Iechyd Cyhoeddus Cymru
Y Tîm Diogelu Iechyd

Cyfnod Gwahardd ar gyfer Heintiau Cyffredin (Gorffennaf 2025)
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 yr heintusrwydd ac nid p'un a yw'r unigolyn yn ddigon da i fynychu. Os nad ydynt yn siwr, dylai unigolion aros gartref a cheisio cyngor gan Galw Iechyd Cymru **0845 46 47** (**GIG 111 lle bo ar gael**), eu Fferyllfa neu eu Meddyg Teulu. Os oes ar leoliad angen cyngor ynghylch heintiau ac am ba hyd y dylid cadw unigolyn i ffwrdd o'r lleoliad (cyfnod gwahardd) yna gofynnir iddynt:

1. Gyfeirio at y tabl gwybodaeth isod.
2. Ceisio cyngor, os bydd angen, gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol perthnasol fel Meddyg Teulu, Fferyllfa, Ymwelydd Iechyd, Nyrs Ysgol, Bydwraig, ac ati.
3. Os bydd staff yn sâl/yn dod i gysylltiad a haint, dylent gysylltu â'u Tîm Iechyd Galwedigaethol eu hunain.
4. Cysylltu â **Thîm Diogelu Iechyd Ymateb Acíwt Cymru Gyfan (AWARe) ar 0300 003 0032 neu drwy e-bost** aware@wales.nhs.uk **os cânt gyfarwyddyd i wneud hynny isod.**
5. Mae cau lleoliad oherwydd rheoli heintiau yn anghyffredin iawn, nid oes angen i chi gau eich lleoliad oni bai eich bod yn cael cyngor i wneud hynny ar ôl siarad â'r Tîm Diogelu Iechyd.

Pan fydd brigiad lleol/cenedlaethol o salwch, fel arfer, bydd lleoliadau'n cael gwybod ac yn cael cyngor ar unrhyw gamau y mae'n ofynnol iddynt eu cymryd gan y Tîm Diogelu Iechyd/Ymateb Acíwt Cymru Gyfan. Gofynnir i leoliadau gadw cofrestr o unigolion sy'n sâl a chadw cofrestr o unigolion y gellir ystyried eu bod yn agored i haint. Os oes dau achos neu fwy o haint; neu fwy na'r nifer arferol o haint cyffredin, yna dylai'r lleoliad geisio cyngor gan y Tîm Diogelu Iechyd (AWARe).

Salwch a Heintiau	Am ba hyd y dylid cadw unigolyn 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
<u>Y CROEN A BRECHAU</u>				
Dylid ystyried bod brechau diesboniad yn heintus nes bod cyngor iechyd wedi'i gael gan glinigwr.				

GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Brechau'r croen mewn babanod a phlant				
Tarwden y Traed	**Dim**	**Nac oes**	• Peidiwch â chaniatáu i bobl sydd â'r haint rannu hosanau, esgidiau, tywelion na matiau bath ag eraill. • Gwnewch yn siŵr bod yr unigolyn yn gwisgo hosan rwber wrth nofio. • Dylai rhieni/gwarcheidwaid geisio cyngor 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 cramennu (sychu).	**Oes, OND DIM OND** os yw'r frech goch a/neu'r ffliw yn cylchredeg ar yr un pryd ac yn yr un lleoliad, (e.e., Ystafell Ddosbarth, Meithrinfa) â'r Dwymyn Goch.	• Hylendid dwylo da. • Glanhau pwyntiau cyffwrdd yn gynyddol. • 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 atal chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dylid rhoi'r gorau i chwarae gyda thywod neu ddŵr dros dro. • Anogwch "Foesau Peswch" da – Ei Ddal, Ei Daflu, Ei Ddifa. • Anfonwch unrhyw unigolyn sydd â'r frech goch adref. Cadwch yr unigolyn i ffwrdd o'r lleoliad nes bod yr holl bothelli wedi cramennu. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Brech yr ieir	Mae'n heintus am 24 awr cyn dechrau'r frech. *Gweler: Unigolion Agored i Niwed a Beichiogrwydd (isod).* Bydd Iechyd Cyhoeddus (ICC) yn cynghori ar reoli'r digwyddiad i ddechrau **DIM OND OS yw'r** Frech Goch 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) â'r Dwymyn Goch.
Doluriau Annwyd (Wedi'u hachosi gan Herpes Simplex)	**Dim**	**Nac oes**	• Fe'i lledaenir trwy gyswllt uniongyrchol, yn enwedig cyswllt â hylif dolur annwyd neu boer rhywun sydd â'r firws • Cysylltwch â'r fferyllydd lleol os nad yw'n gwella. • Osgowch gusanu a chysylltiad â'r doluriau.	Mae doluriau annwyd fel arfer yn ysgafn ac yn hunan-gyfyngol.

