Iechyd Cyhoeddus Cymru

Tîm Diogelu Iechyd

Cyfnod Gwahardd ar gyfer Heintiau Cyffredin (Gorffennaf 2024)
Gan gynnwys A-Y o heintiau cyffredin a'r Camau Nesaf

Mae'r tabl isod yn ganllaw ynghylch a ddylai unigolyn sydd â haint fynychu lleoliad e.e., ysgol neu weithle. Mae hyn yn seiliedig ar lefel/cyfnod heintusrwydd yn hytrach nag a yw'r unigolyn yn ddigon da i fod yn bresennol. Os nad yw'n siŵr, dylai unigolion aros gartref a gofyn am gyngor gan Galw Iechyd Cymru 0845 46 47 (GIG 111 lle mae ar gael), eu fferyllfa neu eu meddyg teulu). Os bydd lleoliad yn gofyn am gyngor ar heintiau a hyd yr amser y dylid cadw unigolyn i ffwrdd o'r lleoliad (cyfnod gwahardd) yna gofynnir i'r lleoliad:

1. Gyfeirio at y tabl gwybodaeth isod.
2. Gofyn am gyngor, os oes angen, gan weithwyr iechyd proffesiynol perthnasol fel meddyg teulu, Fferyllfa, Ymwelydd Iechyd, Nyrs Ysgol, Bydwraig, etc.
3. Yn achos salwch/amlygiad staff, cysylltu â'u Tîm Iechyd Galwedigaethol eu hunain.
4. Cysylltu â **Thîm Ymateb Aciwt Cymru Gyfan (AWARe) ar 0300 003 0032 neu drwy e-bost aware@wales.nhs.uk os ydych yn cael cyfarwyddyd i wneud hynny isod.**
5. Mae cau lleoliad er mwyn rheoli haint yn brin iawn; nid oes angen i chi gau'ch lleoliad oni bai eich bod yn cael eich cynghori i wneud hynny ar ôl siarad â'r Tîm Diogelu Iechyd.

Pan fydd achosion lleol/cenedlaethol o salwch, bydd lleoliadau fel arfer yn cael eu hysbysu a'u cynghori am unrhyw gamau y mae'n ofynnol iddynt eu cymryd gan Dîm Diogelu Iechyd/Ymateb Acíwt Cymru Gyfan. Gofynnir i leoliadau gadw cofrestr o unigolion sy'n sâl a hefyd mae ganddynt gofrestr o unigolion a allai gael eu hystyried yn agored i haint. Os oes dau neu fwy o achosion o haint; neu fwy na'r nifer arferol o bobl â haint cyffredin, yna dylai'r lleoliad ofyn am gyngor gan y Tîm Diogelu Iechyd (AWARe).

Salwch a heintiau	Hyd yr amser y mae unigolyn i'w gadw i ffwrdd o'r lleoliad (Cyfnod Gwahardd)	A oes angen i leoliadau plentyndod gan gynnwys meithrinfeydd/ ysgolion hysbysu Iechyd Cyhoeddus Cymru? (AWARe)	Cyngor a Chamau Nesaf	Sylwadau
Croen a brechau				
Dylid ystyried brechau anesboniadwy yn heintus hyd nes y ceir cyngor iechyd gan glinigydd. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Brechau croen babanod a phlant				

Tarwden y traed	**Dim**	**Nac oes**	• Peidiwch â chaniatáu i bobl sydd â'r haint rannu sanau, esgidiau, tywelion neu fatiau bath ag eraill. • Sicrhewch fod yr unigolyn yn gwisgo hosan rwber wy nofio. • Dylai rhieni/gwarcheidwaid ofyn am gyngor gan eu fferyllwyr lleol. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Tarwden y traed	Nid yw tarwden y traed yn gyflwr difrifol, ond argymhellir triniaeth.
Brech yr ieir	**OES**, 5 diwrnod o ddechrau'r frech **A** hyd nes bod yr holl fesiglau (pothelli) wedi ffurfio crawen (wedi sychu).	**Oes, OND DIM OND** os yw brech yr ieir a/neu'r ffliw yn cylchredeg ar yr un pryd ac yn yr un lleoliad, (e.e., Ystafell Ddosbarth, Meithrinfa) fel Y dwymyn goch.	• Hylendid dwylo da. • Mwy o lanhau pwyntiau cyffwrdd. • Glanhau amgylcheddol gwell. Mae hyn yn cynnwys teganau, eitemau na ellir eu golchi, er enghraifft dylid sychu neu olchi teganau meddal gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Annog plant i beidio â chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dros dro, dylid atal chwarae gyda thywod neu ddŵr. • Annog "Etiquette peswch" da – neges Ei Ddal. Ei Daflu. Ei Ddifa. • Anfonwch unrhyw unigolyn sydd â brech yr ieir adref. Cadwch yr unigolyn draw o’r lleoliad nes bod yr holl bothelli wedi crystiog drosodd. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Brech yr ieir	Heintus am 24 awr cyn dechrau'r frech. *GWELER: Unigolion bregus a beichiogrwydd (isod).* I ddechrau, bydd ICC yn cynghori ar reoli'r digwyddiad **DIM OND os** yw brech yr ieir a/neu'r ffliw yn cylchredeg ar yr un pryd ac yn yr un lleoliad, (e.e., o fewn yr un ystafell ddosbarth, ac o fewn yr un feithrinfa) fel y dwymyn goch.
Dolur annwyd (Herpes Simplex)	**Dim**	**Nac oes**	• Cysylltwch â'ch fferyllydd lleol os nad yw'n gwella. • Ceisiwch osgoi cusanu a chyswllt â'r briwiau. • Dylid osgoi defnyddio cwpanau/offer a fyddai'n cael eu rhannu yn y lleoliad. Ceisiwch osgoi rhannu tywelion, gwlanen, brwsys dannedd a raseli. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Dolur annwyd	Yn gyffredinol, mae symptomau dolur annwyd yn ysgafn ac yn hunan-gyfyngol.

