Cyngor ar Ofal y Llygaid

Bydd y daflen gyngor hon yn rhoi gwybodaeth i chi ynglŷn â defnyddio meddyginiaeth sydd wedi'u rhoi i chi ar bresgripsiwn ar gyfer eich llygaid.

Sut i roi eli/diferion yn y llygad

Darllenwch y cyfarwyddiadau ar y label bob amser a thrin y llygad sydd wedi'i hanafu yn unig. Dilynwch y cyfarwyddiadau o ran pa mor aml i roi'r eli/diferion ar y lygad. Rhowch yr eli/diferion fel a ganlyn:

- Golchwch eich dwylo.
- Sefwch o flaen drych ac yn ofalus defnyddiwch fys glan i dynnu eich amrant isaf i lawr ychydig er mwyn creu poced rhwng yr amrant isaf a'r llygaid.
- ***Oeli:*** Rhowch ruban o tua 1cm o'r eli yn y boced. Cychwynnwch yn y gornel fewnol, gan symud tuag allan i'r gornel allanol.
- ***Diferion:*** Rhowch y diferion yn y boced hon.
- Blinciwch er mwyn lledaenu'r feddyginiaeth dros eich llygaid a chadwch eich llygad ar gau am 30 eiliad

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd rhoi'r eli neu'r diferion arnoch eich hun, gofynnwch i rywun ei wneud ar eich rhan.

Gall eich golwg fod yn niwlog am gyfnod byr ar ôl rhoi'r eli, felly ni ddylech yrru na gweithio gyda pheiriannau nes y gallwch weld yn iawn eto.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
• Os ydych wedi cael eich cynghori i wisgo pad llygad, gwisgwch ef bob amser ar wahân i wrth roi meddyginiaeth am cyn hired ag y dywedwyd wrthych • Gwnewch yn siŵr bob amser bod eich eli neu ddiferion wedi'u cau'n iawn a'u bod yn cael eu cadw'n unol â'r cyfarwyddiadau ar y label. • Cymryd poen laddwyr os bydd eich llygad yn anghyfforddus. Gellir prynu Paracetamol dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Gwnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd unrhyw gynnyrch arall sy'n cynnwys Paracetamol.	• Gyrru tra'n gwisgo pad llygad. • Os ydych chi'n gwisgo lensys cyffwrdd, peidiwch â'u defnyddio hyd nes bydd eich llygad wedi gwella ac am 24 awr ar ôl y ddos olaf o unrhyw ddiferion neu eli llygad. • Defnyddio eich eli am fwy na'r hyn sydd wedi'i gynghori.

• **Gyda phob meddyginiaeth mae'n hanfodol eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus Gwiriwch y dyddiad dod i ben bob amser cyn ei ddefnyddio.**	
• Os ydych wedi cael eich cynghori i wisgo pad llygaid, gwiriwch gyda'ch cyflogwr ei bod yn ddiogel i chi wneud hynny yn eich swydd cyn i chi ddychwelyd i'r gwaith.	

Os ydych yn pryderu am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn
3 - 4 diwrnod, neu os ydych yn gwaethygu, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu dychwelwch at yr
MIU/Adran Achosion Brys lle cawsoch eich gweld.

Os ydych chi'n poeni o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r Uned Mân Anafiadau (MIU):
Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056
Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353 neu 802349
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363818
Neu Adran Achosion Brys: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English