Gwybodaeth i Gleifion

Golchi â Llwy Poeth

Uned Llygaid

Golchi â llwy poeth……..

1. Clymwch ddarn o lint trwchus neu hances boced lân wedi ei phlygu am fowlen llwy bren.

2. Eisteddwch wrth fwrdd ag arno fowlen o ddŵr Poeth Iawn a osodwyd yn ofalus.

3. Rhowch ben y llwy sydd wedi ei lapio yn y dŵr. Tynnwch y llwy allan a gadael i'r dŵr ddraenio o'r defnydd am ychydig eiliadau.

4. Caewch y llygad ac yn araf dewch â'r pad i fyny at y llygad. Arhoswch pan fyddwch yn ddigon agos i deimlo'r gwres o'r pad. Peidiwch â chyffwrdd y llygad gyda'r pad poeth.

5. Daliwch y pad yr un pellter o'r llygad hyd nes iddo oeri. Parhewch i ailadrodd y cam hwn am 15 munud sawl gwaith y diwrnod.

Nodiadau Personol:-

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

"Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English".