

Sut gallaf reoli fy haint cyffredin?

Taflen i oedolion 16 oed a hŷn

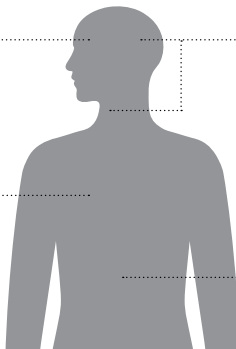
1 Beth yw symptomau haint cyffredin?

Llygaid

- Llygaid coch
- Llygaid gludiog
- Llygaid yn llosgi neu'n teimlo'n rutiog

Y frest

- Peswch
- Byr o anadl
- Pesychu mwcws gwyrdd neu felyn



Clustiau, trwyn a'r gwddf

- Poen neu ddolur
- Trwyn wedi'i flocio neu'n rhedeg
- Tonsiliau wedi chwyddo

Y perfedd

- Cyfog
- Chwydu
- Dolur rhydd

2 Pa mor gyffredin yw fy haint?

Bob blwyddyn yn y DU...

mae oedolion yn dal 2 i 3 annwyd, ar gyfartaledd

(mwy cyffredin mewn plant)



mae 1 o bob 5 o bobl yn cael haint ar y perfedd



mae 1 o bob 10 o bobl yn cael haint ar y sinws



3 Sut gallaf drin haint cyffredin?



Gorffwyswch ddigon tan eich bod yn teimlo'n well.



Cymerwch feddyginiaeth lleddfu poen os oes angen (gwnewch yn siŵr eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau).



Yfwch ddigon o hylif (6 i 8 gwydraid) i osgoi dadhydradu, a gwnewch yn siŵr eich bod yn pasio wrin yn rheolaidd.



Rhowch gynnig ar fêl a meddyginiaethau peswch er mwyn trin **peswch**. Rhowch gynnig ar losin meddyginiaethol a meddyginiaethau lleddfu poen er mwyn trin **dolur gwddf**.



Lleddfwch **haint ar y llygad** trwy wasgu clwtyn glân, sydd wedi ei socian mewn dŵr berw wedi oeri, yn ysgafn o gwmpas y llygad.



Ar gyfer **haint ar y glust allanol**, ystyriwch ddiferion clust dros-y-cownter.

4 Pa mor hir allai fy haint bara?

Peswch

Dolur gwddf
neu boen yn
y glust

Annwyd
cyffredin

Norofeirws
(chwydu'r gaeaf)

Haint ar y
sinws

Haint
llygad



3 i 4
wythnos



7 i 8
diwrnod



14
diwrnod



2 i 3
diwrnod



3 i 4
wythnos



7 i 14
diwrnod

Cysylltwch â'ch meddyg teulu os yw eich symptomau yn gwaethygu neu os nad ydych yn well erbyn yr amseroedd uchod.

Ewch i www.nhs.wales am gyngor hunanofal ar gyfer heintiau cyffredin

5 A fydd angen gwrthfotigau ar fy haint er mwyn gwella?

- Fel arfer gall eich corff ymladd heintiau cyffredin ar ei ben ei hun.
- Does dim angen gwrthfotigau fel rheol oni bai fod symptomau haint bacterol yn ddifrifol – dilynwch gyngor eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ar hyn.
- Gallai cymryd gwrthfotigau pan nad oes eu hangen arnoch eich rhoi chi a'ch teulu mewn perygl.
- Dilynwch gyngor eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ar wrthfotigau.
- Dewch o hyd i ragor o wybodaeth am wrthfotigau ar www.antibioticguardian.com.

6 Sut gallaf atal fy haint rhag lledu?

Os bydd angen i chi beswch neu disian:



Ei ddal – defnyddiwch hances (neu du mewn eich penelin)



Ei daflu – taflwch eich hances ar ôl ei defnyddio



Ei ddifa – glanhewch eich dwylo

Glanhewch eich dwylo am o leiaf 20 eiliad â dŵr a sebon neu hylif diheintio:

- cyn paratoi a bwyta bwyd
- ar ôl defnyddio'r toiled
- ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid
- ar ôl gadael a chyrraedd gartref



Ceisiwch osgoi cyffwrdd â'ch llygaid, eich trwyn na'ch ceg â dwylo brwnt. Os yn bosibl, cadwch bellter o 2 fetr (6 troedfedd) neu fwy oddi wrth bobl eraill, yn enwedig pobl fregus yn eich cartref.



Peidiwch â rhannu eitemau sy'n dod i gysylltiad â'ch ceg, megis offer bwyta a brwshys dannedd.



Sicrhewch eich bod chi a'ch teulu wedi cael unrhyw frechiadau angenrheidiol. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael brechlynnau'r gaeaf (megis y fflw) os ydych yn gymwys.

Evch i neu ffoniwch fferyllfa am ragor o wybodaeth ynglŷn â heintiau cyffredin

7 Pa symptomau o salwch difrifol y dylwn gadw golwg amdanynt?



Pen tost difrifol a chwydu



Gwres uchel neu oerfel parhaus (tymheredd uwch na 38°C neu is na 36°C)



Problemau wrth lyncu



Pesychu gwaed



Anadlu yn gynt neu'n arafach nag arfer, poen yn y frest neu dyndra



Poen arenol yn eich cefn ychydig o dan yr asennau



Pwls cyflym iawn neu araf iawn sy'n newydd i chi



Croen oer iawn

Os oes gennych unrhyw rai o'r symptomau uchod, cysylltwch â'ch meddyg teulu ar frys neu defnyddiwch y gwasanaethau canlynol ar gyfer eich hardal chi.

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



Gall y gwasanaethau hyn ddarparu cyfieithydd cyfrinachol os bydd angen un arnoch.

8 Beth os ydw i'n amau arwyddion o sepsis?

Mae sepsis yn ymateb i haint sy'n peryglu bywyd.

Mae arwyddion posibl yn cynnwys:

- lleferydd aneglur, dryswch neu gysgadwydd
- crynu eithafol
- pasio dim wrin trwy'r dydd
- diffyg anadl difrifol
- y teimlad eich bod ar fin marw, a
- chroen blotiog neu o liw anarferol.

Os ydych yn amau sepsis, ffoniwch 999 ar frys