



TARGET

Cadw Gwrthfotigau'n gweithio

# HAINT YN Y LLWYBR ANADLOL

Canllaw cam wrth gam ar sut i reoli eich haint



## CAMAU HUNANOFAL

1. Sut i helpu eich hun i deimlo'n well
2. Gwybod pa mor hir y dylai eich symptomau bara
3. Cadwch lygad am symptomau difrifol
4. Ble i gael cymorth

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

# 1. HELPWCH EICH HUN I DEIMLO'N WELL

Pa haint bynnag sydd gennych, gallwch wneud y canlynol i helpu



Cymerwch paracetamol er mwyn helpu i leddfu'r boen; dilynwch y cyfarwyddiadau bob amser



Gofynnwch i'ch fferylllydd am gyngor ar leihau eich symptomau



Gorffwyswch ddigon tan eich bod yn teimlo'n well



Yfwch ddigon o hylif i osgoi teimlo'n sychedig



Defnyddiwch hancesi wrth disian er mwyn helpu i atal heintiau rhag lledaenu



Golchwch eich dwylo'n rheolaidd ac ar ôl defnyddio hancesi i disian

Am ragor o wybodaeth, ewch i [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk). Mae'r rhan fwyaf o heintiau cyffredin yn gwella heb wrthfotigau. Dysgwch sut y gallwch wneud defnydd gwell o wrthfotigau drwy fynd i: [www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com).

## 2. EDRYCHWCH I WELD PA MOR HIR Y DYLAI EICH SYMPTOMAU BARA



**Poen yn y glust**  
Mae'r rhan fwyaf o achosion yn gwella o fewn 8 diwrnod

Llun	Maw	Mer	Iau	Gwe	Sad	Sul
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



**Dolur gwddf**  
Mae'r rhan fwyaf o achosion yn gwella o fewn 7-8 diwrnod

Llun	Maw	Mer	Iau	Gwe	Sad	Sul
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



**Annwyd**  
Mae'r rhan fwyaf o achosion yn gwella o fewn 14 diwrnod

Llun	Maw	Mer	Iau	Gwe	Sad	Sul
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



**Peswch**  
Mae'r rhan fwyaf o achosion yn gwella o fewn 21 diwrnod  
(Gall peswch sydd wedi'i achosi gan COVID-19 fod yn wahanol)

Llun	Maw	Mer	Iau	Gwe	Sad	Sul
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Os nad ydych yn dechrau gwella rhywfaint o fewn yr amseroedd a nodir uchod, gofynnwch i'ch meddygfa am gyngor.

Os ydych yn teimlo'n llawer gwaeth, ffoniwch **NHS 111 neu NHS 24** (gweler cam 6).



### 3. CADWCH LYGAD AM SYMPTOMAU DIFRIFOL

Os oes gennych haint ac rydych yn datblygu unrhyw un o'r symptomau isod, dylech **gael eich gweld gan feddyg ar frys**. Ffoniwch eich meddygfa neu **NHS 111** neu **NHS 24**.



**Pen tost difrifol**



**Croen oer iawn**



**Cael trafferth anadlu**



**Teimlo'n ddryslyd**



**Poen yn y frest**



**Problemau wrth lyncu**



**Pesyachu gwaed**



**Teimlo'n llawer gwaeth**

**Os oes gennych COVID-19** ac rydych yn dechrau teimlo'n waeth, gan gynnwys dangos yr arwyddion uchod, gofynnwch am gymorth meddygol ar unwaith gan NHS 111 (ffoniwch 111 neu ewch i [www.111.nhs.uk/covid-19](http://www.111.nhs.uk/covid-19))

### 4. BLE I GAEL CYMORTH

**NHS ENGLAND**



**GIG CYMRU**

**GIG 111 Cymru**

**NHS SCOTLAND**



**GOGLEDD IWERDDON**

Cysylltwch â'ch meddygfa



**Mewn ARGYFWNG, ffoniwch 999 ar unwaith.**