

Enw'r Claf

Rhodddwyd cyngor ar hunanofal

Cynnryrch a awgrymwyd/roddwyd

Cynghorwyd y claf i gysylltu â'i feddyg teulu

Heb wrthfotigau mae'r rhan fwyaf Sut i ofalu amdanoch chi

Eich haint o achosion yn gwella o fewn

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. Yfych ddigon o hylif i osgoi teimlo'n sychedig. Gofynnwch i'ch fferylllydd lleol argymhell meddyginiaethau i helpu gyda'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 bapur 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.
<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 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 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.

- Os yw eich croen yn oer iawn neu'n lliw rhyfedd, neu os oes gennych frech annisgwyl.
- Os oes gennych deimladau newydd o ddrwschw neu gysgadwydd, neu os yw'ch llferydd yn aneglur.
- Os ydych 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
 - y croen rhwng neu uwchben yr asennau'n cael 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.

Arwyddion llai difrifol a all fel arfer aros tan yr apwyntiad meddygol nesaf sydd ar gael:

- Os nad ydych yn dechrau gwella rhywfaint o fewn yr amser a nodir o dan 'Mae'r rhan fwyaf o achosion yn gwella o fewn'
- Plant â haint yn y glust ganol: os oes hylif yn dod allan o'u clustiau neu os oes ganddynt achos newydd o fyddardod.
- Sgil-ffeithiau ysgafn fel dolur rhydd: gofynnwch am gyngor meddygol os ydych yn gofidio.

Os ydych chi'n meddwl bod gennych COVID-19 ewch i

<http://www.gov.uk/coronavirus> neu <https://111.nhs.uk> i gael y wybodaeth a'r cyfarwyddyd diweddaraf

- 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 gwir angen arnoch.
- 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'r gwrthfotig 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 bob amser yn dychwelyd unrhyw wrthfotigau sydd heb eu defnyddio i fferyllfa i'w gwaredu'n ddiogel.