Dylech olchi eich dwylo am yr amser mae’n ei gymryd i ganu “Pen Blwydd Hapus” ddwywaith (tua 20 eiliad):

1. Gwlychwch eich dwylo gyda dŵr.

2. Rhowch ddigon o sebon i orchuddio eich dwylo.

3. Rhwbiwch eich dwylo gyda’i gilydd.

4. Defnyddiwch 1 llaw i rwbio cefn y llaw arall a glanhau rhwng y bysedd. Gwnewch yr un peth gyda’r llaw arall.

5. Rhwbiwch eich dwylo gyda’i gilydd a glanhau rhwng eich bysedd.

6. Rhwbiwch gefn eich bysedd yn erbyn cledrau eich dwylo.

7. Rhwbiwch eich bawd gan ddefnyddio’r llaw arall. Gwnewch yr un peth gyda’r bawd arall.

8. Rhwbiwch flaenau eich bysedd ar gledr eich llaw arall. Gwnewch yr un peth gyda’r llaw arall.

9. Golchwch eich dwylo gyda dŵr.

10. Sychwch eich dwylo yn gwbl sych gyda thywel tafladwy.

11. Defnyddiwch y tywel tafladwy i ddiffodd y tap.