



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Lleoedd

Tŷ

Rhowch ddwylo fel sydd yn y llun a symudwch i lawr i ffurfio siâp to



Ysgol

Defnyddiwch law fflat i wneud siâp cylch bach o flaen y geg



Siop

Rhowch eich dwylo o flaen y frest fel sydd yn y llun a symudwch i lawr unwaith



Tŷ bach

Bys canol un llaw wedi'i estyn allan ac yn rhwbio'r ysgwydd gyferbyn

