

# EDRYCH AR ÔL EICH TRAED



## SUT I EDRYCH AR ÔL WLSE EICH TROED

Peidiwch â chyffwrdd y dresin oni bai eich bod wedi cael eich dysgu sut i dynnu a rhoi a bod gennych dresin addas yn barod am newid yr un yr ydych yn ei newid.

PEIDIWCH A CHAEL EICH  
DRESIN YN WLYB

## PEIDIWCH ANGHOFIO

GWIRIWCH EICH TRAED YN DYDDIOL

HOT OR NOT

## GALL DOLUR TROED HEINTIEDIG ACHOSI SYMPTOMPAU FFLIW

Gwrthfotigau: os ydych wedi cael rhagnodi gwrthfotigau peidiwch a stopio eu cymryd oni cynghorir hynny. Adroddwch unrhyw sgil effeithiau i'r person a ragnododd hwy.

# ARWYDDION PERYGL

## TALWCH SYLWI;



- Unrhyw redlif?
- Unrhyw symptomau tebyg i ffliw?
  - Poen newydd neu fyrlymus?
  - Arogl newydd o'ch troed?
- Traed yn teimlo'n boethach na'r arfer?
- Meysydd newydd o gochni, llid neu chwyddo?



Os rydych chi'n sylwi ar unrhyw arwyddion perygl neu unrhyw gofidion, cysylltwch â'ch adran podiadreg lleol am cyngor pellach