



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

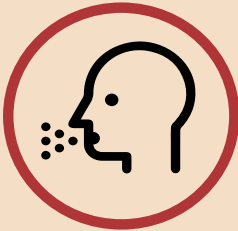


TARGET

Cadw Gwrthfotigau'n gweithio

Sut gallaf reoli fy haint cyffredin?

Fel rheol, gall eich corff ymladd yn erbyn nifer o heintiau cyffredin ar ei ben ei hun. Mae yna bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu i drin y mwyafrif o heintiau cyn mynd at y meddyg teulu.



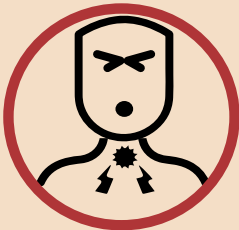
Peswch



Annwyd cyffredin



Wrinol



Dolur gwddw



Pigyn clust neu haint llygad



Haint ar y croen

I gyrchu taflenni gwybodaeth i gleifion gyda chynngor ar heintiau cyffredin, sganwch y QR neu ewch i:

www.RCGP.org.uk/TARGET-patient-leaflets