Y frech Almaenig (Rwbela)*	**OES**, gwaharddiad am bum niwrnod o ddechrau'r frech. (Mae diwrnod cyntaf y frech yn cael ei gyfrif fel diwrnod 0)	**Oes,** oedd plentyn wedi mynychu o fewn 7 diwrnod cyn ac o fewn 7 diwrnod ar ôl i'r frech ymddangos. Fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd i AWARe, (Tîm Iechyd y Cyhoedd).	• Hylendid dwylo da. • Mwy o lanhau pwyntiau cyffwrdd. • Glanhau amgylcheddol gwell. Mae hyn yn cynnwys teganau, eitemau na ellir eu golchi, er enghraifft rhaid sychu neu olchi teganau meddal gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Annog plant i beidio â chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dros dro, dylid atal chwarae gyda thywod neu ddŵr. • Annog "Etiquette peswch" da – neges Ei Ddal. Ei Daflu. Ei Ddifa. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Rwbela	Gellir ei atal trwy frechu ac mae'n cael ei gynnwys yn yr amserlen imiwneiddio arferol (dosau MMR x 2). *GWELER: Unigolion bregus a beichiogrwydd (isod)* Dylai staff beichiog ofyn am gyngor ar unwaith gan eu meddyg teulu neu fydwraig. Anogwch yr holl staff i ddarganfod eu statws MMR - os nad ydynt yn siŵr, dylech eu cynghori i gysylltu â'u meddyg teulu i drafod.
Clwy'r dwylo, y traed a'r genau (Haint Feirysol Coxsackie)	**Dim**	**Nac oes**	• Mae lledaeniad yn cael ei achosi gan gyswllt uniongyrchol â secretiadau'r person heintiedig, (gan gynnwys ysgarthion), neu gan ledaeniad aerosol fel peswch a thisian. • Gall y feirws aros yn y carthion am ychydig wythnosau ar ôl yr haint cychwynnol. • Dylid annog unigolion i weithredu arferion hylendid dwylo da, yn enwedig y staff hynny sy'n newid cewynnau neu'n cynorthwyo gyda thoiled ar gyfer unigolion sydd â symptomau. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Clwy'r dwylo, y traed a'r genau	Peidiwch â'i ddrysu â chlefyd y traed a'r genau mewn anifeiliaid. Nid yw'n risg hysbys yn ystod beichiogrwydd, ond dylai unrhyw staff beichiog drafod gyda'u Bydwraig neu Feddyg Teulu. *GWELER: Unigolion bregus a beichiogrwydd (isod).*

Impetigo (Mae heintiau mwynach a achosir gan streptococws grŵp A yn cynnwys y dwymyn goch, impetigo a 'gwddf strep'. Gellir trin y rhain yn hawdd â gwrthfiotiagau).	**OES,** gwaharddiad nes bod y rhannau yr effeithir arnynt yn ffurfio crawen ac wedi gwella, neu 48 awr ar ôl dechrau triniaeth gwrthfiotig.	**Nac oes**	• Annog unigolion i gynnal hylendid dwylo da. • Peidiwch ag annog plant, pobl ifanc a staff i gyffwrdd neu grafu'r briwiau, neu adael i eraill eu cyffwrdd. • Peidiwch â chaniatáu i dywelion, gwlanenni, brwsys dannedd ac offer bwyta ac yfed gael eu rhannu gan eraill. • Sicrhewch fod offer, gan gynnwys teganau ac offer chwarae yn cael eu glanhau'n drylwyr bob dydd. • Dylid sychu neu olchi eitemau na ellir eu golchi, er enghraifft teganau meddal gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid annog plant i beidio â chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Impetigo	Mae triniaeth wrthfiotig yn cyflymu iachâd ac yn lleihau'r cyfnod heintus.
Y frech goch*	**OES,** pedwar diwrnod o ddechrau'r frech. (Mae diwrnod cyntaf y frech yn cael ei gyfrif fel diwrnod 0).	**Oes,** oedd plentyn yn bresennol yn y lleoliad 4 diwrnod cyn a'r 4 diwrnod ar ôl i'r frech ymddangos. Fel arfer bydd meddyg teulu neu glinigydd yn hysbysu AWARe, (Iechyd Cyhoeddus Cymru).	• Hylendid dwylo da. • Mwy o lanhau pwyntiau cyffwrdd. • Glanhau amgylcheddol gwell. Mae hyn yn cynnwys teganau, eitemau na ellir eu golchi, er enghraifft dylid sychu neu olchi teganau meddal gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid annog plant i beidio â chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dros dro, dylid atal chwarae gyda thywod neu ddŵr. • Annog "Etiquette peswch" da – neges Ei Ddal. Ei Daflu. Ei Ddifa. • Os oes modd, dylid trafod brechiad gyda'r rhieni/gwarcheidwaid os nad yw unigolyn wedi'i frechu. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Y frech goch	Gellir ei atal trwy frechu ac mae wedi'i gynnwys yn yr amserlen imiwneiddio arferol (MMR x 2 ddos yw'r cynllun a argymhellir yn y Deyrnas Unedig). *GWELER: Unigolion bregus a beichiogrwydd (isod).* Dylai unigolion beichiog gysylltu â'u Bydwraig neu Feddyg Teulu cyn gynted â phosibl i asesu eu himiwnedd. Anogwch yr holl staff i ddarganfod eu statws MMR. Os nad ydynt yn sicr,

