



**Early Years  
Wales**  
**Blynyddoedd  
Cynnar Cymru**

# **Wash your hands** **Golchwch eich dwylo**



**On arrival at  
the setting**

**Ar ôl  
cyrraedd y  
lleoliad**



**After outdoor  
play**

**Ar ôl chwarae  
yn yr awyr  
agored**



**Before and  
after eating**

**Cyn ac ar ôl  
bwyta**



**After being in  
physical contact  
with other  
children**

**Ar ôl bod mewn  
cysylltiad  
corfforol â  
phlant eraill**



**After  
sneezing/  
coughing  
and use of  
the toilet**

**Ar ôl  
tisian/  
pesychu a  
defnyddio'r  
toiled**

**Use soap and water for 20 seconds to prevent the spread of infections**  
**Defnyddiwch sebon a dŵr am 20 eiliad i atal heintiau rhag lledaenu**