



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# FACE MASK GUIDANCE

## How to put on, use, take off, and dispose of a mask.

- Before putting on a mask, clean hands with alcohol-based hand rub or soap and water
- Cover mouth and nose with mask and make sure there are no gaps between your face and the mask
- Avoid touching the mask while using it; if you do, clean your hands with alcohol-based hand rub or soap and water
- To remove the mask: remove it from behind (do not touch the front of mask); discard immediately in a closed bin; clean hands with alcohol-based hand rub or soap and water

For more information go to  
[gov.wales/coronavirus](https://gov.wales/coronavirus)

CORONAVIRUS

**PROTECT  
YOURSELF  
& OTHERS**



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# CANLLAW MYGYDAU

## Sut i wisgo, defnyddio, tynnu, a gwaredu mwgwd.

- Cyn gwisgo mwgwd, golchwch eich dwylo gyda hylif dwylo ag alcohol neu ddŵr a sebon
- Gwisgwch y mwgwd dros eich ceg a'ch trwyn gan sicrhau nad oes unrhyw fylchau rhwng eich wyneb a'r mwgwd
- Peidiwch â chyffwrdd â'r mwgwd pan fyddwch yn ei wisgo; os ydych yn gwneud, golchwch eich dwylo gyda hylif dwylo ag alcohol neu ddŵr a sebon
- I dynnu'r mwgwd: dylid ei dynnu o'r tu ôl (peidiwch â chyffwrdd â blaen y mwgwd); taflwch y mwgwd yn syth i fin â chaead; golchwch eich dwylo gyda hylif dwylo ag alcohol neu ddŵr a sebon

Am fwy o wybodaeth ewch i  
[llyw.cymru/coronafeirws](http://llyw.cymru/coronafeirws)

CORONAFEIRWS

AMDDIFFYN  
EICH HUN AC  
ERAILL