

## Cyngor ar Frathiadau a Phigiadau

Mae'r symptomau sydd gennych yn dilyn brathiad neu bigiad gan anifail, person neu bryf wedi eu hasesu gan glinigwr a theimla ei bod yn ddiogel i chi fynd adref.

Efallai bod/ y bu dolur, chwydd a chochni ar y brathiad/pigiad, ond fel arfer bydd y canlynol yn helpu:

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhoi rhew neu glwt oer i ostwng y chwydd os oes chwydd.</li> <li>• Cymryd y moddion a argymhellir e.e.</li> <li>• Paracetamol neu ibuprofen neu gwrth-histamin – mae modd prynu'r rhain dros y cownter mewn fferyllfa neu siop leol. Dilynwch yn ofalus y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel.</li> <li>• Cymryd unrhyw wrth-fiotig rydych wedi ei gael yn ôl cyfarwyddiadau'r pecyn/potel.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crafu oherwydd y gwnaiff hyn i'r ardal chwyddo a chosi'n waeth a chynyddu'r perygl o ddal haint.</li> <li>• Defnyddio hufen Calamine. Er y gall leddfu'r cosi, mae'n sychu a gall yr hufen sych waethygu'r cosi.</li> <li>• Defnyddio meddyginiaeth cartref fel finegr a bicarbonad soda gan eu bod yn annhebygol o helpu.</li> </ul>

Mae'n eithaf arferol i'r boen, chwydd a chosi bara rai dyddiau. Fodd bynnag, os byddwch yn cael symptomau eraill yn nes ymlaen (ar ôl sawl awr), megis yn cael brech gyda darnau coch neu wyn wedi eu codi ar y croen, a hynny'n cosi, chwyddo ar y cymalau, newid yn y llais, teimlad o dagu, chwydd yn yr wyneb, ewch i Adran Frys.

## **Brathiadau a phigiadau llidus**

Mae'n bosibl yr aiff brathiadau a phigiadau'n eithaf mawr weithiau, ac yn goch a chwyddo'n dipyn mwy nag ardal y brathiad neu'r pigiad a gallant fod yn boenus. Eto, dylech gymryd Paracetamol neu Ibuprofen a'u cadw'n uchel, sef cadw eich llaw yn uwch na'ch calon, defnyddiwch sling os cawsoch un, neu gadw eich sawdl yn uwch na'ch clun i helpu i atal/gostwng chwydd, a defnyddiwch glwt oer i wasgu ar yr ardal.

## **Brathiadau a phigiadau wedi eu heintio**

Rydych wedi cael eich asesu gan glinigwr am y perygl y caiff eich anaf ei heintio. Bydd y clinigwr wedi ystyried nifer o ffactorau, gan gynnwys gan beth (neu bwy) y cawsoch eich brathu, ble cawsoch eich brathu, math y brathiad a'r tebygolrwydd y cewch eich heintio. Bydd pob brathiad gan berson ers llai na 72 awr (3 diwrnod) wedi cael cwrs wythnos o feddyginiaeth wrth-fiotig i'w drin a dylai unrhyw haint glirio o fewn saith diwrnod. Os yw eich anaf gan frathiad ers dros 72 awr ac nid oes arwydd o haint, fel arfer ni argymhellir meddyginiaeth wrth-fiotig oherwydd mae'n debyg y bydd y briw yn gwella yn arferol. Dylech weld eich meddyg teulu os yw'r haint neu'r anaf yn mynd yn waeth, os nad yw wedi clirio/gwella o fewn saith diwrnod neu os ydych yn dechrau teimlo'n wael.

## **Tetanws**

Mae tetanws yn haint ar y cyhyrau a'r system nerfol a all fod yn farwol.

Os cewch eich brathu gan anifail, fel arfer gofynna'r feddygfa teulu am gael gweld hanes eich brechiadau yn erbyn tetanws. Mae cwrs llawn o frechiadau tetanws yn cynnwys pum pigiad tetanws. Dylech fod wedi cael cwrs llawn o frechiadau pan oeddech yn blentyn.