				dylid eu cynghori i gysylltu â'u meddyg teulu i drafod.
Molwscwm Contagioswm	**Dim**	**Nac oes**	• Dylech ofyn am gyngor gan Fferyllydd neu Feddyg Teulu. • Dylid cadw hylendid dwylo a hylendid personol arferol. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Molwscwm contagioswm	Cyflwr hunan-gyfyngol a all barhau am hyd at 18 mis.
Tarwden	**OES**, hyd nes y bydd triniaeth wedi cychwyn.	**Nac oes**	• Hylendid dwylo da. • Parhau gyda lefel uchel o hylendid unigol. • Os yw ar draed unigolion, gwnewch yn siŵr bod eu traed wedi'u gorchuddio. • Sicrhewch fod glanhau amgylcheddol yn cael ei wneud bob dydd. • Atgyfeiriwch at Feddyg Teulu GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Tarwden	Cadwch yr ardal dan sylw wedi'i gorchuddio. Argymhellir triniaeth
Clefyd crafu	**OES,** gall yr unigolyn yr effeithir arno ddychwelyd 24 awr ar ôl triniaeth gyntaf.	Dim ond os oes mwy na dau achos yn y lleoliad y dylech hysbysu'r Tîm Diogelu Iechyd, (yr un ystafell ddosbarth ac amserlen debyg).	• Dylai achosion yr effeithir arnynt ofyn am gyngor a thriniaeth gan naill ai meddyg teulu neu fferyllydd lleol. • Nid oes angen gwahardd cysylltiadau aelwyd yr achos ond bydd angen eu trin ar yr un pryd â'r unigolyn yr effeithir arno. • Peidiwch â rhannu tywelion na gwlanenni yn ystod cyfnod y driniaeth. • Sicrhewch fod hylendid dwylo da yn cael ei gynnal. • Ystyriwch lanhau dwfn yn achos dodrefn meddal/teganau meddal ac offer gwisgo i fyny os oes nifer o achosion yn yr un lleoliad. (Dylid amseru glanhau dwfn ar ôl y driniaeth gyntaf - gan gynnwys golchi dillad hefyd. Cynfasau gwely / blancedi / tywelion etc. – golchwch ar 60 gradd). GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Y crafu	Mae angen triniaeth gydamserol ar aelwydydd a chysylltiadau agos
Y dwymyn goch* (Mae heintiau mwynach a achosir gan streptococws grŵp A yn cynnwys y	**OES,** gall unigolion ddychwelyd ar ôl 24 awr lawn o wrthfiotigau priodol.	**OES, dim ond os** oes 2 neu fwy o achosion wedi'u cadarnhau mewn	• Dylid hysbysu pob achos unigol o'r dwymyn goch i ICC drwy'r meddyg teulu neu'r clinigydd sy'n asesu'r unigolyn. • Dylid annog hylendid dwylo da. • Mwy o lanhau pwyntiau cyffwrdd.	Argymhellir triniaeth wrthfiotig ar gyfer yr unigolyn yr

dwymyn goch, impetigo a 'gwddf strep'. Gellir trin y rhain yn hawdd â gwrthfiotiagau)	Os na chânt eu trin â gwrthfiotigau, ni ddylai'r unigolyn ddychwelyd nes bod y symptomau wedi diflannu.	ystafell ddosbarth, o fewn 10 diwrnod i'w gilydd. Cysylltwch â'r Tîm Diogelu Iechyd os yw Ffliw a/neu frech yr ieir yn cylchredeg ar yr un pryd â'r dwymyn goch yn y lleoliad, neu os yw unigolyn wedi mynychu neu wedi bod yn yr ysbyty.	• Glanhau amgylcheddol gwell. Mae hyn yn cynnwys teganau, eitemau na ellir eu golchi, er enghraifft dylid sychu neu olchi teganau meddal gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid annog plant i beidio â chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Efallai y dylid atal chwarae gyda thywod neu ddŵr dros dro. • Annog "Etiquette peswch" da – neges Ei Ddal. Ei Daflu. Ei Ddifa. • Dylid annog plant i beidio â chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Y dwymyn goch	effeithir arno. Cysylltwch â'r Tîm Diogelu Iechyd os bydd y ffliw a/neu frech yr ieir yn cylchredeg ar yr un pryd a'r un lleoliad â'r dwymyn goch neu os ydych yn ymwybodol bod plentyn wedi mynychu neu wedi bod yn yr ysbyty oherwydd y dwymyn goch.
Streptococws A. (gweler hefyd Tonsilitis) (Mae heintiau mwynach a achosir gan streptococws grŵp A yn cynnwys y dwymyn goch, impetigo a 'gwddf strep'. Gellir trin y rhain yn hawdd â gwrthfiotiagau)	**OES,** gall unigolyn ddychwelyd ar ôl 24 awr lawn o wrthfiotigau priodol.	**Na,** oni bai bod sawl achos, unrhyw unigolion yn yr ysbyty neu ei fod yn cyd-gylchredeg gyda brech yr ieir a/neu'r ffliw.	• Hylendid dwylo da. • Mwy o lanhau pwyntiau cyffwrdd. • Glanhau amgylcheddol gwell. Mae hyn yn cynnwys teganau, eitemau na ellir eu golchi, er enghraifft dylid sychu neu olchi teganau meddal gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid annog plant i beidio â chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dylid atal chwarae gyda dŵr neu dywod dros dro. • Annog "Etiquette peswch" da – neges Ei Ddal. Ei Daflu. Ei Ddifa. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Streptococws Grŵp A (Strep A)	Bydd rhai Fferyllwyr yn cynnig swabio gwddf yn y man y darperir gofal i brofi am Streptococws Grŵp A.
Clefyd/Syndrom y foch goch/y Pumed Clefyd/Parfofeirws B19	**Dim**	**Nac oes**	• Mae angen i unrhyw unigolyn beichiog, (yn enwedig gyda beichiogrwydd o dan 20 wythnos), neu unrhyw unigolion ag imiwnedd gwan ofyn am gyngor clinigol naill ai gan eu meddyg teulu, bydwraig, neu eu Meddyg Ymgynghorol. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Syndrom y foch goch	*GWELER: Unigolion bregus a beichiogrwydd (isod)* Unwaith y bydd brech wedi ymddangos nid yw'r unigolyn bellach yn heintus,