			• Osgowch ddefnyddio cwpanau/cyllyll a allai gael eu rhannu yn y lleoliad. • Osgowch rannu tywelion, clytiau ymolchi, brwsys dannedd a raseli GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Dolur annwyd	
Brech goch yr Almaen (Rwbela)*	**OES,** gwahardd am bum niwrnod o ddechrau'r frech. (Ystyrir mai diwrnod 0 yw diwrnod cyntaf y frech)	**Oes,** os mynychodd y plentyn y lleoliad 7 diwrnod cyn ac o fewn y 7 diwrnod ar ôl i'r frech ymddangos. Fel arfer, derbynnir hysbysiad oddi wrth Feddyg Teulu neu Glinigwr i AWARe (Tîm Iechyd Cyhoeddus).	• Hylendid dwylo da. • Glanhau pwyntiau cyffwrdd yn gynyddol. • 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 atal chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dylid rhoi'r gorau i chwarae gyda thywod neu ddŵr dros dro. • Anogwch "Foesau Peswch" da – Ei Ddal, Ei Daflu, Ei Ddifa. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Rwbela (brech goch yr Almaen)	Gellir ei atal trwy frechu ac mae wedi'i gynnwys yn yr amserlen imiwneiddio reolaidd (MMR x 2 ddos). *Gweler: Unigolion agored i niwed a Beichiogrwydd (isod)* Dylai staff beichiog geisio cyngor prydlon gan eu Meddyg Teulu neu Fydwraig. Anogwch yr holl staff i ddarganfod eu statws MMR – os nad ydynt yn siŵr, dylent gysylltu â'u meddyg teulu i drafod hyn.
Llaw, Traed a Genau (Haint Firaol Coxsackie)	**Dim**	**Nac oes**	• Mae lledaeniad yn cael ei achosi gan gysylltiad uniongyrchol â secretiadau'r person heintiedig (gan gynnwys ysgarthion) neu gan ledaeniad aerosol fel pesychu a thisian. • Gall y firws aros yn y carthion am ychydig wythnosau ar ôl yr haint cychwynnol. • Anogwch unigolion i weithredu arferion hylendid dwylo da, yn enwedig ymhlith y staff hynny sy'n newid clytiau neu'n cynorthwyo unigolion â symptomau â mynd i'r toiled. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Clefyd y dwylo, y traed a'r genau	Ni ddylid drysu rhyngddo â Chlwy'r Traed a'r Genau mewn anifeiliaid. Nid yw'n risg hysbys yn ystod beichiogrwydd ond dylai unrhyw staff beichiog drafod hyn gyda'u Bydwraig neu Feddyg Teulu. *Gweler: Unigolion Agored i Niwed a Beichiogrwydd (isod).*
Impetigo (Mae heintiau ysgafnach a achosir gan streptococws grŵp A yn	**OES,** gwaharddiad nes bod y mannau yr	**Nac oes**	• Dylid annog unigolion i gynnal hylendid dwylo da. • Dylid annog plant, pobl ifanc a staff i beidio â chyffwrdd â'r briwiau na'u crafu, na gadael i eraill eu cyffwrdd.	Mae triniaeth wrthfiotig yn cyflymu iachâd ac yn lleihau'r cyfnod heintus.

