

Gwella wedi COVID-19

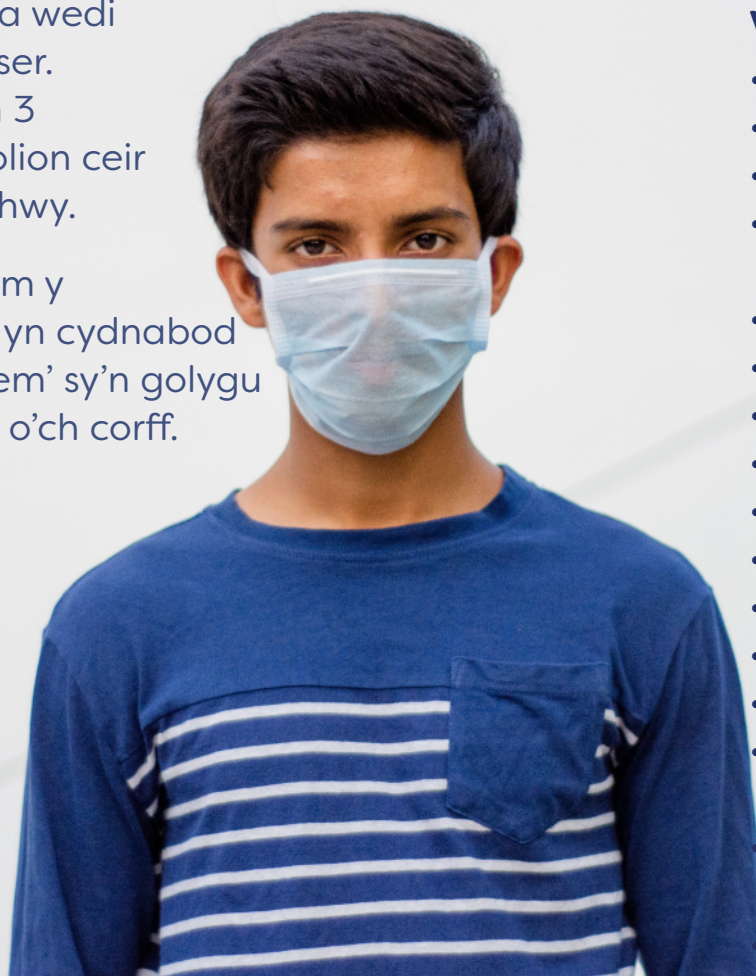
Bydd y rhan fwyaf o bobl yn gwella wedi COVID-19 o fewn cyfnod byr o amser. Mae 90% yn gwella'n llwyr o fewn 3 wythnos. Fodd bynnag, i rai unigolion ceir symptomau amrywiol sy'n para'n hwy.

Rydym yn dysgu mwy bob dydd am y symptomau parhaus hyn. Rydym yn cydnabod bod COVID-19 yn glefyd 'aml-system' sy'n golygu y gall effeithio ar wahanol rannau o'ch corff.

Nid yw symptomau parhaus ar ôl COVID-19 yn heintus. Achosir y symptomau gan ymateb eich corff i'r feirws sy'n parhau y tu hwnt i'r salwch cychwynnol.

Mae symptomau cyffredin wrth wella o COVID-19 yn cynnwys:

- blinder ofnadwy (gorflinder)
- prinder anadl
- poen neu dyndra yn y frest
- problemau gyda'r cof a chanolbwyntio ("brain fog")
- anhawster cysgu (insomnia)
- crychguriad y galon
- pendro
- pinnau bach
- poen yn y cymalau
- iselder a gorbryder
- tinitws, pigyn clust
- teimlo'n gyfoglyd, dolur rhydd,
- poenau stumog, colli archwaeth
- tymheredd uchel, peswch, pen tost, llwnc tost,
- newidiadau yn eich synnwyr arogl neu flas
- brechau



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board