				(ni all basio'r feirws ymlaen i eraill). Dylai unigolion beichiog gysylltu â'u Bydwraig neu eu Meddyg Teulu cyn gynted â phosibl.
Yr eryr, (mae'r haint hwn yn cael ei achosi gan yr un feirws â brech yr ieir, gall y feirws hwn aros yn y corff ac weithiau caiff ei ail-actifadu, a'r enw am hyn yw yr eryr).	Dim ond os yw'r frech yn diferu ac nad oes modd ei orchuddio y dylid cadw unigolyn i ffwrdd o'r lleoliad.	**Nac oes,** ond mae angen i chi roi gwybod i ICC os yw'n cyd-gylchredeg gyda'r dwymyn goch, y ffliw neu frech yr ieir.	• Os yw'r plentyn yn mynychu ysgol/meithrinfa, sicrhewch fod pob dresin yn lân, yn sych ac yn gyflawn. • Os na, cysylltwch â rhieni/gwarcheidwaid i drafod casglu'r plentyn. • Mewn achosion o'r eryr, bydd y penderfyniad i wahardd unigolyn yn dibynnu a ellir gorchuddio'r frech neu'r pothelli. Cadwch yr unigolyn I ffwrdd o'r lleoliad os oes ganddo frech yr eryr na ellir ei gorchuddio GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Yr eryr	Yn gallu achosi brech yr ieir yn y rhai nad oes ganddyn nhw imiwnedd h.y., heb gael brech yr ieir. Mae'n cael ei ledaenu trwy gysylltiad â'r hylif fasgwlaidd o bothellau). Dylai unigolion beichiog gysylltu â'u Bydwraig neu eu Meddyg Teulu cyn gynted ag sy'n bosibl. GWELER: *Unigolion bregus a beichiogrwydd (isod)*
Dafadennau a Ferwcau	**Dim**	**Nac oes**	• Dylid gorchuddio ferwcau mewn pyllau nofio, campfeydd ac ystafelloedd newid. • GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Dafadennau a ferwcau	Gellir dod o hyd i driniaeth yn y Fferyllydd lleol neu Feddygfa'r Meddyg Teulu.
		Salwch gastroenteritis		
Clostridioides Difficile (a elwid gynt yn	**OES,** aros i ffordd o'r lleoliad am 48	Os oes unrhyw bryderon,	• Hylendid dwylo da. • Mwy o lanhau pwyntiau cyffwrdd.	Os oes dau neu fwy o achosion

Clostridium Difficile/C.diff)	awr ar ôl symptom olaf.	cysylltwch â'r Tîm Diogelu Iechyd a fydd yn asesu'r digwyddiad.	• Gwell glanhau amgylcheddol yn enwedig toiledau ac ardaloedd newid cewynnau. • Dylid sychu teganau ac eitemau na ellir eu golchi; er enghraifft, dylid sychu neu olchi teganau meddal gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid annog plant i beidio â chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dros dro, dylid atal chwarae gyda thywod neu ddŵr. • Argymhellir bod cynnyrch sy'n seiliedig ar gannydd yn cael ei ddefnyddio yn unol â chanllawiau gweithgynhyrchwyr. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Clostridium difficile	mewn lleoliad, gofynnwch am gyngor gan y Tîm Diogelu Iechyd.
Cryptosporidiosis	**OES,** aros i ffordd o'r lleoliad am 48 awr ar ôl symptom olaf.	Fel arfer, bydd hysbysiad yn dod i law gan feddyg teulu neu glinigydd i ICC ond bydd y Tîm Amgylcheddol Lleol yn ei ddilyn.	• Hylendid dwylo da. • Mwy o lanhau pwyntiau cyffwrdd • Ni ddylai unigolion yr effeithir arnynt nofio am bythefnos ar ôl yr achos olaf o ddolur rhydd. • Os ydych chi'n mynychu ffermydd mwytho a/neu fwydo anifeiliaid, sicrhewch fod unigolion yn cyflawni hylendid dwylo priodol yn syth ar ôl dod i gysylltiad ag anifeiliaid neu arwynebau. • Gwell glanhau amgylcheddol yn enwedig toiledau ac ardaloedd newid cewynnau ac ardaloedd cyswllt cyffwrdd uchel. Mae hyn yn cynnwys teganau, eitemau na ellir eu golchi, er enghraifft dylid sychu neu olchi teganau meddal gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid annog plant i beidio â chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dros dro, dylid atal chwarae gyda thywod neu ddŵr. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Dolur rhydd a chwydu	Defnyddiwch fenig a ffedog wrth drin gwaed neu hylifau corfforol fel chwyd neu ddolur rhydd. Sicrhewch fod dillad wedi'u baeddu wedi'u storio'n gywir (ar wahân i ddillad cotiau glân etc.) Sicrhewch eich bod yn gwaredu cewynnau wedi'u baeddu yn iawn.
Dolur rhydd a/neu chwydu(gan gynnwys Norofirws – a elwir hefyd yr "bug chwydu'r gaeaf").	**OES,** 48 awr wedi'r achos olaf o ddolur rhydd neu chwydu.	**Oes, dim ond Os** oes dau neu fwy o achosion mewn lleoliad tebyg, rhowch wybod i'r	• Hylendid dwylo da. • Mwy o lanhau pwyntiau cyffwrdd. • Glanhau amgylcheddol gwell, gan roi sylw arbennig i'r toiledau ac ardaloedd cegin.	Defnyddiwch fenig a ffedog wrth drin gwaed neu hylifau corfforol fel chwyd neu ddolur rhydd.

