

5 CAM AR GYFER TRAED IACH

1. EDRYCHWCH AR ÔL EICH CROEN A'CH EWINEDD TRAED.

Dilynwch siâp naturiol eich ewinedd a pheidiwch â thorri'r ochrau i lawr. Defnyddiwch leithydd traed ar eich croen yn rheolaidd i atal y croen rhag mynd yn sych ac yn galed.



2. GOLCHWCH EICH TRAED YN BOB DYDD.

Golchwch eich traed pob dydd a'u sychu'n dda, yn enwedig rhwng bysedd y traed. **PEIDIWCH** â socian eich traed gan fod hyn yn cael gwared ar yr olewau naturiol. Os ydych chi'n defnyddio lleithydd, cofiwch **BEIDIO** â'i rhoi rhwng bysedd y traed.



3. GWISGWCH ESGIDIAU CYFFORDDUS A NEWIDIWCH EICH SANAU YN DDYDDIOL.

Sicrhewch fod eich esgidiau a sliperi yn ffitio'n gywir ac yn cynnal eich traed. Careiau neu strapiau felcro i'w orau.



Edrychwch allan am gerrig tu fewn i'ch esgidiau, 'insoles' rhydd, tyllau a bod yr esgidiau wedi'u gwisgo at yr edau lle y gallai anafu eich traed.

4. EDRYCHWCH AR EICH TRAED BOB DYDD.

Chwiliwch am plistrynnau, coronau, croen caled, problemau ewinedd a niwed i'r croen.

Hefyd edrychwch allan am unrhyw gochni, poen, chwyddo neu newidiadau siâp eich troed.

Defnyddiwch ddrych os nad ydych chi'n gallu gweld eich traed.



5. EDRYCHWCH AR ÔL EICH HUN.

Mae'n bwysig gofalu amdanoch chi'ch hun. Cadwch yn heini yn rheolaidd, bwytwch ddiet cytbwys a pheidiwch â smygu. Os oes angen unrhyw help arnoch gyda'r rhain, siaradwch â gweithiwr iechyd proffesiynol neu feddyg.



GOFYNNWCH AM CYMORTH BOB AMSER.

Os oes unrhyw newidiadau i'ch traed neu os ydych chi'n pryderu, cofiwch ofyn am help bob amser. Gallai hyn fod trwy gysylltu â'ch meddyg teulu, nyrs y practis neu Podiatrydd. Cadwch fanylion cyswllt wrth law a byddwch yn ymwybodol o bwy i gysylltu hefo os oes problem.