

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

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 <https://111.wales.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.

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

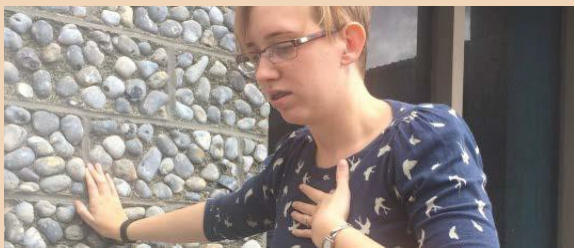
Os oes gennych haint ac rydych yn datblygu unrhyw un o'r symptomau isod, dylech **gael eich gweld gan feddyg ar frys**. Ffoniwch eich meddygfa neu **NHS 111** neu **NHS 24**.



Pen tost difrifol



Croen oer iawn



Cael trafferth anadlu



Teimlo'n ddrislyd



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 GIG 111 (ffoniwch 111 neu ewch i [https://111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)))

4. BLE I GAEL CYMORTH

NHS ENGLAND



when it's less urgent than 999

GIG CYMRU

GIG 111 Cymru

NHS SCOTLAND



GOGLEDD IWERDDON

Cysylltwch â'ch meddygfa



Mewn ARGYFWNG, ffoniwch 999 ar unwaith.