		Tîm Diogelu Iechyd/Swyddog Iechyd yr Amgylchedd	• Dylid sychu teganau ac eitemau na ellir eu golchi; er enghraifft, dylid sychu neu olchi teganau meddal gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid annog plant i beidio â chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dros dro, dylid atal chwarae gyda thywod neu ddŵr. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Dolur rhydd a chwydu GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Norofeirws GIG 111 Cymru - Gwyddoniadur : Gwenwyn bwyd (wales.nhs.uk)	Sicrhewch eich bod yn gwaredu cewynnau wedi'u baeddu'n gywir. Os nodir achos penodol i'r dolur rhydd a'r chwydu, efallai y bydd cyngor gwahardd ychwanegol, er enghraifft E coli STEC a Hep A gyda'r Adran Amgylchedd Iechyd Lleol yn dilyn yr achos.
***E. coli* O157 STEC* Teiffoid [a Pharateiffoid] (Twymyn Enterig) * Shigela* (Dysentri)**	**OES,** cadwch draw o'r lleoliad am 48 awr ar ôl yr achos olaf o ddolur rhydd **o leiaf**. Efallai y bydd angen cadw rhai unigolion i ffwrdd o'r lleoliad nes nad ydynt bellach yn ysgarthu'r bacteria yn eu carthion. Efallai y bydd angen cliriad microbiolegol. Dylech bob amser ymgynghori â'ch Swyddog Iechyd yr Amgylchedd lleol/Y Tîm Diogelu Iechyd.	**OES,** ond fel arfer ceir hysbysiad gan Feddyg Teulu neu Glinigydd. Bydd Tîm Iechyd yr Amgylchedd Lleol yn dilyn.	• Hylendid dwylo da. • Mwy o lanhau pwyntiau cyffwrdd. • Glanhau amgylcheddol gwell, gan roi sylw arbennig i'r toiledau ac ardaloedd cegin. • Dylid sychu teganau ac eitemau na ellir eu golchi; er enghraifft, dylid sychu neu olchi teganau meddal gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid annog plant i beidio â chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dros dro, dylid atal chwarae gyda thywod neu ddŵr. • Defnyddiwch fenig a ffedog wrth drin gwaed neu hylifau corfforol fel chwyd neu ddolur rhydd. • Sicrhewch eich bod yn gwaredu cewynnau wedi'u baeddu'n gywir. • Lledaenir person-i-person trwy gyswllt uniongyrchol â rhywun sydd â’r haint, yn enwedig o fewn teuluoedd a lleoliadau gofal plant. Mae achosion ac achosion achlysurol hefyd wedi’u cysylltu â thrin anifeiliaid. Felly, dylai oedolion oruchwylio plant ifanc wrth olchi eu dwylo yn ystod ymweliadau â sŵau anwesu a chanolfannau fferm.	Mae angen cadw unigolion 5 oed neu iau, y rhai sy'n ei chael hi'n anodd cynnal hylendid personol da, trinwyr bwyd a staff gofal i ffwrdd o'r lleoliad nes bod prawf nad ydynt yn cario'r bacteria (clirio microbiolegol). Bydd eich Swyddog Iechyd yr Amgylchedd a'ch Tîm Diogelu Iechyd lleol yn rhoi cyngor ym mhob achos. Efallai y bydd angen clirio

			GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Dysentri GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Twymyn teiffoid GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Gwenwyn bwyd	microbiolegol hefyd ar gyfer y rhai sydd mewn cysylltiad agos ag achos o glefyd. Gall y Swyddog Iechyd Amgylcheddol/Tîm Diogelu Iechyd roi cyngor os oes angen.
Salwch Anadlol Acíwt e.e., COVID-19 (Coronafeirws-19) * (Gweler hefyd y ffliw)	Dylai plant a phobl ifanc sy'n sâl ac sydd â thymheredd uchel aros gartref ac osgoi cyswllt â phobl eraill lle gallant. Gallant fynd yn ôl i'r Ysgol, coleg neu ofal plant, ac ailddechrau gweithgareddau arferol pan and oes ganddynt dymheredd uchel mwyach, a'u bod yn ddigon iach i fynychu.	**Na**, ond gweler y sylwadau.	• Ni ddylai unigolion fynychu os oes ganddynt dymheredd uchel a'u bod yn sâl. • Ni ddylai unigolion sydd â symptomau anadlol fynychu'r lleoliad tan eu bod yn well neu o leiaf 48 awr wedi i'r dwymyn glirio. Fodd bynnag, dylai unigolion sydd wedi profi'n bositif am **COVID** ddilyn y canllawiau lleol. • Hylendid dwylo da. • Mwy o lanhau pwyntiau cyffwrdd. • Glanhau amgylcheddol gwell. • Annog "Etiquette peswch" da – neges Ei Ddal. Ei Daflu. Ei Ddifa. 111.wales.nhs.uk/selfassessments/symptomcheckers/covid19.aspx GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Annwyd, cyffredin GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Haint ar y frest, mewn oedolyn Rheoli heintiau anadlol acíwt mewn ysgolion addysg arbennig | LLYW.CYMRU Cyngor ar feirysau anadlol gan gynnwys COVID-19 i staff ym maes iechyd a gofal cymdeithasol ac ysgolion arbennig | LLYW.CYMRU Canllawiau i bobl sydd â symptomau haint anadlol, gan gynnwys COVID-19 | LLYW.CYMRU	Gall unigolion sydd â symptomau ysgafn fel trwyn yn rhedeg, a chur pen sydd fel arall yn iach barhau i fynychu eu lleoliad. Cysylltwch â ICC os oes mwy o staff yn absennol nag a brofwyd yn y gorffennol a/neu os oes cynnydd cyflym yn nifer absenoldebau staff neu fyfyrwyr oherwydd haint anadlol acíwt. Tystiolaeth o glefyd difrifol oherwydd haint anadlol, er enghraifft os yw plentyn, person ifanc neu aelod o

				staff yn cael ei dderbyn i'r ysbyty. *GWELER: Unigolion Bregus a Beichiogrwydd (isod) a chyngor Llywodraeth Cymru ar [Bobl sydd â Risg Uwch o'r Coronafeirws]*
Ffliw	**OES,** 5 diwrnod ar ôl i'r symptomau ddechrau. Yn gallu dychwelyd pan nad oes ganddynt symptomau mwyach. Dylai achosion sy'n sâl ac sydd â thymheredd uchel aros gartref ac osgoi cyswllt ag eraill, lle y gallant. Gallant ddychwelyd i amgylcheddau gofal plant ac addysg pan nad oes ganddynt dymheredd uchel mwyach am 48 awr, a'u bod yn ddigon da i fynychu.	**OES, dim ond os** yw Ffliw a / neu frech yr ieir yn cylchredeg ar yr un pryd â'r dwymyn goch yn y lleoliad.	• Hylendid dwylo da. • Mwy o lanhau pwyntiau cyffwrdd. • Glanhau amgylcheddol gwell. • Dylid sychu teganau ac eitemau na ellir eu golchi; er enghraifft, dylid sychu neu olchi teganau meddal gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid annog plant i beidio â chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Efallai y dylid atal chwarae gyda thywod neu ddŵr dros dro. • Annog "Etiquette peswch" da – neges Ei Ddal. Ei Daflu. Ei Ddifa. [GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Y ffliw] [GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Brechlyn ffliw, Tymhorol]	*GWELER: Unigolion bregus a beichiogrwydd (isod).* Anogwch y rhai sy'n gymwys i gael y brechlyn ffliw.
Twbercwlosis*	Ymgynghorwch â'r Tîm Diogelu Iechyd bob amser. Dim ond ar gyfer llid twbercwlosis (gweithredol) yr	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd.	Cefnogwch unigolion sydd â TB heintus i ddychwelyd i'w lleoliad neu weithgareddau arferol yn unol â chyngor clinigol. Mae hyn fel arfer ar ôl pythefnos o driniaeth wrthfiotig effeithiol a ragnodir gan wasanaethau TB arbenigol, ac os ydynt yn ddigon da. • https://www.nhs.uk/conditions/tuberculosis-tb/	Angen cyswllt agos hir i ledaenu Dim ond TB ysgyfeiniol (yr ysgyfaint) sy'n heintus i eraill, ac

