

Gofalu am Glwyfau ar yr Wyneb

Gellir helpu clwyfau i wella, a lleihau creithiau, os gallwch ddilyn y cyfarwyddiadau hyn.

1. **Rhaid eu cadw'n lân.** Bydd eu golchi gyda dŵr a sebon yn ddigonol. Gellir defnyddio 'cotton buds' i glanhau rhwng y pwythi ac osgoi ffurfio crachen. Os bydd crachen yn datblygu, gall fod yn anodd ac yn anghyffyrddus tynnu pwythi, a gallai'r creithio fod yn waeth.
2. **Cymrwch eich meddyginiaethau gwrthfotig os ydych wedi derbyn rhai ar bresgripsiwn a sicrhewch eich bod yn gorffen y cwrs.** Os bydd brech yn datblygu, neu os byddwch yn teimlo'n sâl, rhowch y gorau i'r tabledi a siaradwch â'ch meddyg eich hun - neu gallwch gysylltu â ni ar y rhifau isod. Byddwch yn derbyn eli "Polyfax c" i'w roi ar y clwyf.
3. **Byddwch wedi derbyn pigiad tetanws yn ôl yr angen.** Gallai hyn fod wedi bod ar ffurf pigiad atgyfnerthu, ac os felly ni fydd angen gweithredu pellach. Os mai dechrau cwrs pigiadau ydoedd, bydd angen i chi gysylltu â'ch meddyg eich hun i gael y gweddill.
4. **Bydd apwyntiad arall yn cael ei drefnu i chi i dynnu'r pwythi.** Sicrhewch eich bod yn dod i hwn achos gall clwyf droi'n llidus os gadewir y pwythi yn eu lle yn rhy hir, a gall hyn achosi creithiau.
5. **Gall fod angen hyd at 18 mis cyn i graith dawelu, ac efallai y daw'n amlycach mewn tywydd oer.** Pan fydd y graith wedi gwella'n llawn, gallwch dylino'r ardal yn ysgafn gydag eli lleithydd cyffredin, a bydd hyn yn gwella'i olwg.

Cofiwch, mae Tîm Llawdriniaeth y Genau a'r Geg yma i'ch helpu.

Os cewch unrhyw broblemau, ffoniwch y rhifau hyn:

01633 – 238372 neu'r SHO Ceg a Genau ar ddyletswydd y tu allan i oriau ar:-
01633 - 234234

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