

Trin eich haint

Enw'r Claf

Yr argymhelliad i chi yw gofalu amdanoch eich hun

Eich haint	Heb wrthfotig, mae'r rhan fwyaf yn well erbyn	Sut i ofalu amdanoch eich hun a'ch teulu	Pryd i gael help
<input type="checkbox"/> Haint clust ganol	8 diwrnod	<ul style="list-style-type: none"> Digon o orffwys. Yfed digon o hylifau i osgoi teimlo'n sychedig. Gofyn i'ch fferylllydd lleol gymeradwyo meddyginiaethau i helpu â'ch symptomau neu boen (neu'r ddau). Mae twymyn yn arwyddo bod y corff yn ymladd yr haint ac fel arfer bydd yn gwella ohono'i hun yn y rhan fwyaf o achosion. Gallwch ddefnyddio paracetamol (neu ibuprofen) os ydych chi neu eich plentyn yn anghyffyrddus o ganlyniad i dwymyn. Defnyddiwch hances bapur a golchwch eich dwylo'n dda i helpu i atal lledaeniad eich haint i'ch teulu, ffrindiau ac eraill. Pethau eraill y gallwch eu gwneud wedi'u hargymyrru gan Feddyg Teulu neu nyrs: 	<p>Mae'r canlynol yn arwyddion posibl o salwch difrifol a dylid eu hasesu ar frys:</p> <ol style="list-style-type: none"> Os yw eich croen yn oer iawn neu â lliw rhyfedd, neu os byddwch yn datblygu brech anarferol. Os byddwch yn teimlo'n ddryslud neu os bydd eich lleferydd yn aneglur neu os ydych chi'n gysgld iawn. Os yw hi'n anodd i chi anadlu. Gall arwyddion sy'n awgrymu problemau anadlu gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> anadlu'n gyflym troi'n las o gwmpas y gwefusau a'r croen dan y geg y croen rhwng neu uwchben yr asennau'n cael ei sugno neu ei dynnu â phob anadl. Os byddwch yn datblygu cur pen llym neu os byddwch yn chwydu. Os byddwch yn datblygu poen yn y frest. Os bydd hi'n anodd i chi anadlu neu os byddwch yn glafoeri. Os byddwch yn pesychu gwaed i fyny. Os byddwch yn teimlo'n llawer gwaeth. <p>Os oes gennych chi neu eich plentyn unrhyw un o'r symptomau hyn, eich bod yn mynd yn waeth neu yn fwy sâl nag y byddech yn ei ddisgwyl (hyd yn oed os bydd eich tymheredd chi/nhw yn gostwng), ymddiriedwch yn eich greddf a chwilio am gyngor meddygol ar unwaith gan GIG 111 neu eich meddyg teulu. Os oes gan blentyn dan 5 oed unrhyw un o symptomau 1-3 ewch i adran Ddamweiniau ac Argyfwng ar unwaith neu ffoniwch 999.</p> <p>Arwyddion llai difrifol a all aros tan yr apwyntiad nesaf fydd ar gael â'r Meddyg Teulu:</p> <ol style="list-style-type: none"> Os na fyddwch yn gwella erbyn yr amser a roddir yn y golofn 'Mae'r rhan fwyaf yn well ar ôl'. Mewn plant gyda heintiad yn y glust ganol: os bydd hylif yn dod allan o'u clustiau neu os byddant yn mynd yn fyddar o'r newydd. Sgîl effeithiau cymedrol fel diarrhoea, ond gofynnwch am sylw meddygol os ydych yn bryderus. Arall
<input type="checkbox"/> Dolur gwddw	7-8 diwrnod		
<input type="checkbox"/> Llidi y sinysau	14 -21 diwrnod		
<input type="checkbox"/> Anwyd cyffredin	14 diwrnod		
<input type="checkbox"/> Peswch neu fronçitis	21 diwrnod		
<input type="checkbox"/> Haint arall: diwrnod	

Presgripsiwn gwrthfotig wrth gefn i'w gasglu ar ôl diwrnod dim ond os na fyddwch yn teimlo'n well neu os byddwch yn teimlo'n waeth.

I'w gasglu o: Fferyllfa Derbynfa Meddyg Teulu Meddyg Teulu, nyrs, arall

- Bydd anwyd, y rhan fwyaf o besychiadau, llidi y sinysau, heintiau'r glust, dolur gwddw a heintiau eraill yn gwella'n aml heb wrthfotigau, gan y bydd eich corff yn gallu ymladd yr heintiau hyn ar ei ben ei hun fel rheol.
- Mae cymryd gwrthfotig yn annog bacteria sy'n byw y tu mewn i chi i feithringwrthedd. Mae hynny'n golygu y gall gwrthfotig beidio â gweithio pan fydd arnoch wi rioneddol eu hangen
- Gall gwrthfotigau achosi sgîl effeithiau fel brech, llindag, poenau stumog, dolur rhydd, adwaith i olau'r haul, symptomau eraill, neu fod yn sâl os byddwch yn yfed alcohool gyda metronidazole.
- Dysgwch ragor am sut i wneud gwell defnydd o wrthfotig a helpu i gadw'r driniaeth hanfodol hon yn effeithiol trwy fynd i www.nhs.co.uk/keepantibioticsworking

Peidiwch byth â rhannu gwrthfotigau a dychwelwch unrhyw wrthfotigau fydd heb eu defnyddio i fferyllfa i'w gwaredu'n ddiogel