	argymhellir gwaharddiad.		• https://www.gov.uk/government/publications/tuberculosis-tb-and-children GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Twbercwlosis	mae angen cyswllt agos, hirfaith i ledaenu. Nid oes angen gwahardd brodyr a chwiorydd cleifion a gadarnhawyd yn heintus â TB o leoliadau, oni bai eu bod yn cael eu cynghori gan arbenigwr TB.
Y pâs (pertussis)* **(**gellir ei gyfeirio ato fel "peswch 100 diwrnod**)**	OES, gweler y meini prawf: Dylai **plant** gael eu gwahardd o ysgolion neu feithrinfeydd am 48 awr ar ôl dechrau gwrthfiotigau, neu am 14 diwrnod ar ôl i beswch ddechrau os nad ydynt yn cael eu trin. **Dylai staff sy'n gweithio mewn meithrinfeydd a lleoliadau gofal plant eraill sy'n darparu gofal i fabanod mewn grŵp blaenoriaeth** (er enghraifft, mewn ystafelloedd babanod meithrin) gael eu gwahardd am 48 awr ar ôl i'r	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd.	• Hylendid dwylo da. • Mwy o lanhau pwyntiau cyffwrdd. • Glanhau amgylcheddol gwell. • Dylid sychu teganau ac eitemau na ellir eu golchi; er enghraifft, dylid sychu neu olchi teganau meddal gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid annog plant i beidio â chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dros dro, dylid atal chwarae gyda thywod neu ddŵr. • Annog "Etiquette peswch" da – neges Ei Ddal. Ei Daflu. Ei Ddifa. • Os yw'n bosibl, trafodwch frechiad gyda rhieni/gwarcheidwaid os nad yw unigolyn wedi'i frechu. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Y pâs	Gellir ei atal drwy frechu ac mae wedi'i gynnwys yn amserlen imiwneiddio arferol y DU. Ar ôl triniaeth, gall pesychu nad yw'n heintus barhau am wythnosau lawer. Dylid cynghori unigolion, rhieni neu ofalwyr i ofyn am gyngor gan eu Meddyg Teulu os ydynt yn perthyn i gategorïau risg uchel, megis unigolion beichiog ag imiwnedd isel, neu bobl heb eu brechu.

	gwrthfiotigau a argymhellir ddechrau, neu am 21 diwrnod ar ôl i'r peswch ddechrau os na chaiff ei drin. **Dylai staff mewn lleoliadau meithrin a gofal plant eraill**, **ysgolion a lleoliadau addysgol eraill** gael eu gwahardd am 48 awr ar ôl i'r gwrthfiotigau ddechrau, neu am 14 diwrnod ar ôl i'r peswch ddechrau os na chaiff ei drin. Dylai **gweithwyr gofal iechyd** sy'n darparu gofal personol agos i fabanod yng Ngrŵp blaenoriaeth 1, neu i fenywod beichiog, gael eu gwahardd o'r gwaith cyn gynted ag yr amheuir diagnosis o pertwsis, tan 48 awr ar ôl dechrau gwrthfiotigau, neu am 21 diwrnod ar ôl i'r peswch ddechrau. Os na			

	chaiff ei drin. Dylai'r gweithwyr gofal iechyd hefyd hysbysu ei adran iechyd galwedigaethol a'i dîm rheoli atal heintiau cyn gynted â phosibl - a dylai wneud hynny hyd yn oed os yw'r tu hwnt i 21 diwrnod o ddechrau'r peswch gan y gallai cysylltiadau agored i niwed fod o fewn eu cyfnod magu o hyd.			
Salwch arall				
Llid yr amrantau	**Nac oes**	**Nac oes**	• Dylid cynghori unigolion, rhieni neu ofalwyr i ofyn am gyngor gan eu Fferyllydd lleol. • Anogwch yr unigolyn i beidio â rhwbio ei lygaid ac i olchi ei ddwylo'n aml. • Cynghorwch yr unigolyn yr effeithir arno i osgoi rhannu tywelion, gwlanenni a gobenyddion. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Llid yr amrantau	Dylid cynghori unigolion, rhieni neu ofalwyr i ofyn am gyngor gan eu Fferyllydd neu feddyg teulu lleol.
Difftheria*	**OES,** ni ddylai fynychu'r lleoliad. Ymgynghorwch â'r Tîm Diogelu Iechyd bob amser.	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd.	Bydd y Tîm Diogelu Iechyd yn ystyried y risg o unrhyw gyswllt y mae'r unigolyn wedi'i gael gydag eraill os oes angen. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Difftheria	Gellir ei atal drwy frechu ac mae wedi'i gynnwys yn Amserlen Imiwneiddio Arferol y DU. Rhaid cadw cysylltiadau teuluol i ffwrdd o'r lleoliad nes eu bod

