



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Salwch feirysol - Cyngor

Mae'r daflen hon ar gyfer gofalwyr plant er mwyn helpu eich plentyn i wella ac egluro sut i ddelio â phlentyn sydd â salwch feirysol

Beth yw symptomau salwch feirysol?

- Trwyn sy'n llawn neu'n rhedeg
- Llwnn tost
- Cur pen
- Poenau yn y cyhyrau
- Peswch
- Tisian
- Tymheredd uwch na'r arfer
- Pwysedd yn y clustiau a'r wyneb
- Colli blas ac arogl
- Mae'n gyffredin i blant golli eu chwant bwyd pan fyddant yn cael annwyd am ychydig ddyddiau.

Sut i drin feirws eich hun?

- Gorffwys a chysgu
- Cadw'n gynnes
- Yfed digon o ddŵr (mae sudd ffrwythau neu ddiod ffrwythau wedi'i gymysgu â dŵr yn iawn) er mwyn osgoi dadhydradu

Gall fferyllydd roi cyngor ar sut i:

Leihau poenau neu ddod â thymheredd i lawr gyda phoenladdwyr fel paracetamol neu ibuprofen

Siaradwch â'ch fferyllydd mewn perthynas â thriniaethau/meddyginiaethau ychwanegol eraill

A oes angen gwrthfotigau?

Nid yw meddygon yn argymhell gwrthfotigau ar gyfer annwyd oherwydd ni fyddant yn lleddfu symptomau eich plentyn nac yn cyflymu eu gwellhad. Dim ond yn erbyn heintiau bacterol y mae gwrthfotigau yn effeithiol ac nid ydynt yn helpu firysau.

Beth am y brechlyn fflw?

Mae'r brechlyn fflw yn helpu i atal y fflw ond nid annwyd

Ewch i weld eich meddyg neu ewch i'r Adran Achosion Brys os:

- Nad yw symptomau eich plentyn yn gwella o fewn 5 diwrnod
- Yw eu symptomau'n gwaethygu'n sydyn

- Yw eu tymheredd yn uchel iawn, neu fod eich plentyn yn teimlo'n boeth ac yn crynu
- Ydych chi'n poeni am symptomau eich plentyn
- Ydynt yn ei chael hi'n anodd anadlu neu os ydynt yn cael poen yn y frest
- Ydynt yn cael llai o gewynnau gwlyb

Sut i osgoi lledaenu'r annwyd:

Mae annwyd yn cael ei achosi gan firysau ac mae'n lledaenu'n hawdd i bobl eraill. Mae eich plentyn yn heintus nes bod ei holl symptomau wedi mynd. Mae hyn fel arfer yn cymryd wythnos neu ddwy.

Mae annwyd yn cael ei ledaenu gan germau o beswch a thisian. Gall y germau hefyd fyw ar ddwylo ac arwynebau am 24 awr. Er mwyn lleihau'r risg o ledaenu annwyd:

- Golchwch eich dwylo/llaw eich plentyn yn aml gyda dŵr cynnes a sebon
- Defnyddiwch hancesi papur i ddal germau pan fydd eich plentyn yn pesychu neu'n tisian
- Rhowch hancesi papur yn y bin cyn gynted â phosibl
- Ceisiwch osgoi rhannu tywelion
- Ceisiwch osgoi rhannu teganau gyda phlentyn sydd ag annwyd

Os ydych yn pryderu am gynnydd eich plentyn, neu os nad ydynt wedi gwella o fewn 5 diwrnod, rydym yn eich cyngori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu fynd i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (nid Uned Mân Anafiadau).

References: <https://www.nhs.uk/conditions/common-cold/>
Common cold | Health topics A to Z | CKS | NICE

**Os ydych yn poeni o gwbl am eich plentyn, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys:
Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287**

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

