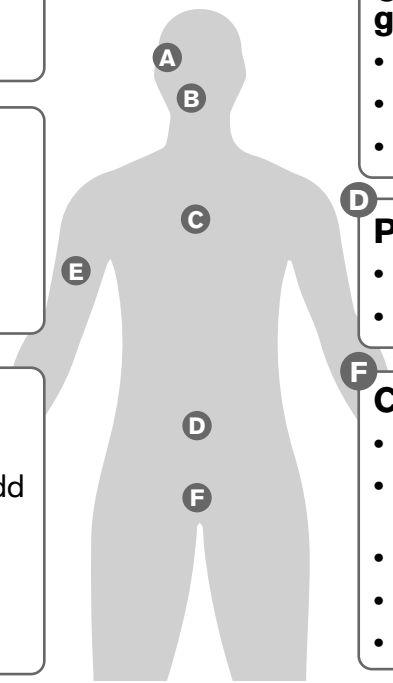
Sut gallaf reoli fy haint cyffredin?

Taflen i oedolion 16 oed a hŷn

1. Beth yw symptomau haint cyffredin?



A Llygaid
- Llygaid gludiog

B Clustiau, trwyn a gwddw
- Poen neu ddolur
- Trwyn yn rhedeg
- Tonsiliau wedi chwyddo

C Brest
- Peswch
- Diffyg Anadl
- Mwcws gwyrdd neu felyn

D Perfedd
- Chwydu
- Dolur rhydd

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

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 arogli neu flasu
- gwres uchel, a
- peswch newydd, parhaus

Am fwy o gyngor ynglŷn â Covid-19 ewch i **https://llyw.cymru/coronafeirws** 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**, rhowch gynnig ar fêl a moddion peswch.

Ar gyfer **dolur gwddw**, rhowch 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**, rhowch 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.

Gweithredir TARGET gan Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU. Datblygwyd mewn cydweithrediad â chyrff meddygol proffesiynol. Fersiwn: 3.1. Cyhoeddwyd: Ionawr 2021. Dyddiad adolygu: Ionawr 2024.

Ymwelwch a **https://111.wales.nhs.uk/default.aspx?locale=cy** am gyngor hunanofal ar gyfer heintiau cyffredin.

5. A fydd angen gwrthfiotigau i wella fy haint?

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

Am fwy o wybodaeth am wrthfiotigau 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 dŵr neu ddiheintydd dwylo:

- ✓ cyn paratoi a bwyta bwyd
- ✓ ar ôl defnyddio'r toiled
- ✓ ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid
- ✓ 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.

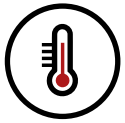
Peidiwch rhannu eitemau sy'n dod i gysylltiad â'ch ceg, fel offer bwyta a brwsh dannedd.

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

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

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

Pesychu **gwaed**

Anadlu'n gyflymach neu'n arafach nag arfer

Poen yn yr arennau 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	NHS Wales	NHS Scotland	Northern Ireland
CALL 111 When it's less urgent than 999	GIG 111 Cymru	NHS 24 CALL 111	HSC Public Health Agency Project supported by the PHA
www.111.nhs.uk	www.111.wales.nhs.uk	www.nhs24.scot	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.