

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"> <li>Gorffwyswch ddigon.</li> <li>Yfwch ddigon o hylif i osgoi teimlo'n sychedig.</li> </ul>	<p><b>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 GIG 111, Galw Iechyd Cymru (0845 46 47) 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.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Os yw eich croen yn oer iawn neu'n lliw rhyfedd, neu os oes gennych frech annisgwyl.</li> <li>Os oes gennych deimladau newydd o ddryswch neu gysgadwydd, neu os yw'ch lleferydd yn aneglur.</li> <li>Os ydych yn cael trafferth anadlu. Gall arwyddion sy'n awgrymu problemau anadlu gynnwys:             <ul style="list-style-type: none"> <li>anadlu'n gyflym</li> <li>troi'n las o amgylch y gwefusau a'r croen o dan y geg</li> <li>y croen rhwng neu uwchben yr asennau'n cael ei sugno neu ei dynnu i mewn gyda phob anadl.</li> </ul> </li> <li>Os oes gennych ben tost difrifol ac rydych yn sâl.</li> <li>Os oes gennych boen yn y frest.</li> <li>Os ydych yn cael trafferth llyncu neu'n glafoerio.</li> <li>Os ydych yn pesychu gwaed.</li> <li>Os nad ydych yn pasio fawr ddim wrin neu ddim wrin o gwbl.</li> <li>Os ydych yn teimlo'n llawer gwaeth.</li> </ol> <p><b>Arwyddion llai difrifol a all fel arfer aros tan yr apwyntiad nesaf sydd ar gael:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Os nad ydych yn dechrau gwella rhywfaint o fewn yr amser a nodir o dan 'Mae'r rhan fwyaf o achosion yn gwella o fewn'</li> <li>Plant â haint yn y glust ganol: os oes hylif yn dod allan o'u clustiau neu os oes ganddynt achos newydd o fyddardod.</li> <li>Sgil-ffeithiau ysgafn fel dolur rhydd: gofynnwch am gyngor meddygol os ydych yn gofidio.</li> </ol>
<input type="checkbox"/> Dolur gwddf	7-8 diwrnod	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gofynnwch i'ch fferylllydd lleol argymhell meddyginiaethau i helpu'ch symptomau neu'ch poen (neu'r ddau).</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> Llid y sinysau	14-21 diwrnod	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> Annwyd	14 diwrnod	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> Peswch neu froncitis	21 diwrnod (gall peswch sydd wedi'i achosi gan COVID-19 fod yn wahanol)		
Haint arall: .....	..... diwrnod		
<p><b>Os ydych chi'n meddwl bod gennych COVID-19 ewch i <a href="https://llyw.cymru/coronafeirws">https://llyw.cymru/coronafeirws</a> neu <a href="https://111.wales.nhs.uk">https://111.wales.nhs.uk</a> i gael y wybodaeth a'r cyfarwyddyd diweddaraf</b></p>			
<p>Efallai y bydd angen gwrthfotigau ar ôl <input type="checkbox"/> diwrnod dim ond os na fyddwch yn dechrau teimlo rhywfaint yn well neu os byddwch yn teimlo'n waeth. Cysylltwch â'ch meddygfa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>Gall gwrthfotigau achosi sgil-ffeithiau fel brech, llinadag, poen yn y stumog, dolur rhydd, adweithiau i olau'r haul, symptomau eraill, neu chwydu os byddwch yn yfed alcohol gyda metronidazole.</li> <li>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 <a href="http://www.nhs.uk/keepantibioticsworking">www.nhs.uk/keepantibioticsworking</a></li> </ul> <p><b>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.</b></p>			