

## **Gwybodaeth i Gleifion Ffliw H1N1**

### **Tîm Atal a Rheoli Heintiau**

#### **Cyflwyniad**

Credir bod feirws ffliw H1N1 yn cael ei drosglwyddo yn yr un modd â'r ffliw tymhorol. Gellir lleihau symptomau a chyfnod yr haint, gyda meddyginiaeth gwrthfeirydol.

#### **Beth yw symptomau Ffliw H1N1?**

- Y dwymyn
- Blinder
- Diffyg chwant bwyd
- Peswch
- Dolur gwddw
- Poen
- Yn y cyhyrau a'r cymalau
- Cur pen a'r oerfel

Mae rhai cleifion â'r ffliw hefyd wedi dweud eu bod yn chwydu a bod y dolur rhydd arnynt

#### **Sut mae'n lledaenu?**

Mae'r feirws yn heintus a gall ledaenu rhwng pobl, er na wyddys pa mor hawdd. Credir bod feirws ffliw H1N1 yn cael ei drosglwyddo yn yr un modd â'r ffliw tymhorol:-

- O berson i berson drwy besychu neu disian neu drwy gyffwrdd ag eitemau a allai fod wedi'u heintio gan rywun â ffliw. e.e. dyrnau drws.

#### **Beth yw'r gofynion cyffredinol i leihau traws-heintio?**

I bob claf, mae hylendid cyffredinol da yn lleihau'r trosglwyddiad pob feirws. Mae hyn yn cynnwys:

- Gorchuddio eich trwyn wrth besychu neu disian,
- Defnyddio hances bapur lle bo hynny'n bosibl, a'i thafllu'n syth ac yn ofalus i mewn i'r bin gwastraff, yna golchi eich dwylo.

- Bydd golchi dwylo'n aml gyda sebon a dŵr yn lleihau'r siawns y bydd y feirws yn lledaenu i chi neu i eraill.

## **Ar gyfer pobl yr amheuir neu y cadarnhawyd bod fflw H1N1 arnyn nhw**

Mae angen cymryd yr holl gamau uchod a gofynnir i chi wisgo masg llawfeddygol yn ôl cyfarwyddiadau'r staff meddygol neu nyrsio os ydych yn cael eich cludo i adran arall yn yr ysbyty e.e. adran pelydr-X.

Byddwch yn cael eich nyrsio mewn ardal ddynodedig a bydd angen i'r drysau aros ar gau ar bob cyfle.

## **Pwy sy'n wynebu risg?**

Mae unigolion â chyflyrau sylfaenol fel problemau cronig ar yr ysgyfaint, yr arenau neu glefyd y galon, ynghyd â phlant o dan 5 oed, oedolion dros 65 oed a menywod beichiog yn fwy agored i niwed. Er bod fflw H1N1 yn ysgafn ar y cyfan, mae'n profi'n ddifrifol mewn nifer fach o achosion.

## **A fydda i'n gallu cael ymwelwyr?**

Oherwydd lledaeniad fflw H1N1, gofynnir i chi gael cyn lleied â phosibl o ymwelwyr. Gall hyn fod yn gyfyngedig i uchafswm o ddau berson yn unig. Ni ddylai plant ymweld.

- Nid oes angen menig a ffedogau oni bai eu bod yn cymryd rhan mewn gofal "ymarferol".
- Gofynnir i ymwelwyr ddadhalogi eu dwylo cyn ac ar ôl ymweld.
- Dylai ymwelwyr aros yn yr ystafell ynysu neu'r ward garfan ac ni ddylent ddefnyddio cyfleusterau'r ffreutur.
- Rhaid gofyn i ymwelwyr sy'n dangos symptomau tebyg i rai'r fflw fynd adref a chysylltu â'u meddyg teulu dros y ffôn.

## **Beth am y staff?**

Bydd disgwyl i weithwyr gofal iechyd wisgo menig, ffedog blastig a masg **llawfeddygol** pan fyddant o fewn 1 metr oddi wrth y claf, yn yr ystafell ynysu neu'r ardal.

## **Beth yw'r driniaeth?**

Gellir trin fflw H1N1 gyda meddyginiaeth gwrthfeirysol o'r enw Tamiflu neu Relenza. Nid yw hyn yn gwella'r haint ond mae'n lleihau'r effaith ar y corff ac yn helpu'r corff i wella. Wrth i'r cyfnodau o fflw barhau bydd meddygon yn asesu'r unigolion sydd angen y driniaeth hon.

Mae brechlyn H1N1 ar gael a chaiff ei ddsbarthu o dan arweiniad timau meddygol.

### **Pa gyfnod sy'n heintus?**

- Bydd cleifion y mae angen iddynt aros yn yr ysbyty yn cael eu hynysu mewn ardal ddynodedig o gychwyn y symptomau.
- Os cânt eu trin â gwrthfeirws (Tamiflu neu Relenza), ystyrid nad ydynt yn heintus ar ôl pedwar diwrnod, ar yr amod na fu'r dwymyn arnynt am o leiaf 24 awr.
- Os na chânt eu trin â gwrthfeirws, ystyrid nad ydynt yn heintus ar ôl saith diwrnod, ar yr amod na fu'r dwymyn arnynt am o leiaf 24 awr.
- Os yw eich derbyniad yn ymestyn y tu hwnt i'r cyfnod hwn ac mae eich symptomau wedi dod i ben, efallai y cewch eich trosglwyddo i ardal wahanol. Os oes symptomau aciwt y fflw arnoch eto, dylai ynysu barhau hyd nes boch yn ddi-symptom am 24 awr.

### **Beth os oes angen cyngor pellach arnaf?**

Bydd y Tîm Atal Heintiau mewn cysylltiad rheolaidd â'r ward yn ystod cyfnod brig y fflw tymhorol. Os oes gennych unrhyw ymholiadau pellach, gofynnwch i aelod o staff gysylltu â'r Tîm Atal Heintiau.

### **Oriau Swyddfa 8.30am – 4.30pm**

Ysbyty Brenhinol Gwent	01633 238101 / 4921
Ysbyty Nevill Hall	01873 732048 / 2613
Ysbytai Cymunedol	01495 768781/07903 324603

### **Y Tu Allan i Oriau:-**

Cysylltwch â'r Microbiolegydd ar alwad drwy switsfwrdd yr ysbyty.

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