



Care & Repair
Gofal a Thrwsio



Osgoi cwmpo, baglu a llithro

- ⑥ Gwaredu neu ddiogelu rygiau rhydd er mwyn osgoi baglu
- ⑥ Glanhau gollyngiadau o'r llawr yn syth
- ⑥ Osgoi plygu/dringo diangen
- ⑥ Gosod blwch i dderbyn llythyrau ac ati
- ⑥ Os bydd rhaid dringo, defnyddio stepiau diogel
- ⑥ Codi o gadeiriau/gwely yn araf
- ⑥ Trefnu prawf llygaid rheolaidd
- ⑥ Osgoi dillad llaes a allai eich baglu
- ⑥ Dim sliperi llac, prynu pâr newydd yn ffitio'n iawn
- ⑥ Cadw grisiau'n rhydd o annibendod
- ⑥ Goleuo grisiau a'r cyntedd yn glir
- ⑥ Os yn ben ysgafn ar foddion

presgripsiwn, dal eu cymryd ond holi'r meddyg

- ⑥ Trin anifeiliaid yn ofalus, cŵn a chathod yn gallu eich baglu

Os yn cwmpo:

- ⑥ Dim panig – efallai bydd dipyn o sioc, ond trïwch gadw'n dawel
- ⑥ Os na fyddwch wedi brifo, edrych am rywbeth i afael ynddo
- ⑥ Gafael mewn rhywbeth cadarn, gosod un droed ar y llawr, gan blygu'r ben-glin o'ch blaen
- ⑥ Pwysu ymlaen ar eich dwylo a'r un droed ac yna gosod y droed arall ger yr un ar y llawr, a sefyll yn araf
- ⑥ Eistedd lawr a gorffwys am ychydig

 Eich Asiantaeth Gofal a Thrwsio

Ffôn 0300 111 3333

www.careandrepair.org.uk

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government

