Rheoli eich haint



Canllaw fesul cam ar sut I reoli eich haint

Camau hunan-ofal

Cam 1: Sut i helpu i'ch gwella eich hun

Cam 2: Gwybod pa mor hir y mae eich symptomau'n para

Cam 3: Bod ar eich gwyliadwriaeth am symptomau difrifol

Cam 4: Ble i gael help

Datblygwyd gyda:

Public Health England

TARGET
www.rcgp.org.uk
/targetantibiotics

e-Bug
Operated by Public Health England
www.e-Bug.eu

Kingfisher Treasure Seekers Ltd

Roedd gweithwyr proffesiynol, yn cynnwys nyrsys a defnyddwyr gwasanaeth yn gysylltiedig â datblygiad y daflen hon.

Crystal Mark 22215 Clarity approved by Plain English Campaign

Cymeradwywyd gan:

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

NHS SCOTLAND

My actions protect antibiotics
BECOME AN ANTIBIOTIC GUARDIAN
Join me at antibioticguardian.com

RCGP Royal College of General Practitioners

BSAC The British Society for Antimicrobial Chemotherapy

Royal College of Nursing

Endorsed by
ROYAL PHARMACEUTICAL SOCIETY

ips

BIAM British Infection Association

Cam 1: Sut i helpu i'ch gwneud eich hun yn well

Beth bynnag fo'ch haint, gallwch wneud y canlynol i helpu.



Cymryd paracetamol i leihau twymyn; dilynwch y cyfarwyddiadau bob amser



Gofynnwch i'ch fferyllydd am gyngor ar leihau eich symptomau



Gorffwyswch hyd nes y byddwch yn teimlo'n well



Yfwch ddigon o hylifau i osgoi teimlo'n sychedig



Defnyddiwch hancesi papur i atal heintiau rhag lledaenu



Golchwch eich dwylo i atal heintiau rhag lledaenu

I gael gwybodaeth bellach, ewch i wefan Dewisiadau'r GIG: **www.nhs.uk**
Bydd mwyafrif yr heintiau cyffredin yn gwella heb wrthfiotigau. I weld sut y gallwch ddefnyddio gwrthfiotigau'n well ewch i: **www.antibioticguardian.com**

Cam 2: Gwybod pa mor hir mae eich

Pigyn clust



Mae'r rhan fwyaf yn gwella o fewn 8 diwrnod

Mon	Tues	Weds	Thurs	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Dolur gwddw



Mae'r rhan fwyaf yn gwella o fewn 21 diwrnod

Mon	Tues	Weds	Thurs	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Annwyd



Mae'r rhan fwyaf yn gwella o fewn 14 diwrnod

Mon	Tues	Weds	Thurs	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Peswch



Mae'r rhan fwyaf yn gwella o fewn 21 diwrnod

Mon	Tues	Weds	Thurs	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Os na fyddwch yn dechrau gwella tipyn erbyn yr amseroedd a roddir uchod, mynnwch gyngor gan bractis eich Meddyg Teulu.
Os byddwch yn teimlo'n llawer gwaeth, ffoniwch **NHS 111**, **Galw Iechyd Cymru** neu **NHS 24** (gweler cam 4).

Cam 3: Bod ar eich gwyliadwriaeth am

Os ydych chi â haint ac yn datblygu unrhyw un o'r symptomau isod, dylech weld doctor ar frys. Ffoniwch eich practis meddyg teulu neu galwch **NHS 111**, **Galw Iechyd Cymru** neu **NHS 24**.



Cur pen difrifol



Croen oer iawn



Anhawster anadlu



Teimlo'n ddryslyd



Poen yn y frest



Problemau llyncu



Pesychu gwaed



Teimlo'n llawer gwaeth

Cam 4: Ble mae cael help

NHS England

CALL 111
when it's less urgent than 999

NHS Direct Wales

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw IECHYD Cymru

NHSScotland

NHS 24
Call us free on 111

Argyfwng

Os oes gennych argyfwng, ffoniwch 999 ar unwaith.

Version: 2 Published: November 2017 Review date: November 2018