TARGET
Cadw Gwrth fiotigau'n gweithio

# TRIN EICH HAINT – HAINT YN Y LLWYBR ANADLOL (RTI)

NHS

**Enw'r Claf** _____ **Cyngor hunan-ofal a roddwyd** ☐

**Cynnyrch a awgrymwyd/roddwyd** _____ **Cynghorwyd y claf i gysylltu â'i feddyg** ☐

| Eich haint | Mae'r rhan fwyaf o achosion yn gwella o fewn | Sut i ofalu amdanoch chi eich hun a'ch teulu |
|---|---|---|
| ☐ Haint yn y glust ganol | 8 diwrnod | • Gorffwyswch ddigon.<br>• Yfwch ddigon o hylif i osgoi teimlo'n sychedig.<br>• Gofynnwch i'ch fferyllydd lleol argymell meddyginiaethau i helpu'ch symptomau neu'ch poen (neu'r ddau).<br>• 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.<br>• 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. |
| ☐ Dolur gwddf | 7-8 diwrnod | |
| ☐ Llid y sinysau | 14-21 diwrnod | |
| ☐ Annwyd | 14 diwrnod | |
| ☐ 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**

**Pryd y dylech ofyn am gymorth**

**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.**

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 gysgadrwydd, neu os yw'ch lleferydd yn aneglur.
3. Os ydych yn cael trafferth anadlu. Gall arwyddion sy'n awgrymu problemau anadlu gynnwys:
   - 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.

**Arwyddion llai difrifol a all fel arfer aros tan yr apwyntiad nesaf sydd ar gael:**

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'
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.
12. Sgil-effeithiau ysgafn fel dolur rhydd: gofynnwch am gyngor meddygol os ydych yn gofidio.

- 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 wrthfiotigau, oherwydd fel arfer gall eich corff ymladd yr heintiau hyn ar ei ben ei hun.
- Mae cymryd gwrthfiotigau'n gwneud i'r bacteria sy'n byw y tu mewn i'ch corff ddatblygu ymwrthedd. Mae hyn yn golygu efallai na fydd gwrthfiotigau'n gweithio pan fydd eu hangen arnoch go iawn.
- Gall gwrthfiotigau achosi sgil-effeithiau 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 wrthfiotigau 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 gwrthfiotigau a gwnewch yn siŵr eich bod yn dychwelyd unrhyw wrthfiotigau sydd heb eu defnyddio i fferyllfa i'w gwaredu'n ddiogel bob amser.**

Gweithredir TARGET gan Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU. Datblygwyd mewn cydweithrediad â chyrff meddygol proffesiynol. Fersiwn: 9.7, Cyhoeddwyd: 01.11.2017, Dyddiad adolygu: 01.11.2021. KAW18-06 © Hawlfraint y Goron

Cadw Gwrth fiotigau'n gweithio