

Os oes angen sbectol neu lensys cyffwrdd newydd arnoch, dangoswch eich presgripsiwn i'r optegydd pan fyddwch yn eu harchebu. **Gall presgripsiwn fod yn ddilys am hyd at ddwy flynedd, felly cadwch y presgripsiwn yn ddiogel.**



Y peth gorau y gallwch ei wneud er lles eich llygaid ac i wella'ch iechyd nawr ac yn y dyfodol yw peidio ag ysmegu.



Mae cynnal pwysau iach yn dda i'ch iechyd cyffredinol ac mae hefyd yn dda i'ch llygaid.



Mae bwyta amrywiaeth eang o ffrwythau a llysiau lliwgar, gan gynnwys dail gwyrdd tywyll, yn dda i'ch iechyd cyffredinol a gall gefnogi iechyd llygaid da.

Os oes gennych bryderon am eich golwg, ymddangosiad eich llygaid, neu os ydy'ch llygaid yn anghysurus, cysylltwch â ni ar unwaith.

I gael rhagor o wybodaeth, sganiwch y codau QR canlynol gyda'ch ffôn clyfar neu dabled. Neu, ewch i www.gig.cymru/sa/gofal-llygaid-cymru/ neu gofynnwch i'r unigolyn a roddodd y ffurflen hon i chi.



Gofal Llygaid Cymru
(WGOS)



Helpa fi i stopio



Helpwch ni i'ch helpu chi

If you need new glasses or contact lenses, show your prescription to the optician when you order them. **A prescription may be valid for up to two years, so keep it safe.**



The best thing that you can do for your eyes and to improve your current and future health is to not smoke.



Maintaining a healthy weight is not only good for your general health, but it is also good for your eyes.



Eating a wide variety of colourful fruit and vegetables, including dark green leaves, is good for your general health and supports good eye health.

If you experience any concerns with your vision, or the appearance or comfort of your eyes, please contact us immediately.

To access further information, please scan the following QR codes with your smart phone or tablet. Alternatively, please see www.eyecarewales.nhs.uk or ask the person who gave you this form.



Eye Care Wales
(WGOS)



Help me quit



Help us help you