

## Cyngor ar Bigiadau a Braithsdau

Wedi i chi gael eich brathu neu'ch pigo gan anifail, person neu bry cafodd eich symptomau eu hasesu gan glinigydd ac maent yn teimlo ei bod yn ddiogel i chi fynd adref.

Efallai eich bod wedi/yn dioddef poen a rhywfaint o chwyddo a chochni o amgylch y brathiad/pigiad. Bydd dilyn y camau canlynol fel arfer yn eich helpu:

| Pethau y dylech eu gwneud   | Pethau na ddylech eu gwneud   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Os yw'r brathiad/pigiad wedi chwyddo rhowch rew neu glwt oer arno <b>am o leiaf 10 munud</b>. Bydd hyn yn dod â'r chwydd i lawr.</li> <li>Cymerwch y feddyginiaeth sydd wedi'i hargymell e.e. Paracetamol neu ibuprofen neu wrth-histamin - gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel yn ofalus.</li> <li>Cymerwch unrhyw wrthfotigau a roddwyd i chi yn unol â'r cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ceisiwch beidio â chrafu - bydd hyn yn achosi i'r brathiad/chwydd chwyddo a chosi mwy a bydd yn chynyddu'r siawns o haint.</li> <li>Defnyddio Calamine Lotion - er y gallai leddfdu'r cosi yn y lle cyntaf, mae'n sychu ac yna'n gwneud y cosi'n waeth.</li> <li>Defnyddio meddyginiaethau cartref, fel finegr a bicarbonad soda, gan eu bod yn annhebygol o helpu.</li> </ul> |

Mae'n eithaf normal i'r boen, y chwyddo a'r cosi bara am ychydig ddyddiau. Fodd bynnag, os cewch unrhyw adweithiau eraill yn nes ymlaen (ar ôl sawl awr) megis brech gyda manau coch neu wyn wedi codi sy'n cosi, chwydd yn y cymalau, newid yn y llais, teimlo eich bod yn tagu, chwydd yn y wyneb, ewch i Adran Achosion Brys neu gwnewch apwyntiad gyda'ch meddyg teulu (gweler tudalen 4).

### Brathladau neu bigiadau llidus

Weithiau gall brathladau a phigiadau dyfu'n eithaf mawr, gan achosi cochni a chwyddo sy'n ymledu ymhell y tu hwnt i safle'r pigiad neu'r brathiad. Gallant hefyd fod yn boenus. Unwaith eto, dylech gymryd Paracetamol neu Ibuprofen a chodi'r fraich neu'r goes - mae hynny'n golygu cadw'ch llaw yn uwch na'ch calon - defnyddiwch sling os ydych chi wedi cael un - neu codi'ch sawdl yn uwch na'ch clun, er mwyn ceisio atal/lleihau unrhyw chwydd. Dylech hefyd ddefnyddio cadach oer neu becyn iâ.

### Brathladau neu bigiadau heintiedig

Rydych wedi cael eich asesu gan glinigydd gan fod risg y bydd eich anaf yn dod yn heintiedig. Byddant wedi ystyried nifer o ffactorau gan gynnwys beth (neu bwy) sydd wedi eich brathu, ble cawsoch eich brathu, y math o frathiad, a pha mor debygol ydych chi o gael eich heintio. Bydd pob brathiad gan berson sydd wedi digwydd o fewn llai na 72 awr (3 diwrnod) wedi cael ei drin gydag unai cwrs 3 diwrnod neu gwrs 5 diwrnod o wrthfotigau a dylai unrhyw haint glirio o fewn saith diwrnod. Os yw clwyf eich brathiad yn fwy na 72 awr oed, ac nad oes unrhyw arwydd o haint, ni argymhellir gwrthfotigau fel arfer, gan ei bod yn debygol y bydd y clwyf yn gwella yn y modd arferol. Dylech fynd i weld eich meddyg teulu os bydd yr haint neu'r clwyf yn gwaethygu, os nad yw wedi clirio/gwella o fewn saith diwrnod, neu os byddwch yn dechrau teimlo'n sâl.

## Brathiadau Trogen

### Beth yw trogod?

Mae trogod yn greaduriaid bach sy'n debyg i bry cop. Gellir dod o hyd iddynt gan amlaf mewn coetiroedd a rhosydd. Maent yn glynu wrth eich croen, yn sugno'ch gwaed ac yn gallu achosi clefyd Lyme mewn rhai achosion.

