

Heintiau yn y llwybr anadlol (RTIs)

Canllaw cam wrth gam ar sut i reoli eich haint

Beth yw haint yn y llwybr anadlol?

Mae haint yn y llwybr anadlol (RTI) yn digwydd yn y llwybr anadlol uchaf neu isaf, gan achosi symptomau. Fel arfer achosir RTI gan feirws, ond weithiau gall fod yn bacterol.

Beth yw symptomau cyffredin RTI?

Ceudod y trwyn

- Trwyn wedi'i flocio neu'n rhedeg

Sinysau

- Poen
- Chwyddo

Yr ysgyfaint

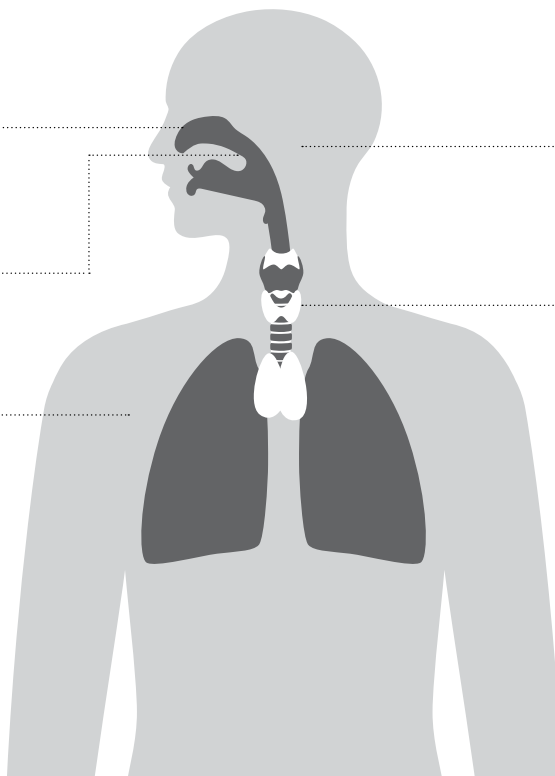
- Peswch
- Byr o anadl
- Pesychu mwcws

Clustiau

- Poen yn y glust

Gwddf

- Dolor gwddf
- Tonsiliau wedi chwyddo



1

Helpwch eich hun i deimlo'n well

Pa haint bynnag sydd gennych, gallwch wneud y canlynol i helpu.



Cymerwch baracetamol er mwyn helpu lleddfu'r boen. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn bob amser.



Gofynnwch i'ch fferyllydd am gyngor ar leihau eich symptomau.



Gorffwyswch ddigon tan eich bod yn teimlo'n well.



Yfwrch ddigon o hylif i osgoi teimlo'n sychedig.



Defnyddiwch hancesi wrth disian er mwyn helpu atal heintiau rhag lledaenu.



Golchwch eich dwylo'n rheolaidd ac ar ôl defnyddio hancesi i disian.

Am ragor o wybodaeth, ewch i www.nhs.wales. 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.

Edrychwch i weld pa mor hir y dylai eich symptomau bara



A spiral-bound calendar on a stand. The calendar grid shows a sequence of red dots in the top row, followed by a black dot in the second row, and then more red dots in the third row. The calendar is tilted and has a grey stand.



Os nad ydych yn dechrau gwella rhywfaint o fewn yr amseroedd a nodir uchod, ewch i weld fferylllydd neu cysylltwch â'ch meddygfa. Os ydych yn teimlo'n llawer gwaeth, ffoniwch **GIG 111 Cymru** neu **NHS 24** (gweler cam 4).

3

Cadwch olwg 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 **GIG 111 Cymru** 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

4

Ble i gael cymorth

NHS England



NHS 111 Wales



NHS Scotland



Northern Ireland

Contact your GP practice



Mewn **argyfwng**, ffoniwch 999 ar frys