus iawn yn ystod yr oriau hyn i atal llosg haul.