cynnwys y dwymyn goch, impetigoa 'gwddf strep'. Gellir trin y rhain yn hawdd gyda gwrthfiotigau)	effeithir arnynt wedi cramennu ac wedi gwella, neu 48 awr ar ôl dechrau triniaeth wrthfiotig.		• Peidiwch â chaniatáu i dywelion, clytiau ymolchi, brwsys dannedd na chyfarpar bwyta ac yfed gael eu rhannu gan eraill. • Gwnewch yn siŵr bod offer, gan gynnwys teganau ac offer chwarae, yn cael eu glanhau'n drylwyr bob dydd. • Dylai eitemau na ellir eu golchi, er enghraifft teganau meddal, gael eu sychu neu eu golchi gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid atal chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Impetigo	
Y frech goch:*	**OES,** pedwar diwrnod o ddechrau'r frech. (Ystyrir mai diwrnod 0 yw diwrnod cyntaf y frech)	**OES,** os mynychodd y plentyn y lleoliad 4 diwrnod cyn a 4 diwrnod ar ôl i'r frech ymddangos. Fel arfer, derbynnir hysbysiad oddi wrth Feddyg Teulu neu Glinigwr i AWARe (Tîm Iechyd Cyhoeddus).	• Hylendid dwylo da. • Glanhau pwyntiau cyffwrdd yn gynyddol. • 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 atal chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dylid rhoi'r gorau i chwarae gyda thywod neu ddŵr dros dro. • Anogwch "Foesau Peswch" da – Ei Ddal, Ei Daflu, Ei Ddifa. • Os yw'n bosibl, trafodwch frechu gyda'r rhieni/gwarcheidwaid os nad yw'r unigolyn wedi'i frechu. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Y frech goch	Gellir ei atal trwy frechu ac mae'n dod o dan yr amserlen imiwneiddio reolaidd (dos o MMR x 2) sy'n cael ei argymell yn y DU). *Gweler: Unigolion Agored i Niwed 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 o ran MMR os nad ydynt yn siŵr, a dylent gysylltu â'u meddyg teulu i drafod hyn.
Molluscum Contagiosum	**Dim**	**Nac oes**	• Dylid ceisio cyngor Fferyllydd neu Feddyg Teulu. • Dylid cynnal hylendid dwylo a hylendid personol arferol.	Cyflwr hunan-gyfyngol a all barhau am hyd at 18 mis.

			GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Molluscum contagiosum	
Tarwden	**OES**, nes bod y driniaeth wedi cychwyn.	**Nac oes**	• Hylendid dwylo da. • Parhewch â lefel uchel o hylendid unigol. • Os yw ar draed unigolion, gwnewch yn siŵr bod y traed wedi'u gorchuddio. • Sicrhewch fod glanhau amgylcheddol yn cael ei gyflawni bob dydd. • Cyfeirio at y Meddyg Teulu GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Tarwden	Gorchuddiwch yr ardal yr effeithir arni. Argymhellir triniaeth
Y clefyd crafu	Gall unigolion yr effeithir arnynt fynychu'r lleoliad, gyda chyngor i osgoi cyswllt corfforol agos ag eraill tan 24 awr ar ôl y dos cyntaf o'r driniaeth a ddewiswyd**. (Gweler y sylwadau ar y diwedd).**	Dylid hysbysu'r Tîm Diogelu Iechyd os oes mwy na dau achos yn y lleoliad, (yr un ystafell ddosbarth ac amserlen debyg).	• Dylai pobl yr effeithir arnynt geisio cyngor a thriniaeth gan feddyg teulu neu fferyllydd lleol. • Nid oes angen gwahardd cysylltiadau cartref yr achos ond bydd angen eu trin ar yr un pryd â'r unigolyn yr effeithir arno. • Peidiwch â rhannu tywelion na chlytiau ymolchi yn ystod cyfnod y driniaeth. • Sicrhewch fod hylendid dwylo da yn cael ei gynnal. • Ystyriwch lanhau dodrefn meddal/teganau meddal ac offer gwisgo i fyny yn drylwyr os oes sawl achos yn yr un lleoliad. (Dylid amseru'r glanhau dwfn ar ôl y driniaeth gyntaf - gan gynnwys golchi dillad hefyd). Dillad gwely / blancedi / tywelion ac ati – golchwch nhw ar 60 gradd). GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Y clefyd crafu	Mae angen triniaeth ar yr un pryd ar deulu a chysylltiadau agos. Os nad yw plant ifanc yn gallu dilyn y cyngor hwn oherwydd eu hoedran (er enghraifft y rhai o dan 5 oed) neu anghenion ychwanegol, dylid eu gwahardd o'r lleoliad tan 24 awr ar ôl y dos cyntaf o'r driniaeth a ddewiswyd. Dylid adolygu risgiau a buddion hyn fesul achos ac ystyried anghenion cyfannol yr unigolyn a'r effaith ar eu lles, yn ogystal â risg trosglwyddo'r clefyd crafu i boblogaeth ehangach yr ysgol.
Y Dwymyn Goch* (Fe'i gelwir yn scarlatina hefyd) (Mae heintiau ysgafnach a achosir gan streptococws grŵp A yn cynnwys y dwymyn goch, impetigoa 'gwddf strep'. Gellir trin y rhain	**OES,** gall unigolion ddychwelyd ar ôl 24 awr lawn o wrthfiotigau priodol. Os na chaiff yr unigolyn ei drin â gwrthfiotigau, ni ddylai	**OES, dim ond os** oes 2 neu fwy o achosion wedi'u cadarnhau mewn ystafell ddosbarth, o fewn 10 diwrnod i'w gilydd. Ymgynghorwch	• Dylid hysbysu Iechyd Cyhoeddus am bob un achos unigol o'r Dwymyn Goch drwy'r Meddyg Teulu neu'r Clinigwr sy'n asesu'r unigolyn. • Annog hylendid dwylo da. • Glanhau pwyntiau cyffwrdd yn gynyddol. • 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.	Argymhellir triniaeth gwrthfiotig i'r unigolyn yr effeithir arno. Ymgynghorwch â'r Tîm Diogelu Iechyd os yw'r Ffliw a/neu'r Frech Goch yn cylchredeg ar yr un pryd ac yn yr un lleoliad â'r Dwymyn Goch neu os ydych chi'n ymwybodol bod plentyn wedi mynd i'r ysbyty neu wedi

