

Sut gallaf reoli fy haint cyffredin?

Taflen i oedolion 16 oed a hŷn

1. Beth yw symptomau haint cyffredin?

A Llygaid

- Llygaid gludiog

C Brest

- Peswch
- Diffyg Anadl
- Mwcws gwyrdd neu felyn

E Croen

- Pothelli heintus
- Cochni neu chwydd o amgylch y clwyf
- Tarwden y traed (brech sy'n cosi rhwng bysedd y traed)

B Clustiau, trwyn a gwddw

- Poen neu ddolur
- Trwyn yn rhedeg
- Tonsiliau wedi chwyddo

D Perfedd

- Chwydu
- Dolur rhydd

F Cenhedlol ac wrinol

- Poen wrth basio wrin
- Pasio wrin yn amlach yn ystod y nos
- Wrin cymylog
- Rhedlif
- Poen yng ngwaelod y bol

2. Beth os ydw i'n meddwl bod coronafeirws (Covid-19) arnaf i?

Symptomau cyffredin Covid-19 i gadw llygad amdanynt:

- colli neu newid yn eich synnwyr arogl neu flasu
- gwres uchel, a
- peswch newydd, parhaus

Am fwy o gyngor ynglŷn â Covid-19 ewch i <http://www.gov.uk/coronavirus> neu ffonio eich llinell gymorth feddygol leol (edrychwch ar gefn y daflen).

3. Sut gallaf i drin haint cyffredin?

- Gorffwys digon** nes eich bod yn teimlo'n well.
- Cymryd poen laddwr** os oes angen (gwnewch yn siŵr eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau).
- Yfed digon o hylif** (6 i 8 diod, neu 2 litr) fel eich bod yn pasio wrin lliw golau yn rheolaidd.
- Ar gyfer **peswch**, rhwch gynnig ar fêl a moddion peswch.
- Ar gyfer **dolur gwddw**, rhwch gynnig ar losin meddyginiaethol a thabledi lladd poen.
- Gwnewch **heintiau ar y llygaid** yn esmwythach gyda gwlanen laith gynnes neu oer.
- Ar gyfer **haint ar du allan y glust**, rhwch rywbeth cynnes arno (fel gwlanen gynnes).

4. Am ba hyd gallai fy haint bara?

Peswch	Dolur gwddw neu bigyn clust	Annwyd cyffredin	Norofeirws (chwydu yn y gaeaf)	Haint sinws
21 diwrnod	7 i 8 diwrnod	14 diwrnod	2 i 3 diwrnod	14 i 21 diwrnod

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

Ymwelwch a <https://111.nhs.uk> am gyngor hunanofal ar gyfer heintiau cyffredin.

5. A fydd angen gwrthfotigau i wella fy haint?

- Fel rheol **gall eich corff ymladd** heintiau cyffredin ar ei ben ei hun.
- Does dim angen gwrthfotigau fel rheol oni bai fod symptomau haint **bacterol** (fel haint wrin) yn ddifrifol – gall gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich cynghori ar hyn.
- Mae cymryd gwrthfotigau heb fod angen yn achosi risg i chi a'ch teulu.
- Dilynwch **gyngor gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ar wrthfotigau.**



Am fwy o wybodaeth am wrthfotigau ewch i www.antibioticguardian.com/cymraeg

6. Sut gallaf atal fy haint rhag lledaenu?

Os oes angen **peswch neu disian arnoch:**

ei ddal



mewn hances bapur (neu du mewn eich penelin)

ei daflu



taflu hancesi wedi'u defnyddio

ei ddifa



drwy olchi eich dwylo

Glanhewch eich dwylo am o leiaf 20 eiliad gyda sebon a dwr neu ddiheintydd dwylo:

- ✓ cyn paratoi a bwyta bwyd
- ✓ ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid
- ✓ ar ôl defnyddio'r toiled
- ✓ wrth adael a chyrraedd adref



Osgowch gyffwrdd â'ch llygaid, trwyn neu geg gyda dwylo budr.

Os yn bosib, **cadwch bellter oddi wrth eraill** (2 fetr neu 6 troedfedd), yn enwedig pobl bregus yn eich teulu.



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

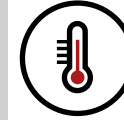


Sichewch eich bod chi a'ch teulu'n cael y **brechiadau diweddaraf**. Os ydych yn gymwys, **derbyniwch frechiadau'r gaeaf** (fel fflw) bob amser.

7. Pa symptomau o salwch difrifol ddylwn i gadw llygad amdanynt?



Cur pen **difrifol** a chwydu



Gwres uchel neu oerfel parhaus (Tymheredd uwch na 38°C neu lai na 36°C)



Problemau **llyncu Troi'n las** rownd y geg



Pesyachu **gwaed**



Anadlu'n gyflymach neu'n arafach nag arfer



Poen yn yr arenau yn eich cefn neu o dan eich asennau



Poen neu dyndra yn **y frest Pwls cyflym neu araf iawn** sy'n newydd i chi



Gwaed i'w weld yn eich wrin
Poen difrifol wrth basio wrin, neu basio mwy o wrin yn ystod y nos
Wrin cymylog sy' ddim yn gwella o fewn 1 i 2 ddiwrnod o gymryd mwy o hylifau

Os oes gennych chi'r symptomau uchod, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu defnyddiwch y gwasanaethau rhanbarthol isod.

NHS England



When it's less urgent than 999

www.111.nhs.uk

NHS Wales



www.111.wales.nhs.uk

NHS Scotland



www.nhs24.scot

Northern Ireland



Project supported by the PHA

Contact your GP practice

Gall y gwasanaethau hyn ddarparu cyfieithydd cyfrinachol os oes angen.

8. Beth os wyf yn amau arwyddion o sepsis?

Mae sepsis yn adwaith i haint sy'n peryglu bywydau. Dyma arwyddion posib:

- lleferydd aneglur, dryswch, neu teimlo'n gysglyd
- crynu eithafol
- pasio dim wrin yn ystod y dydd
- diffyg anadl difrifol
- teimlo eich bod yn mynd i farw
- croen blotiog neu o liw anarferol

Galwch 999 ar unwaith os oes gennych chi neu eraill arwyddion o sepsis.

Ymwelwch â neu ffoniwch fferyllfa am gyngor pellach ar heintiau cyffredin.