Fodd bynnag, os nad ydych wedi cael cwrs llawn, cewch y ddogrn gyntaf a'ch cyfeirio at eich meddyg teulu a all gwblhau'r cwrs llawn.

## Cyngor ar ostwng y risg o gael eich brathu neu eich pigo:

<b>Pethau y dylech eu gwneud</b>	<b>Pethau na ddylech eu gwneud</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuddio croen gyda llewys a throwsus hir.</li><li>• Bod yn ofalus, yn enwedig os cawsoch ymateb drwg o'r blaen i bigiad neu frathiad:</li><li>• Rhoi gwrthun pryfed ar groen sy'n dangos – y rhai sy'n cynnwys 50% DEET sydd fwyaf effeithiol.</li><li>• Gwisgo esgidiau y tu allan.</li><li>• Osgoi defnyddio cynnyrch â phersawr cryf (e.e. sebon, shampŵ a diaroglydd) oherwydd bod y rhain yn atynnu pryfed.</li><li>• Bod yn ofalus o amgylch planhigion â blodau, sbwriel, compost, dŵr llonydd ac mewn ardaloedd y tu allan lle gweinir bwyd.</li><li>• Aros yn dawel a symud o'r ffordd os gwelwch wenyn meirch, cacwn neu wenyn.</li><li>• Cadw bwyd a diod dan orchudd wrth fwyta neu yfed y tu allan, yn arbennig pethau melys – gall gwenyn neu gacwn fynd i mewn i boteli neu ganiau diod rydych yn yfed ohonyn nhw.</li><li>• Cadw drysau a ffenestri ar gau neu roi rhwyd denau neu fwclis drws drostynt i atal pryfed rhag mynd i'r tŷ – hefyd cadwch ffenestri eich car ar gau i atal pryfed rhag mynd i mewn.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chwifio eich breichiau neu daro'r aer wrth wenyn meirch, gwenyn neu gacwn.</li><li>• Tarfu ar nythod pryfed – os oes nyth yn eich tŷ neu ardd, trefnwch fod rhywun yn dod i gael gwared arni.</li><li>• Gwersylla ger dŵr megis pyllau a chorsydd; mae mosgitos a phryfaid llwyd yn aml mewn ardaloedd wrth ddŵr.</li><li>• Rhedeg na sgrechian wrth ymyl ci oherwydd bod cŵn yn dueddol o fynd ar ôl pethau sy'n symud ac yn aml cânt fraw gan sŵn uchel.</li><li>• Cyfarch ci wrth estyn llaw na cheisio rhoi o bach iddo heb adael iddo eich arogl yn gyntaf.</li><li>• Trin cŵn fel person (er enghraifft gadael iddynt gysgu ar ddodrefn, begera am fwyd) a pheidiwch â'i gofleidio na'i gusanu oherwydd gwnaiff hyn hi'n anodd i'r ci wahaniaethu rhwng anifail a meistr a gall fod yn fwy tebygol o frathu.</li></ul>

Mae'n bosibl ein bod wedi gofyn i chi ddychwelyd mewn 2 neu 3 diwrnod am arolwg. Os ydych chi'n well ac os nad ydych am ddychwelyd, rhowch wybod i'r adran lle cawsoch sylw meddygol.

**Ffoniwch 999 ar gyfer ambiwlans ar unwaith os oes gennych chi neu rywun arall symptomau adwaith difrifol megis:**

- ♦ gwichian neu ddiffyg anadlu
- ♦ curiadau calon cyflym
- ♦ anhawster llyncu neu newid yn y llais.
- ♦ wyneb, ceg neu wddf wedi chwyddo
- ♦ teimlo'n benysgafn
- ♦ colli ymwybyddiaeth

**Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu i ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau lle cawsoch sylw meddygol.**

**Os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â'ch anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau berthnasol:**

**Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056**

**Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073**

**Adran Mân Anafiadau Ysbyty Ystrad Fawr:  
01443 802353 neu 802349**

**Uned Mân Anafiadau Ysbyty Aneurin Bevan (YAB):  
01495 363318**

**Cyfeiriadau:**

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

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

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

**“Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/  
This document is available in English”.**