Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

# Gwybodaeth i Gleifion

# Sut i Ddiferu Diferion Llygaid

# Uned Llygaid

**Diferu eich diferion llygaid trwy ddefnyddio pont eich trwyn…**

- ❒ Gwiriwch mai'r diferion yr ydych ar fin eu defnyddio yw'r rhai cywir.
- ❒ Golchwch eich dwylo.
- ❒ Agorwch y diferion llygaid a thynnu'r coler sydd o gwmpas gwddf y botel.
- ❒ Sicrhewch fod gennych hances bapur wrth law.
- ❒ Sicrhewch eich bod wedi'ch lleoli'n ddiogel. Yn ddelfrydol, dylech fod yn gorwedd, ar wely neu soffa.
- ❒ Dylid gosod potel y diferion llygaid yn wastad ar draws pont y trwyn.
- ❒ Gydag un llaw, daliwch y botel o ddiferion ar draws pont y trwyn a gyda bys y llaw arall tynnwch amrant isaf y llygad i lawr.
- ❒ Bydd gwasgu'r botel yn ysgafn yn rhyddhau un diferyn i'r llygad. Caewch y llygad a phwyso bys yn ysgafn rhwng cornel mewnol y llygad a'r trwyn am funud. Bydd hyn yn atal y diferyn rhag rhedeg i lawr y ddwythell ddagrau i mewn i'r trwyn.
- ❒ Trwy ddefnyddio darn o hances bapur glân, sychwch unrhyw weddillion o'r llygad sydd ar gau a'r wyneb.
- ❒ Codwch yn araf, i atal unrhyw ansadrwydd.
- ❒ Golchwch y dwylo eto. A rhowch gap y botel yn ei le.
- ❒ Mae modd defnyddio'r dull hwn o ddiferu diferion gyda'r ddwy lygad.

Y Prif Nyrs Jane Lessimore
Tîm Asesu Llygaid
Ysbyty Brenhinol Gwent

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