

Eich haint	Mae'r rhan fwyaf o achosion yn gwella o fewn	Sut i ofalu amdanoch chi eich hun a'ch teulu	Pryd y dylech ofyn am gymorth
------------	----------------------------------------------	----------------------------------------------	-------------------------------

<input type="checkbox"/> Haint yn y glust ganol	8 diwrnod	<ul style="list-style-type: none"> Gorffwyswch ddigon. Yfwch ddigon o hylif i osgoi teimlo'n sychedig. Gofynnwch i'ch fferylllydd lleol argymell meddyginiaethau i helpu'ch symptomau neu'ch poen (neu'r ddau). Mae twymyn yn arwydd bod y corff yn ymladd yr haint ac, fel arfer, bydd yn gwella ei hun. Gallwch gymryd paracetamol os ydych chi neu'ch plentyn yn teimlo'n anghyfforddus o ganlyniad i dwymyn. Defnyddiwch hances a golchwch eich dwylo â sebon er mwyn helpu i atal eich haint rhag lledaenu i'ch teulu, ffrindiau a phobl eraill y byddwch yn cyfarfod â nhw. 	<p>Os oes gennych chi neu'ch plentyn unrhyw un o'r symptomau hyn, neu os ydych chi neu ef/hi yn gwaethygu neu'n salach na'r disgwyl (hyd yn oed os yw eich tymheredd chi/ei dymheredd ef/ei thymheredd hi yn gostwng), dilynwch eich greddf a gofynnwch am gyngor meddygol ar frys gan NHS 111 neu'ch meddyg teulu. Os oes gan blentyn dan 5 oed unrhyw un o symptomau 1 i 3, ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys ar unwaith neu ffoniwch 999.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Os yw eich croen yn oer iawn neu'n lliw rhyfedd, neu os oes gennych frech annisgwyl. 2. Os oes gennych deimladau newydd o ddryswch neu gysgadwydd, neu os yw'ch lleferydd yn aneglur. 3. Os ydych yn cael trafferth anadlu. Gall arwyddion sy'n awgrymu problemau anadlu gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> anadlu'n gyflym troi'n las o amgylch y gwefusau a'r croen o dan y geg y croen rhwng neu uwchben yr asennau'n cael ei sugno neu ei dynnu i mewn gyda phob anadl. 4. Os oes gennych ben tost difrifol ac rydych yn sâl. 5. Os oes gennych boen yn y frest. 6. Os ydych yn cael trafferth llyncu neu'n glafoerio. 7. Os ydych yn pesychu gwaed. 8. Os nad ydych yn pasio fawr ddim wrin neu ddim wrin o gwbl. 9. Os ydych yn teimlo'n llawer gwaeth.
<input type="checkbox"/> Dolur gwddf	7-8 diwrnod		
<input type="checkbox"/> Llid y sinysau	14-21 diwrnod		
<input type="checkbox"/> Annwyd	14 diwrnod		
<input type="checkbox"/> Peswch neu froncitis	21 diwrnod (gall peswch sydd wedi'i achosi gan COVID-19 fod yn wahanol)		
Haint arall: diwrnod		

Os ydych chi'n meddwl bod gennych COVID-19 ewch i <http://www.gov.uk/coronavirus> neu <http://www.nhs.uk> i gael y wybodaeth a'r cyfarwyddyd diweddaraf

Gwrthfotigau ar bresgripsiwn wrth gefn i'w casglu ar ôl **diwrnod dim ond os na fyddwch yn dechrau teimlo rhywfaint yn well neu os byddwch yn teimlo'n waeth o:**

- Mae annwyd, y rhan fwyaf o achosion o beswch, llid y sinysau, heintiau yn y glust, dolur gwddf, a heintiau eraill yn aml yn gwella heb wrthfotigau, oherwydd fel arfer gall eich corff ymladd yr heintiau hyn ar ei ben ei hun.
- Mae cymryd gwrthfotigau'n gwneud i'r bacteria sy'n byw y tu mewn i'ch corff ddatblygu ymwrthedd. Mae hyn yn golygu efallai na fydd gwrthfotigau'n gweithio pan fydd eu hangen arnoch go iawn.
- Gall gwrthfotigau achosi sgil-ffeithiau fel brech, llindag, poen yn y stumog, dolur rhydd, adweithiau i olau'r haul, symptomau eraill, neu chwydu os byddwch yn yfed alcohol gyda metronidazole.
- Dysgwch fwy am sut y gallwch wneud defnydd gwell o wrthfotigau a helpu i sicrhau bod y driniaeth hollbwysig hon yn parhau i fod yn effeithiol drwy fynd i www.nhs.uk/keepantibioticsworking

Peidiwch byth â rhannu gwrthfotigau a gwnewch yn siŵr eich bod yn dychwelyd unrhyw wrthfotigau sydd heb eu defnyddio i fferyllfa i'w gwaredu'n ddiogel bob amser.