

# Ydych chi'n yfed digon?

# Are you drinking enough?



Mae lliwiau 1-3 yn awgrymu wrin normal

Colours 1-3 suggest normal urine

Gwiriwch liw eich wrin yn erbyn y siart lliw hwn i weld a ydych chi'n yfed digon o hylifau trwy gydol y dydd. Os yw'ch wrin yn edrych fel lliwiau 1-3, yna rydych chi'n yfed digon o hylifau.

1



1

2



2

3



3

Check the colour of your urine against this colour chart to see if you're drinking enough fluids throughout the day. If your urine matches 1-3, then you're hydrated.

Mae lliwiau 4-8 yn awgrymu bod angen i chi ailhydradu.

Colours 4-8 suggest you need to rehydrate

Os yw'ch wrin yn edrych fel lliwiau i 4-8, yna rydych chi wedi dadhydradu ac mae angen i chi yfed mwy.

Os oes gennych waed yn eich wrin (coch neu frown tywyll), ceisiwch gyngor gan eich meddyg teulu.

Dylech fod yn ymwybodol y gall rhai bwydydd, meddyginiaethau ac atchwanegiadau fitamin newid lliw wrin.

4



4

5



5

6



6

7



7

8



8

If your urine matches 4-8, then you're dehydrated and you need to drink more. If you have blood in your urine (red or dark brown), seek advice from your GP. Please be aware that certain foods, medications and vitamin supplements can change the colour of urine.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd  
Addysgu Powys  
Powys Teaching  
Health Board