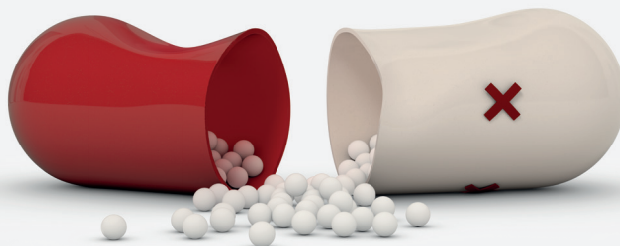


Mae cymryd GWRTHFIOTIGAU pan nad oes eu hangen arnoch yn eich rhoi chi a'ch teulu mewn perygl



Mae cymryd gwrthfotigau yn annog bacteria niweidiol sy'n byw y tu mewn i chi i ddatblygu ymwrthedd. Mae hynny'n golygu ei bod yn bosibl na fydd gwrthfotigau yn gweithio pan fydd wir eu hangen arnoch. Mae hyn yn eich rhoi chi a'ch teulu mewn perygl o ddiodesdef salwch mwy difrifol neu hirach.

Gwrandewch ar gyngor eich meddyg neu'ch fferylllydd.

Cadw Gwrthfotigau'n gweithio





Does neb yn hoffi bod yn sâl a gall fod yn arbennig o ofidus gweld eich plentyn yn sâl.

COFIWCH OS NAD YDYCH CHI'N TEIMLO'N HWYLUS DOES DIM ANGEN GWRTHFIOTIGAU ARNOCH BOB AMSER

Sut mae gofalu amdanoch chi'ch hun a'ch teulu:

Os ydych chi neu aelod o'ch teulu'n teimlo'n sâl, os oes gennych chi annwyd neu ffliw ac nad ydych chi wedi cael gwrthfotigau, dyma rai ffyrdd hunanofal effeithiol, er mwyn eich helpu chi i deimlo'n well:

- **Gofynnwch i'ch fferyllydd argymell meddyginiaethau i helpu gyda symptomau neu boen. Gallant hefyd ddarparu cyngor ar drin mân bryderon iechyd a byw'n iach.**
- Sicrhewch eich bod yn cael digon o orffwys.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi neu'ch plentyn yn yfed digon i osgoi teimlo'n sychedig
- Mae twymyn yn arwydd bod eich corff yn brwydro yn erbyn haint ac fel arfer yn gwella ohono'i hun yn y rhan fwyaf o achosion. Gallwch ddefnyddio paracetamol os yw 'rdwymyn yn eich gwneud chi neu'ch plentyn yn anghyfforddus.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio hances ar gyfer eich trwyn ac yn golchi eich dwylo yn rheolaidd i osgoi lledaenu eich haint ymysg teulu a ffrindiau.



Am ba mor hir ddylai fy symptomau barhau?

Dyma rai canllawiau i'ch helpu chi i farnu am ba hyd y dylai rhai salwch a symptomau cyffredin barhau:

Salwch cyffredin	Mae'r rhan fwyaf o bobl yn well erbyn
Pigyn clust (haint clust ganol)	8 diwrnod
Dolur gwddw	7–8 diwrnod
Llid y sinysau (oedolion yn unig)	14–21 diwrnod
Annwyd	14 diwrnod
Peswch neu froncitis	21 diwrnod

Os nad ydych chi'n dechrau gwella erbyn yr amseroedd sy'n cael eu hawgrymu yma, cysylltwch â'ch Meddyg Teulu neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu GIG 111.

Mae'r symptomau hyn yn arwyddion posibl o salwch difrifol a dylent gael eu hasesu ar frys:

1. Os yw eich croen yn oer iawn neu'n lliw anarferol, neu os oes brech anarferol drosto.
2. Os ydych chi'n teimlo'n ddryslud neu os ydych chi'n siarad yn aneglur neu'n teimlo'n gysglyd iawn.
3. Os ydych chi'n cael trafferth anadlu. Gall yr arwyddion gynnwys:
 - anadlu'n gyflym
 - troi'n las o amgylch y gwefusau a'r croen o dan y geg
 - y croen uwchben neu rhwng yr asennau'n cael ei sugno neu ei dynnu i mewn gyda phob anadl.
4. Os ydych chi'n cael cur pen difrifol ac yn taflu i fyny.
5. Os ydych chi'n cael poen yn eich brest.
6. Os ydych chi'n cael trafferth llyncu neu'n glafoerio.
7. Os ydych chi'n pesychu gwaed.
8. Os ydych chi'n teimlo'n llawer gwaeth.

