TARGET
Cadw Gwrthfiotigau'n gweithio

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

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 **https://llyw.cymru/coronafeirws** neu **https://111.wales.nhs.uk** i gael y wybodaeth a’r cyfarwyddyd diweddaraf

Fersiwn: 3.4 (Cymru) Cyhoeddwyd: Hydref 2018 Dyddiad adolygu: Tachwedd 2021

Datblygwyd mewn cydweithrediad â chyrff meddygol proffesiynol. Gweithredir TARGET gan Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU

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 fferyllydd 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 **https://111.wales.nhs.uk.** Mae’r rhan fwyaf o heintiau cyffredin yn gwella heb wrthfiotigau. Dysgwch sut y gallwch wneud defnydd gwell o wrthfiotigau drwy fynd i: **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

Pesychu 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 GIG 111 (ffoniwch 111 neu ewch i **https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)**)

4. BLE I GAEL CYMORTH

NHS ENGLAND	GIG CYMRU	NHS SCOTLAND	GOGLEDD IWERDDON
CALL 111 when it's less urgent than 999	GIG 111 Cymru	NHS 24 CALL 111	Cysylltwch â'ch meddygfa HSC Public Health Agency

Mewn ARGYFWNG, ffoniwch 999 ar unwaith.