

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

|                          |                        |   |  |  |
|--------------------------|------------------------|---|--|--|
| <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> <li>Gofynnwch i'ch fferylllydd lleol argymell meddyginiaethau i helpu'ch symptomau neu'ch poen (neu'r ddau).</li> <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> <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> | <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 Cymru 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>1. Os yw eich croen yn oer iawn neu'n lliw rhyfedd, neu os oes gennych frech annisgwyl.</li> <li>2. Os oes gennych deimladau newydd o ddryswch neu gysgadwydd, neu os yw'ch lleferydd yn aneglur.</li> <li>3. 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>4. Os oes gennych ben tost difrifol ac rydych yn sâl.</li> <li>5. Os oes gennych boen yn y frest.</li> <li>6. Os ydych yn cael trafferth llyncu neu'n glafoerio.</li> <li>7. Os ydych yn pesychu gwaed.</li> <li>8. Os nad ydych yn pasio fawr ddim wrin neu ddim wrin o gwbl.</li> <li>9. 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>10. 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>11. 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>12. Sgil-ffeithiau ysgafn fel dolur rhydd: gofynnwch am gyngor meddygol os ydych yn gofidio.</li> </ol> |
| <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:<br>.....    | ..... diwrnod          |   |  |  |

**Os ydych chi'n meddwl bod gennych COVID-19 ewch i <https://llyw.cymru/coronafeirws> neu <https://111.wales.nhs.uk> i gael y wybodaeth a'r cyfarwyddyd diweddaraf**

Efallai y bydd angen gwrthfotigau ar ôl  diwrnod dim ond os na fyddwch yn dechrau teimlo rhywfaint yn well neu os byddwch yn teimlo'n waeth. Cysylltwch â'ch meddygfa

- 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, llindeg, 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](http://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.**