Os oes gennych chi neu'ch plentyn unrhyw un o'r symptomau hyn, neu'n gwaethgu neu'n salach nag y byddech yn ei ddisgwyl (hyd yn oed os bydd eich/ ei dymheredd yn disgyn), dilynwch eich greddf a gofynnwch am gyngor meddygol ar frys gan Galw Iechyd Cymru (0845 4647), GIG 111 neu eich Meddyg Teulu. Os oes gan blentyn dan 5 oed unrhyw un o symptomau 1–3, ewch i'r adran Damweiniau ac Achosion Brys ar unwaith neu ffoniwch 999.

Am fwy o wybodaeth ewch i iechydycyhoedduscymru.org/adnoddauymwybyddiaethgrwthfotig



PRYD MAE ANGEN GWRTHFIOTIGAU

Mae angen gwrthfotigau ar gyfer heintiau bacteriol difrifol gan gynnwys:

- Sepsis
- Niwmonia
- Heintiau'r llwybr wrinol
- Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol fel gonorea
- Llid yr ymennydd meningococcal

Peidiwch byth â rhannu gwrthfotigau neu eu cadw at ddefnydd eto. Gall eich fferyllydd gael gwared o unrhyw feddyginiaethau hen neu diangen yn ddiogel. Am ragor o wybodaeth am wrthfotigau ewch i iechyd.cyhoeddus.cymru.org/adnoddauymwybyddiaethgwrthfotig



Dewch yn Warchodwr Gwrthfotigau
a diogelu eich hun, eich teulu a'ch ffrindiau
rhag lledaeniad ymwrthedd gwrthfotig.

Ymunwch â ni ar antibioticguardian.com/cymraeg

WHEN ANTIBIOTICS ARE NEEDED

Antibiotics are needed for serious bacterial infections including:

- Sepsis
- Pneumonia
- Urinary tract infections
- Sexually transmitted infections like gonorrhoea
- Meningococcal meningitis

Remember never share antibiotics or keep for later use. Your pharmacist can safely dispose of any unwanted or out-of-date medicines. For more information on antibiotics visit www.nhs.uk/keepantibioticsworking

Join us at antibioticguardian.com
Become an Antibiotic Guardian and protect yourself, your family and friends against the spread of antibiotic resistance.





If you or your child has any of these symptoms, are getting worse or are sicker than you would expect (even if your/their temperature falls), trust your instincts and seek medical advice urgently from NHS 111 or your GP. If a child under the age of 5 has any of symptoms 1–3, go to A&E immediately or call 999.

1. If your skin is very cold or has a strange colour, or you develop an unusual rash.
2. If you feel confused or have slurred speech or are very drowsy.
3. If you have difficulty breathing. Signs can include:
 - breathing quickly
 - turning blue around the lips and the skin below the mouth
 - skin between or above the ribs getting sucked or pulled in with every breath.
4. If you develop a severe headache and are sick.
5. If you develop chest pain.
6. If you have difficulty swallowing or are drooling.
7. If you cough up blood.
8. If you are feeling a lot worse.

These symptoms are possible signs of serious illness and should be assessed urgently:

If you're not starting to improve by these guide times, contact your GP or call NHS Direct Wales 0845 46 47, or NHS 111.

Common illnesses	Most people are better by
Earache (middle ear infection)	8 days
Sore throat	7–8 days
Sinusitis (adults only)	14–21 days
Cold	14 days
Cough or bronchitis	21 days

Here are a few guidelines to help you judge how long some common illnesses and symptoms should last for:

How long should my symptoms last for?



No one likes being sick
and it's especially upsetting
when your child is ill.



REMEMBER IF YOU'RE FEELING UNWELL ANTIBIOTICS AREN'T ALWAYS NEEDED

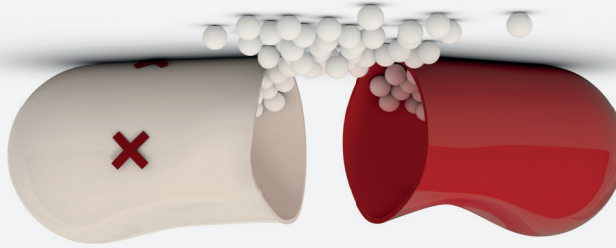
How to look after yourself and your family:

If you or a family member are feeling unwell, have a cold or flu and you haven't been prescribed antibiotics, here are some effective self-care ways to help you feel better:

- **Ask your pharmacist to recommend medicines to help with symptoms or pain. They can also provide advice on treating minor health concerns and healthy living.**
- Get plenty of rest.
- Make sure you or your child drink enough to avoid feeling thirsty.
- Fever is a sign the body is fighting the infection and usually gets better by itself in most cases. You can use paracetamol if you or your child are uncomfortable as a result of a fever.
- Make sure to use a tissue for your nose and wash your hands frequently to avoid spreading your infection to family and friends.

Take your doctor or pharmacist's advice.

Taking antibiotics encourages harmful bacteria that live inside you to become resistant. That means that antibiotics may not work when you really need them. This puts you and your family at risk of a more severe or longer illness.



Taking ANTIBIOTICS when you don't need them puts you and your family at risk