				yn cael eu clirio i ddychwelyd gan y Tîm Diogelu Iechyd.
Heintiau llygaid a chlustiau	**Dim**	**Nac oes**	• Dylid cynghori unigolion, rhieni neu ofalwyr i ofyn am gyngor gan eu Fferyllydd lleol. • Anogwch yr unigolyn i beidio â rhwbio ei lygaid na'i glustiau ac i olchi ei ddwylo'n aml. • Cynghorwch yr unigolyn yr effeithir arno i osgoi rhannu tywelion, gwlanenni a gobenyddion. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Anafiadau i'r llygaid GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Haint ar y glust	Oherwydd y gall feirysau a bacteria achosi heintiau ar y llygaid a'r glust, ni fydd angen triniaeth wrthfiotig ar bob un.
Twymyn y chwarennau	**Dim**	**Nac oes**	• Annog unigolion i weithredu arferion hylendid dwylo a hylendid anadlol da. • Mae'r feirws i'w gael ym mhoer pobl sydd wedi'u heintio a gellir ei ledaenu trwy gyswllt uniongyrchol â phoer fel cusanu, bod yn agored i beswch a thisian, a rhannu offer bwyta ac yfed. • Gellir ei ledaenu hefyd trwy gyswllt anuniongyrchol trwy wrthrychau halogedig os nad yw'r dwylo'n cael eu golchi'n ddigonol. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Twymyn y chwarennau	Yn heintus am hyd at 7 wythnos cyn i'r symptomau ddechrau. Gall twymyn y chwarennau achosi i'r ddueg chwyddo, felly dylid osgoi chwaraeon neu weithgareddau a allai gynyddu'r risg o gwympo a niweidio'r ddueg.
Llau pen	**Dim**	**Nac oes**	• Dylid annog rhieni neu ofalwyr i archwilio'r pen yn rheolaidd a darparu gofal gwallt da i helpu i nodi a thrin llau pen yn gynnar. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Llau pen	Argymhellir triniaeth dim ond mewn achosion lle mae llau byw wedi'u gweld. Ewch i'ch fferyllydd lleol i gael cyngor a thriniaeth.

Hepatitis A*	**OES,** dylid cadw unigolyn i ffwrdd o'r lleoliad tan saith diwrnod ar ôl i'r clefyd ddechrau (neu saith diwrnod ar ôl i'r symptomau ddechrau os nad oes clefyd melyn). Mae diwrnod cyntaf y clefyd melyn yn cael ei gyfrif fel diwrnod 0	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd.	• Hylendid dwylo da. • Mwy o lanhau pwyntiau cyffwrdd. • Gwell glanhau amgylcheddol yn enwedig ardaloedd toiled. • Dylid gwisgo menig a ffedog wrth newid cewynnau wedi'u baeddu. • Dylid storio cewynnau wedi'u baeddu i ffwrdd o ddillad ac ardaloedd glân tan y gellir eu gwaredu'n gywir. • Dylid sychu teganau ac eitemau na ellir eu golchi; er enghraifft, dylid sychu neu olchi teganau meddal gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dros dro, dylid atal chwarae gyda thywod neu ddŵr. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Hepatitis A	Os oes dau neu fwy o achosion mewn lleoliad bydd y Tîm Diogelu Iechyd yn cynghori ar y mesur rheoli a allai gynnwys brechiadau. Dylid addysgu pobl ifanc ynghylch rhyw diogel i'w hamddiffyn rhag haint hepatitis (a heintiau eraill a drosglwyddir yn rhywiol) trwy gyswllt rhywiol. Mae cynllun gwersi ar gael i gefnogi.
Hepatitis B*, C*, HIV	**Dim**	Fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd.	Lle bu arllwysiad gwaed, trwyn yn gwaedu, clwyf yn gwaedu neu unrhyw halogiad gwaed, dilynwch y canllawiau isod • Sicrhewch fod cyfarpar diogelu personol cywir yn cael ei wisgo. • Hylendid dwylo da. • Gwaredu eitemau a ddefnyddiwyd sydd ag ôl gwaed arnyn nhw'n gywir. • Sicrhau bod dillad ag ôl gwaed arnyn nhw'n cael eu storio ar wahân a bod gwarcheidwaid/rhieni yn cael eu cynghori i'w golchi ar wahân ar dymheredd uchel cyn gynted â phosibl. • Ni ddylai fod unrhyw rannu brwsys dannedd neu eillwyr/raseli. • Glanhewch yr ardal gyda'r glanhawr/diheintydd priodol GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Hepatitis B	Mae hepatitis B ac C a HIV yn feirysau a gludir gan waed nad ydynt yn heintus trwy gyswllt cymdeithasol arferol.

			GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Hepatitis C GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : HIV ac AIDS	
Meningitis Meningococol /Septisemia*	**OES,** nes eu bod wedi derbyn y driniaeth wrthfiotig briodol. Ymgynghorwch â'r Tîm Diogelu Iechyd bob amser.	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd.	• Dylid gwahardd yr unigolyn sydd wedi'i heintio nes ei fod wedi cael ei drin â gwrthfiotigau a'i fod yn ddigon da i ailddechrau gweithgareddau arferol. • Peidiwch â gwahardd cysylltiadau agos a phobl yn y cartref oni bai bod ganddynt symptomau sy'n awgrymu haint meningococol. • Trafodwch frechu gyda rhieni/gwarcheidwaid os nad yw'r unigolyn wedi'i frechu. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Meningitis	Gellir atal sawl math o glefyd meningococol trwy frechu. Bydd ICC yn cysylltu â lleoliadau unigol os oes angen cymryd camau pellach.
Haemophilus Influenzae Math B (Hib) Meningitis/septisemia*	**OES**, nes eu bod wedi derbyn y driniaeth wrthfiotig briodol. Ymgynghorwch â'r Tîm Diogelu Iechyd bob amser.	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd.	• Nid oes meddyginiaeth effeithiol ar gyfer trin meningitis firaol, ond fel arfer mae'r symptomau'n llawer llai. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Hib (Haemophilus influenzae math b)	Gellir atal Haemophilus Influenzae Math B (Hib) trwy frechiad ac mae'n rhan o Amserlen Imiwneiddio Plentyndod Arferol y DU. Nid oes rheswm i gadw brodyr a chwiorydd neu gysylltiadau agos eraill yr unigolyn yr effeithir arnynt rhag mynychu lleoliadau. Os bydd dau neu fwy o achosion o fewn 4 wythnos,