yn hawdd gyda gwrthfiotigau)	ddychwelyd nes bod y symptomau wedi diflannu.	â'r Tîm Diogelu Iechyd os yw'r Ffliw a/neu Frech yr Ieir yn cylchredeg ar yr un pryd â'r Dwymyn Goch yn y lleoliad, neu os yw unigolyn wedi mynd i'r ysbyty neu wedi gorfod aros yn yr ysbyty.	• Dylid atal chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Efallai y bydd chwarae gyda thywod neu ddŵr wedi'i atal dros dro. • Anogwch "Foesau Peswch" da – Ei Ddal, Ei Daflu, Ei Ddifa. • Dylid atal chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Y dwymyn goch	gorfod aros yn yr ysbyty oherwydd y Dwymyn Goch.
Streptococcal A (a elwir hefyd yn Weddf Strep) Gweler hefyd Tonsilitis. (Mae heintiau ysgafnach a achosir gan streptococws grŵp A yn cynnwys y dwymyn goch, impetigoa 'gwddf strep'. Gellir trin y rhain yn hawdd gyda gwrthfiotigau)	**OES,** gall unigolyn ddychwelyd ar ôl 24 awr lawn o wrthfiotigau priodol.	**Nac oes,** oni bai bod sawl achos, os oes unigolion yn yr ysbyty neu os yw'r Frech Goch a/neu'r Ffliw yn cylchredeg ar yr un pryd.	• Hylendid dwylo da. • Glanhau pwyntiau cyffwrdd yn gynyddol. • 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 atal chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dylid rhoi'r gorau i chwarae gyda thywod neu ddŵr dros dro. • Anogwch "Foesau Peswch" da – Ei Ddal, Ei Daflu, Ei Ddifa. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Streptococws A (Strep A)	Bydd rhai Fferyllwyr yn cynnig swabio'r gwddf yn y man lle rhoddir gofal i brofi am Streptococws Grŵp A.
Y Foch Goch/Y Pumed Clefyd/Parfofeirws B19	**Dim**	**Nac oes**	• Mae angen i unrhyw un sy'n feichiog, (yn enwedig o dan 20 wythnos o feichiogrwydd), neu unrhyw unigolion sydd ag imiwnedd gwan geisio cyngor clinigol naill ai gan eu Meddyg Teulu, eu Bydwraig, neu eu Harbenigwr Ymgynghorol. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Syndrom y foch goch	*Gweler: Unigolion Agored i Niwed a Beichiogrwydd (isod)* Pan fydd y frech wedi ymddangos, nid yw'r unigolyn yn heintus mwyach (ni all drosglwyddo'r firws i eraill). Dylai unigolion beichiog gysylltu â'u Bydwraig neu Feddyg Teulu cyn gynted â phosibl. Mae'r

