

Camau syml ar gyfer **NOFIO'N IACH**

Simple steps for **HEALTHY SWIMMING**

Mae dŵr pyllau nofio yn cael ei drin yn ofalus er mwyn eich cadw'n iach. Ond mae hyd yn oed y pwll nofio gorau angen eich help chi i atal cyflwyno baw i'r pwll ac i atal germau rhag lledaenu. Os byddwch yn lân pan fyddwch yn mynd i mewn i'r pwll, bydd angen llai o ddiheintydd - ac mae'r dŵr yn brafiach ac yn fwy diogel.



Pool water is carefully treated to keep you healthy. But even the best-kept pool needs your help, so as not to introduce dirt and spread germs. If you're clean when you go in, less disinfectant is needed – and the water is nicer as well as safer

CYMERWCH Y CAMAU SYML HYN I HELPU HYLENDID YN Y PWLL NOFIO

PLEASE TAKE THESE SIMPLE STEPS TO HELP POOL HYGIENE



PEIDIWCH Â NOFIO OS YDYCH YN SÂL

Gallwch ledaenu germau yn y dŵr, yn enwedig os oes gennych ddolur rhydd, neu os ydych yn gwella ohono.

DON'T SWIM IF YOU'RE ILL

You can spread germs in the water – especially if you have diarrhoea, or are recovering from it



YMOLCHWCH

Cymerwch gawod gan ddefnyddio sebon cyn ichi nofio. Golchwch eich dwylo ar ôl mynd i'r toiled.

CLEAN YOURSELF

Shower with soap before you swim. Wash your hands after the loo

PEIDIWCH Â PHI-PI YN Y PWLL

Mae'n ddrwg i ddŵr y pwll. Ewch i'r toiled yn gyntaf.

DON'T PEE IN THE POOL

It's bad for the pool water. Use the loo first



PEIDIWCH Â LLYNCU

Dylai dŵr y pwll nofio fod yn lân, ond ni ddylid ei yfed - mae hynny'n berthnasol i chi neu unrhyw blant.

DON'T SWALLOW

Pool water should be clean, but it's not for drinking – that's you or any children



AC I RIENI...

AND PARENTS...



I'R TOILED AR UNWAITH

Ewch â phlant i'r toiled cyn iddyn nhw nofio (a chadwch lygaid arnyn nhw tra byddan nhw yn y pwll). Ymolchwch eich plentyn - yn enwedig ei ben ôl - cyn iddo fynd i'r pwll.

STRAIGHT TO THE LOO

Take children to the loo before they swim (and watch out while in the pool). Wash your child – especially the rear end – before they go in



CEWYNNAU

Dim cewynnau yn y pwll - defnyddiwch gewynnau pwrpasol ar gyfer nofio. Newidiwch gewynnau yn yr ardal newid - nid wrth ochr y pwll.

NAPPIES ALERT

No nappies in the pool – proper swim nappies instead. Change nappies in the changing area – not poolside

I gael rhagor o wybodaeth ewch i pwtag.org

For more information visit www.pwtag.org



In partnership with
Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