				cysylltwch â'r Tîm Diogelu Iechyd.
Meningitis firaol*	**Nac oes**	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd.	• Nid oes angen glanhau gwell ond dylid parhau ag amserlenni glanhau arferol. • Hylendid dwylo da GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Meningitis	Salwch ysgafnach. Nid oes angen i'r Tîm Diogelu Iechyd nodi pobl y mae'r unigolyn wedi bod mewn cysylltiad â nhw. Nid oes unrhyw reswm i wahardd brodyr a chwiorydd a chysylltiadau agos eraill yr unigolyn yr effeithir arnynt o leoliadau.
Staffylococws Awrews sydd ag ymwrthedd i Fethisilin (MRSA)	**Dim**	Fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd.	• Hylendid dwylo da. • Mwy o lanhau pwyntiau cyffwrdd. • Glanhau amgylcheddol gwell. • Dylid gorchuddio'r clwyfau. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : MRSA	Mae hylendid da, yn enwedig golchi dwylo a glanhau amgylcheddol, yn bwysig er mwyn lleihau lledaeniad.
Clwy'r pennau*	**OES**, bum diwrnod ar ôl i'r ên / gwddf ddechrau chwyddo.	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd.	• Hylendid dwylo da. • Mwy o lanhau pwyntiau cyffwrdd. • Glanhau amgylcheddol gwell. • Annog "Etiquette peswch" da – neges Ei Ddal. Ei Daflu. Ei Ddifa. • Trafodwch frechu gyda rhieni/gwarcheidwaid os nad yw'r unigolyn wedi'i frechu. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Clwy'r Pennau	Gellir ei atal trwy frechu ac mae'n cael ei gynnwys yn yr Amserlen Imiwneiddio Arferol (dosau MMR x 2). Dylid annog pob plentyn ac aelod o staff i gael eu brechu. Gweler Staff Bregus.
Llyngyr Edau	**Dim**	**Nac oes**	• Gall fferyllfeydd roi cyngor ar driniaeth.	Mae triniaeth yn cael ei hargymell

			• Mae ail-heintio yn gyffredin ac mae wyau heintus hefyd yn cael eu lledaenu i eraill yn uniongyrchol ar fysedd neu'n anuniongyrchol ar ddillad gwely, dillad a llwch amgylcheddol. • Gall golchi dwylo, golchi dillad a glanhau rheolaidd helpu i leihau'r risg o haint ac ail-heintio. • Mae trosglwyddo yn anghyffredin mewn lleoliadau addysg neu ofal plant. • Dylid cadw'r ewinedd bysedd yn fyr. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Llyngyr Edau	ar gyfer y plentyn a chysylltiadau aelwyd - dylent gysylltu â'u fferyllydd neu feddyg teulu
Tonsilitis	**Dim fel arfer**. Os yw tonsilitis yn cael ei achosi gan *Streptococws Grŵp A* (y cyfeirir ato weithiau fel 'Gwddf Strep'*)*, gall unigolyn ddychwelyd 24 awr ar ôl dechrau triniaeth wrthfiotig briodol.	**Nac oes**	• Ar gyfer dolur gwddf dros gyfnod hir, cysylltwch â'ch fferyllfa leol a allai fod â phrawf yn y man y darperir gofal i nodi haint strep Grŵp A, fel y gellir ei drin wedyn. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Tonsilitis	Mae yna lawer o bethau sy'n gallu achosi tonsilitis, ond mae'r rhan fwyaf o achosion yn digwydd oherwydd feirysau ac felly nid oes angen gwrthfiotigau. Triniaeth wrthfiotig a argymhellir ar gyfer yr unigolyn yr effeithir arno os yw'r Tonsilitis yn cael ei achosi gan *Streptococws Grŵp A* ('Strep A').

Yn dynodi clefyd/organeb hysbysadwy. Mae'n ofyniad statudol i feddygon roi gwybod am glefyd hysbysadwy i Swyddog Priodol yr Awdurdod Lleol (fel arfer Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy/Diogelu Iechyd).

Unigolion bregus

Mae rhai cyflyrau meddygol yn gwneud pobl yn agored i heintiau na fyddent yn ddifrifol yn y rhan fwyaf o bobl. Mae'r rhain yn cynnwys y rhai sy'n cael eu trin am lewcemia neu ganserau eraill, ar ddosau uchel o steroidau ac sydd â chyflyrau eraill sy'n lleihau imiwnedd yn ddifrifol.

Beichiogrwydd
Os bydd menyw yn datblygu brech yn ystod beichiogrwydd neu mewn cysylltiad uniongyrchol â rhywun sydd â brech neu haint, dylent ofyn i'w meddyg teulu/bydwraig a oes angen unrhyw ymchwiliadau perthnasol arnynt e.e., prawf gwaed. Daw'r risg fwyaf yn ystod beichiogrwydd o ganlyniad i haint gan eu plentyn/plant eu hunain, yn hytrach na'r gweithle.
GIG 111 Cymru – Canllaw Beichiogrwydd

Imiwneiddio
Anogir pob unigolyn i sicrhau eu bod wedi derbyn yr holl frechlynnau sy'n cael eu cynnig yn amserlen y DU. Os oes unrhyw un yn ansicr pa frechlynnau maen nhw wedi'u derbyn fe ddylen nhw gysylltu â'u meddygfa. I gael rhagor o wybodaeth am yr amserlen imiwneiddio, ewch i'r adran frechu yn GIG 111 Cymru - Brechiadau

Gellir dod o hyd i wybodaeth arall ar https://111.wales.nhs.uk

Gellir dod o hyd i ganllawiau pellach ar Atal a Rheoli Heintiau yn
Canllawiau - Iechyd Cyhoeddus Cymru (GIG.cymru)
Infection Prevention & Control - Public Health Wales (nhs.wales)
Cyngor ac arweiniad ar gyfer lleoliadau gofal plant, cyn ysgol ac addysgol - Iechyd Cyhoeddus Cymru (gig.cymru)

Ymgyrch Ei Ddal, Ei Daflu, Ei Ddifa Poster Ei Ddal, Ei Daflu, Ei Ddifa Poster Ei Ddal, Ei Daflu, Ei Ddifa - Rheoli Atal Heintiau Ei ddal, Ei Daflu, Ei Ddifa - Ymgyrch hylendid anadlol a dwylo (2011) - GOV.UK (www.gov.uk)

Rydym yn croesawu galwadau ffôn yn Gymraeg / We welcome phone calls in Welsh

© 2024 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gellir atgynhyrchu deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod y gwneir hynny'n gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Dylid datgan cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae hawlfraint yn y cysodi, dyluniad a chynllun teipograffig yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru