

Cyngor

AR DDEFNYDDIO DYFEISIAU A THABLEDI CYFATHREBU CLUDADWY



Rydym yn argymhell y dylech chi:

- Ystyried a allwch chi ffonio yn hytrach nag anfon neges neu e-bost
- Dewis peidio â gweithio ar ddyfais gludadwy os yw gliniadur neu ddyfais bwrdd gwaith ar gael
- Edrych i ffwrdd ac ymestyn neu symud yn rheolaidd pan fyddwch yn defnyddio dyfais.
- Ceisio defnyddio'r ddyfais mewn ystum sythlin h.y. dal y ddyfais o'ch blaen ac osgoi plygu'ch gwddf
- Defnyddio bysedd gwahanol i deipio e-byst a negeseuon
- Osgoi defnyddio dyfeisiau a thabledi cludadwy am gyfnod hir
- Ystyried cynyddu maint y ffont ar y sgrîn

AM RAGOR O WYBODAETH, CYSYLLTWCH Â:
healthandsafety@abertawe.ac.uk