### Beth sydd angen i mi ei wneud os ydw i wedi cael fy mrathu gan drogen?

Os byddwch yn dod o hyd i drogen ynghlwm wrth eich croen, does dim angen mynd i banig - yr hyn sy'n bwysig yw eich bod yn tynnu'r drogen cyn gynted â phosibl. Mae sawl dyfais tynnu trogod ar gael, ond mae pâr cyffredin o blycwyr sydd â phen main yn gweithio'n dda iawn.

| Pethau y dylech eu gwneud  | Pethau na ddylech eu gwneud   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Tynnwch y drogen cyn gynted â phosibl gan ddefnyddio plyciwr sydd â phen main.</li> <li>Os bydd brech yn ymddangos ar safle'r brathiad neu os y byddwch yn cael tymheredd, yna bydd angen i chi gael cyngor meddygol cyn gynted â phosibl. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrth y sawl sy'n eich gweld eich bod wedi cael brathiad gan drogen, pryd y cawsoch eich brathu, a ble, fwyaf thebyg, y cawsoch eich brathu.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Troi y drogen oherwydd gall hyn adael y geg yn y croen.</li> <li>Malu'r drogen gyda'ch bysedd.</li> <li>Defnyddio jeli petroliwm, alcohol, hylif tynnu lliw ewinedd, neu fatsis wedi'u goleuo i geisio tynnu'r drogen oherwydd gallai hyn achosi iddi boeri deunydd a allai fod yn heintus i mewn i frathiad.</li> </ul> |

**Os ydych yn pryderu o gwbl, cysylltwch â'r**

**Adran Achosion Brys berthnasol: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287  
Neu Uned Mân Anafiadau (MIU):**

**Ysbyty Brenhinol Gwent: Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073**

**Ysbyty Ystrad Fawr (YF) MIU 01443 802353**

**Ysbyty Aneurin Bevan (YAB) MIU: 01495 363318**

*PIL/brathiadau a stings/2022/Janjackson/NJ/adolygiad 2025*

## Sut i gael gwared ar drogen

1. Glanhewch yr ardal o amgylch brathiad y drogen
2. Gan ddefnyddio plyciwr sydd â phen main , ceisiwch gael y plyciwr mor agos â phosibl i'ch croen er mwyn i chi allu cydio mor agos â phosibl at ben y drogen
3. Tynnwch i fyny gan roi pwysau cadarn a cyson. Peidiwch â throï na hercio'r drogen; gall hyn achosi i'r rhannau sydd â cheg y drogen ddod yn rhydd ac aros yn y croen. Os bydd hyn yn digwydd, tynnwch y rhannau sydd â cheg o'r croen gyda phlyciwr.
4. Ar ôl tynnu'r drogen, glanhewch y brathiad a'r croen o'i gwmpas, yn ogystal â'ch dwylo, gyda sebon a dŵr yn drylwyr. Bydd angen i chi gael gwared ar drogen fyw trwy
  - Ei rhoi mewn alcohol
  - Ei rhoi mewn bag/cynhwysydd wedi'i selio
  - Ei lapio dynn mewn tâp
  - Ei fflysio i lawr y toiled



