

<b>Enw'r Claf</b>	<input style="width: 95%;" type="text"/>	<b>Rhodddwyd cyngor ar hunanofal</b>	<input style="width: 95%;" type="checkbox"/>
<b>Cynnwrch a awgrymwyd/roddwyd</b>	<input style="width: 95%;" type="text"/>	<b>Cynghorwyd y claf i gysylltu â'i feddyg teulu</b>	<input style="width: 95%;" type="checkbox"/>

**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"> <li>Gorffwyswch ddigon.</li> <li>Yfych ddigon o hylif i osgoi teimlo'n sychedig.</li> <li>Gofynnwch i'ch fferylllydd lleol argymhell meddyginiaethau i helpu gyda'ch symptomau neu'ch poen (neu'r ddau).</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul>	<p><b>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.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Os yw eich croen yn oer iawn neu'n lliw rhyfedd, neu os oes gennych frech annisgwyl.</li> <li>2. Os oes gennych deimladau newydd o ddrwschw neu gysgadwydd, neu os yw'ch llferydd yn aneglur.</li> <li>3. Os ydych yn cael trafferth anadlu. Gall arwyddion sy'n awgrymu problemau anadlu gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> <li>anadlu'n gyflym</li> <li>troi'n las o amgylch y gwefusau a'r croen o dan y geg</li> <li>y croen rhwng neu uwchben yr asennau'n cael ei dynnu i mewn gyda phob anadl.</li> </ul> </li> <li>4. Os oes gennych ben tost difrifol ac rydych yn sâl.</li> <li>5. Os oes gennych boen yn y frest.</li> <li>6. Os ydych yn cael trafferth llyncu neu'n glafoerio.</li> <li>7. Os ydych yn pesychu gwaed.</li> <li>8. Os nad ydych yn pasio fawr ddim wrin neu ddim wrin o gwbl.</li> <li>9. Os ydych yn teimlo'n llawer gwaeth.</li> </ol> <p><b>Arwyddion llai difrifol a all fel arfer aros tan yr apwyntiad meddygol nesaf sydd ar gael:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. 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'</li> <li>11. Plant â haint yn y glust ganol: os oes hylif yn dod allan o'u clustiau neu os oes ganddynt achos newydd o fyddardod.</li> <li>12. Sgil-ffeithiau ysgafn fel dolur rhydd: gofynnwch am gyngor meddygol os ydych yn gofidio.</li> </ol>
<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**

- 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](http://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.**