

Enw'r Claf

Cyngor hunan-ofal a roddwyd

Cynnryrch 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

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>Yfwrch ddigon o hylif i osgoi teimlo'n sychedig.</li> <li>Gofynnwch i'ch fferylllydd lleol argymhell 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>
<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 fronicitis	21 diwrnod (gall peswch sydd wedi'i achosi gan COVID-19 fod yn wahanol)	
Haint arall: .....	..... diwrnod	

**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.**

- Os yw eich croen yn oer iawn neu'n lliw rhyfedd, neu os oes gennych frech annisgwyl.
- Os oes gennych deimladau newydd o ddrysych neu gysgadwydd, neu os yw'ch lleferydd yn aneglur.
- Os ydych yn cael traferth 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.
- Os oes gennych ben tost difrifol ac rydych yn sâl.
- Os oes gennych boen yn y frest.
- Os ydych yn cael traferth llyncu neu'n glafoerio.
- Os ydych yn pesychu gwaed.
- Os nad ydych yn pasio fawr ddim wrin neu ddim wrin o gwbl.
- Os ydych yn teimlo'n llawer gwaeth.

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

- 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'
- Plant â haint yn y glust ganol: os oes hylif yn dod allan o'u clustiau neu os oes ganddynt achos newydd o fyddardod.
- Sgil-efeithiau ysgafn fel dolur rhydd: gofynnwch am gyngor meddygol os ydych yn gofidio.

**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**

- 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-efeithiau 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](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.**