## Cyngor ar leihau'r risg o gael eich brathu neu eich pigo ac osgoi brathïadau trogod

| Pethau y dylech eu gwneud   | Pethau na ddylech eu gwneud   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cadwch y croen wedi'i orchuddio trwy wisgo llewys hir, trowsus hir, sanau ac esgidiau.</li> <li>○ Cymerwch ragofalon synhwyrol, yn enwedig os ydych wedi cael adwaith wael i bigiad neu frathiad yn y gorffennol.</li> <li>○ Rhoi ymlid pryfed ar groen sydd heb ei orchuddio - ymlidwyr sy'n cynnwys 50% DEET sydd fwyaf effeithiol.</li> <li>○ Ceisiwch osgoi defnyddio cynhyrchion â phersawr cryf (ee sebonau, siampŵau a diaroglyddion) gan fod y rhain yn denu pryfed.</li> <li>○ Osgoi mannau lle mae mwy o siawns o gael eich pigo fel lleoliadau awyr agored gyda bwyd a diod, compost a biniau sbwriel sy'n denu pryfed sy'n pigo.</li> <li>○ Peidiwch â chynhyrfu a symudwch i ffwrdd yn araf os byddwch chi'n dod ar draws gwenyn meirch, cacwn neu wenyn.</li> <li>○ Cadwch fwyd a diod o dan orchudd, yn enwedig pethau melys — gall gwenyn meirch neu wenyn hefyd fynd i mewn i boteli diod agored neu ganiau yr ydych chi'n yfed ohonynt.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peidiwch â chwifio'ch breichiau o gwmpas gwenyn meirch, cacwn neu wenyn na cheisio eu chwipio</li> <li>○ Gwisgo ddillad lliwgar a phrintiau blodeuog gan fod y rhain yn gallu denu pryfed.</li> <li>○ Peidiwch byth â tharfu ar nythod pryfed — os oes nyth yn eich tŷ neu'ch gardd, trefnwch i weithwyr proffesiynol hyfforddedig ei symud.</li> <li>○ Ceisiwch osgoi gweryslla ger dŵr, megis pyllau a chorsydd - mae mosgitos a phryfed llwyd yn byw ger dŵr fel arfer.</li> <li>○ Rhedeg neu sgrechian pan fydd ci o gwmpas. Mae gan gŵn dueddiad i</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Byddwch yn barod gyda pryfleiddiaid sydd wedi'u hargymell ar gyfer lladd pryfaid sy'n pigo a chwistrellwch o bellter os oes angen. Nid yw pryfed sy'n pigo'n ymateb i bryfleiddiaid cyffredin.</li> <li>○ Cadwch ddrysau a ffenestri ar gau neu rhowch rwydi tenau neu gleiniau drws drostynt i atal pryfed rhag mynd i mewn i'r tŷ - cadwch ffenestri eich car ar gau hefyd i atal pryfed rhag mynd i mewn</li> </ul> <p>Ceisiwch osgoi brathiadau trogod trwy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cadw at lwybrau troed ac osgoi glaswellt hir pan fyddwch allan yn cerdded.</li> <li>○ Rhowch eich trowsus i mewn i'ch sanau.</li> <li>○ Gwisgwch ffabrigau lliw golau a allai eich helpu i weld tic ar eich dillad.</li> <li>○ Archwiliwch eich croen am drogod, yn enwedig ar ddiwedd y dydd, gan gynnwys eich pen, gwddf a phlygiadau croen (ceseiliau, afl, a band wasg).</li> <li>○ Edrychwch o gwmpas pen a gwddf eich plant, gan gynnwys croen y pen, gan wneud yn siŵr nad yw trogod yn dod adref ar eich dillad.</li> <li>○ Edrychwch yn ofalus ar eich anifeiliaid anwes er mwyn ceisio sicrhau nad ydynt yn dod â throgod i'ch cartref yn eu ffwr.</li> </ul> | <p>redeg ar ôl pethau sy'n symud ac yn aml maent yn cael eu dychryn gan synau uchel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cyfarch ci gyda llaw estynedig neu cheisio rhoi anwes iddo heb adael iddo eich arogl i yn gyntaf</li> <li>○ Dyneiddio y ci (er enghraifft caniatáu iddo gysgu ar y dodrefn, crefu am fwyd), a pheidiwch â'i gofleidio na'i gusanu, gan fod hyn yn ei gwneud hi'n anoddach i'r ci wahaniaethu rhwng anifail a meistr, a gall gynyddu'r risg o frathu.</li> </ul> |
|--|---|

### **Ffoniwch 999 am ambiwlans ar unwaith os oes gennych chi neu rywun arall symptomau adwaith difrifol, fel:**

- ◆ gwichian neu anhawster anadlu
- ◆ wyneb, ceg neu wddf wedi chwyddo
- ◆ curiad calon cyflym
- ◆ pendro neu deimlo eich bod am lewygu
- ◆ anhawster llyncu
- ◆ Newid i lais
- ◆ colli ymwybyddiaeth

### **Tetanws**

Mae tetanws yn haint sy'n effeithio ar y cyhyrau a'r system nerfol a gall fod yn angheuol.

Os cewch eich brathu gan anifail, efallai y bydd gofyn i chi gysylltu â'ch meddygfa Meddyg Teulu er mwyn gwirio eich hanes o ran brechiadau tetanws. Mae cwrs llawn o imiwneiddiad tetanws yn cynnwys pum dos o frechlyn tetanws. Dylech fod wedi cael cwrs llawn o frechiadau pan oeddech yn blentyn. Fodd bynnag, os nad ydych wedi derbyn cwrs llawn, efallai y byddwch yn cael dos cychwynol ac yna y byddwch yn cael eich cyfeirio at eich Meddyg Teulu a fydd yn gallu rhoi'r cwrs llawn i chi.

Efallai ein bod wedi gofyn i chi ddod yn ôl mewn 2-3 diwrnod er mwyn i ni allu asesu eich brathiad/pigiad eto - os ydych yn well ac nad ydych am ddychwelyd, yna ffoniwch yr adran lle cawsoch eich gweld i ddweud wrthynt.

**Os ydych yn pryderu am y cynnydd yr ydych yn ei wneud, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu ddychwelyd i'r Adran Argyfwng/adran MIU lle cawsoch eich gweld.**

**Os ydych yn pryderu o gwbl, cysylltwch â'r  
Adran Achosion Brys berthnasol: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287  
Neu Uned Mân Anafiadau (MIU):  
Ysbyty Brenhinol Gwent: Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073  
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) MIU 01443 802353  
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB) MIU: 01495 363318**  
*PIL/brathiadau a stings/2022/Janjackson/NJ/adolygiad*

Cyfeiriadau:

[https://www.cdc.gov/ticks/removing\\_a\\_tick.html](https://www.cdc.gov/ticks/removing_a_tick.html)

<https://cks.nice.org.uk/topics/insect-bites-stings/>

<https://cks.nice.org.uk/topics/bites-human-animal/>

<https://www.nhs.uk/conditions/insect-bites-and-stings/>