

# Y Frech Goch: Sut i Aros yn Ddiogel

Yr unig amddiffyniad dibynadwy yw dau ddos o'r MMR



Adnabod y symptomau



Cadw pobl â symptomau i ffwrdd o bobl eraill



Galw ymlaen llaw cyn mynd i'r Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys neu at eich meddyg teulu



Symptomau:



Brech



Tymheredd Uchel



Trwyn yn Rhedeg



Llygaid Coch



Peswch

Am fwy o wybodaeth, ewch i:



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES | Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

[iechydcyhoedduscymru.org/y-frech-goch](http://iechydcyhoedduscymru.org/y-frech-goch)