

TRIN EICH HAINT – HAINT YN Y LLWYBR ANADLOL (RTI)

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"> Gorffwyswch ddigon. Yfwch ddigon o hylif i osgoi teimlo'n sychedig. Gofynnwch i'ch fferylllydd lleol argymell meddyginiaethau i helpu'ch symptomau neu'ch poen (neu'r ddau). 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. 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. 	<p>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 GIG 111, Galw Iechyd Cymru (0845 46 47) 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.</p> <ol style="list-style-type: none"> Os yw eich croen yn oer iawn neu'n lliw rhyfedd, neu os oes gennych frech annisgwyl. Os oes gennych deimladau newydd o ddryswch neu gysgadwydd, neu os yw'ch lleferydd yn aneglur. Os ydych yn cael trafferth anadlu. Gall arwyddion sy'n awgrymu problemau anadlu gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> 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 trafferth 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.
<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 froncitis	21 diwrnod (gall peswch sydd wedi'i achosi gan COVID-19 fod yn wahanol)		
Haint arall: diwrnod		

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

Gwrthfotigau ar bresgripsiwn wrth gefn i'w casglu ar ôl diwrnod dim ond os na fyddwch yn dechrau teimlo rhywfaint yn well neu os byddwch yn teimlo'n waeth o:

- 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-ffeithiau 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

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.