				unigolyn yr effeithir arno yn dechrau teimlo'n well wrth i'r frech ymddangos. Fel arfer, mae'r frech yn cyrraedd ei hanterth ar ôl wythnos ac yna mae'n pylu. Mae'r frech yn anarferol gan y bydd bath cynnes, golau haul, gwres neu dwymyn, am rai misoedd wedyn, yn sbarduno'r bochau coch llachar a'r frech ei hun i ddychwelyd.
Yr Eryr, (mae'r haint hwn yn cael ei achosi gan yr un firws â'r Frech Goch; gall y firws hwn aros yn y corff ac weithiau caiff ei ail-actifadu, a'r Eryr yw'r enw a roddir ar hyn).	Dim ond os yw'r frech yn diferu ac na ellir ei gorchuddio y dylid cadw'r unigolyn i ffwrdd o'r lleoliad.	**Nac oes**, ond mae angen hysbysu Iechyd Cyhoeddus Cymru os yw'r Dwymyn Goch, y Ffliw neu Frech yr Ieir yn cylchredeg ar yr un pryd.	• Os yw'r plentyn yn mynd i'r Ysgol/y Feithrinfa, gwnewch yn siŵr bod pob rwymyn yn lân, yn sych ac yn gyfan. • Os na, cysylltwch â'r rhieni/gwarcheidwaid i drafod casglu'r plentyn. • Mewn achosion o'r eryr, bydd y penderfyniad i eithrio unigolyn yn dibynnu p'un a ellir gorchuddio'r frech neu'r pothelli. Cadwch yr unigolyn i ffwrdd o'r lleoliad os oes ganddo frech yr eryr sy'n diferu na ellir ei orchuddio. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Yr Eryr	Gall achosi brech yr ieir mewn pobl nad ydynt yn imiwn, h.y., sydd heb gael brech yr ieir. Mae'n cael ei ledaenu trwy gysylltiad â'r hylif fasgwlaidd o bothelli). Dylai unigolion beichiog gysylltu â'u Bydwraig neu Feddyg Teulu cyn gynted â phosibl. *Gweler: Unigolion Agored i Niwed 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 cael triniaeth gan y Fferyllydd lleol neu'r Meddyg Teulu.
Salwch gastroenteritis				
Clostridioides Difficile (fe'i gelwid gynt yn Clostridium Difficile/C.diff)	**OES,** rhaid cadw draw o'r lleoliad am 48 awr ers y	Os oes gennych unrhyw bryderon, cysylltwch â'r	• Hylendid dwylo da. • Glanhau pwyntiau cyffwrdd yn gynyddol. • Glanhau amgylcheddol gwell, yn enwedig toiledau a mannau newid clytiau.	Os oes dau achos neu fwy mewn lleoliad, ceisiwch gyngor gan y Tîm Diogelu Iechyd.

