

Trin eich Haint yn y llwybr anadlol (RTI)



Eich haint

- ☐ Haint yn y glust ganol
- ☐ Dolur gwddf
- ☐ Llid y sinysau
- ☐ Annwyd cyffredin
- ☐ Peswch neu fronicitis
- ☐ Haint arall

Mae'r rhan fwyaf o achosion yn gwella o fewn

- 7 i 8 diwrnod
- 7 i 8 diwrnod
- 14 i 21 diwrnod
- 14 diwrnod
- 3 i 4 wythnos
-diwrnod

Sut i ofalu amdanoch chi eich hun a'ch teulu

- Gorffwyswch ddigon. ganlyniad i dwymyn.
- Yfych ddigon o hylif i osgoi teimlo'n sychedig.
- Gofynnwch i'ch fferyllydd lleol argymhell meddyginiaethau i helpu leihaus eich 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
- Defnyddiwch hances pan yn peswch neu'n tisian a golchwch eich dwylo â sebon er mwyn helpu atal eich haint rhag lledaenu i'ch teulu, ffrindiau a phobl eraill.

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.

Pryd y dylech ofyn am gymorth

- Os oes unrhyw un o'r isod yn berthnasol i chi neu'ch plentyn, gofynnwch am asesiad gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol ar frys. Os yw eich plentyn o dan 5 oed, ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys ar unwaith neu ffoniwch 999.
- Mae eich croen yn oer iawn neu'n lliw rhyfedd, neu mae gennych frech anarferol.
 - Mae gennych deimladau newydd o ddryswch neu gysgadrwydd, neu mae eich lleferydd yn aneglur.
 - Rydych yn cael trafferth anadlu. Gall arwyddion sy'n awgrymu problemau anadlu gynnwys:
 - anadlu'n gyflym
 - troi'n las o amgylch y gwefusau a'r croen o dan y geg, a
 - y croen rhwng neu uwchben yr asennau'n cael ei sugno neu ei dynnu i mewn gyda phob anadl.

Arwyddion llai difrifol a all fel arfer aros tan y byddwch yn ymweld â fferyllydd neu'r apwyntiad nesaf sydd ar gael gyda'ch meddyg teulu

- Nid ydych yn dechrau gwella rhywfaint o fewn yr amser a nodir yn y golofn 'Mae'r rhan fwyaf o achosion yn gwella o fewn' uchod.
- Mae gennych sgil-effeithiau ysgafn fel dolur rhydd. Gofynnwch am gyngor meddygol os ydych yn gofidio.

Os oes gennych chi (neu'ch plentyn) unrhyw un o'r symptomau canlynol, neu os ydych chi neu ef/hi yn gwaethgu neu'n salach na'r disgwyl (hyd yn oed os yw eich tymheredd chi/tymheredd eich plentyn yn gostwng), dilynwch eich greddf a gofynnwch am gyngor meddygol ar frys gan GIG 111 Cymru neu'ch meddyg teulu.

- Mae gennych ben tost difrifol ac yn chwydu.
- Mae eich tafod yn goch ac wedi chwyddo.
- Mae gennych gochni, chwydd a phoen o amgylch eich llygaid neu'ch clustiau.
- Mae gennych boen yn y frest.
- Rydych yn cael trafferth llyncu neu'n glafoerio.
- Rydych yn pesychu gwaed.
- Nid ydych yn pasio fawr ddim wrin neu ddim wrin o gwbl.
- Rydych yn teimlo'n llawer gwaeth.
- Mae gan eich plentyn haint yn y glust ganol ac mae hylif yn dod allan o'i clust(iau) neu os oes ganddynt achos newydd o fyddardod.

Casglu gwrthfotigau wrth gefn

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

- 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.

Os oes angen gwrthfotigau arnoch, cymerwch hwy yn union fel maent wedi eu presgripsiynu. Peidiwch byth â'u cadw i'w defnyddio eto, a pheidiwch â'u rhannu â neb arall. Am ragor o wybodaeth, ewch i www.antibioticguardian.com.

Pam ei bod hi'n bwysig cymryd gwrthfotigau fel maent wedi eu presgripsiynu

Mae cymryd unrhyw wrthfotigau'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 wir eu hangen arnoch.

Gall gwrthfotigau achosi sgil-effeithiau fel brech, lliandag, poen yn y stomog, dolur rhydd, adweithiau i olau'r haul, symptomau eraill, neu chwydu os byddwch yn yfed alcohol gyda metronidazole.