	pwl diwethaf o ddolur rhydd.	Tîm Diogelu Iechyd a fydd yn asesu'r digwyddiad.	• Dylai teganau gael eu sychu a dylai eitemau na ellir eu golchi, er enghraifft teganau meddal, gael eu sychu neu eu golchi gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid atal chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dylid rhoi’r gorau i chwarae gyda thywod neu ddŵr dros dro. • Argymhellir defnyddio cynnyrch sy'n seiliedig ar gannydd yn unol â chanllawiau'r gwneuthurwr.	
Cryptosporidiosis	**OES,** rhaid cadw draw o’r lleoliad am 48 awr ers y pwl diwethaf o ddolur rhydd.	Fel arfer, derbynnir hysbysiad oddi wrth Feddyg Teulu neu Glinigwr i Iechyd Cyhoeddus Cymru, ond Tîm Lleol yr Amgylchedd fydd yn ei ddilyn i fyny.	• Hylendid dwylo da. • Glanhau pwynt cyffwrdd cynyddol • Ni ddylai unigolion yr effeithir arnynt nofio am bythefnos ar ôl y pwl diwethaf o ddolur rhydd. • Os ydych chi'n mynd i ffermydd anwesu a/neu'n bwydo anifeiliaid, gwnewch yn siŵr bod unigolion yn ymarfer hylendid priodol y dwylo yn syth ar ôl dod i gysylltiad ag anifeiliaid neu arwynebau. • Glanhau amgylcheddol gwell, yn enwedig toiledau a mannau newid cewynnau a mannau y mae llawer o bobl yn cyffwrdd â nhw. 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 atal chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dylid rhoi’r gorau i chwarae gyda thywod neu ddŵr dros dro. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Dolur rhydd a chwydu	Defnyddiwch fenig a ffedog wrth ddelio â gwaed neu hylifau’r corff, fel chwydu neu ddolur rhydd. Sicrhewch fod dillad budr yn cael eu storio'n gywir (ar wahân i gotiau a dillad glân, ac ati). Sicrhewch fod clytiau budr yn cael eu gwaredu'n gywir. Mae'r cyfnod magu rhwng 7 a 10 diwrnod, ond weithiau gall fod mor hir â 28 diwrnod. Mae pobl heintiedig yn bwrw'r parasit pan fydd y symptomau'n dechrau a gall bara am wythnosau ar ôl i'r symptomau ddod i ben.
Dolur rhydd a/neu chwydu	**OES,** 48 awr ers y pwl diwethaf o ddolur rhydd neu chwydu.	**Oes, dim ond os** oes dau achos neu fwy mewn lleoliad	• Hylendid dwylo da gan ddefnyddio sebon a dŵr. • Glanhau pwyntiau cyffwrdd yn gynyddol. • Glanhau amgylcheddol gwell, gan roi sylw arbennig i ardaloedd y toiled a'r gegin.	Defnyddiwch fenig a ffedog wrth ddelio â gwaed neu hylifau’r corff, fel chwydu neu ddolur rhydd.

(gan gynnwys Norofeirws)		tebyg. Rhowch wybod i'r Tîm Diogelu Iechyd/Swyddog Iechyd yr Amgylchedd lleol.	• Dylai teganau gael eu sychu a dylai eitemau na ellir eu golchi, er enghraifft teganau meddal, gael eu sychu neu eu golchi gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid atal chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dylid rhoi'r gorau i chwarae gyda thywod neu ddŵr dros dro. [GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Dolur rhydd a chwydu] [GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Norofeirws] [GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Gwenwyn bwyd]	Sicrhewch fod cewynnau budr yn cael eu gwaredu'n gywir, yn unol â'r Canllawiau Diogelu Iechyd mewn Lleoliadau Plant a Phobl Ifanc, gan gynnwys addysg, a geir yma:- https://phw.nhs.wales/services-and-teams/aware-health-protection-team/guidance-for-childcare-preschool-and-educational-settings/ Os nodir achos penodol o'r dolur rhydd a chwydu, efallai bydd cyngor gwahardd ychwanegol, er enghraifft E coli (STEC) a Hep A; bydd Adran Iechyd yr Amgylchedd lleol yn dilyn hyn i fyny.
***E. coli* O157 STEC* Teiffoid [a Pharateiffoid] (Twymyn Enterig) * Shigella* (Dysenteri)**	**OES,** cadwch draw o'r lleoliad am o leiaf 48 awr ers y pwl diwethaf o ddolur rhydd. Efallai y bydd angen cadw rhai unigolion i ffwrdd o'r lleoliad nes nad ydyn nhw'n ysgarthu'r bacteria yn eu carthion mwyach. Efallai y bydd angen	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan Feddyg Teulu neu Glinigwr. Bydd y Tîm Iechyd yr Amgylchedd Lleol yn dilyn hyn i fyny.	• Hylendid dwylo da gan ddefnyddio sebon a dŵr. • Glanhau pwyntiau cyffwrdd yn gynyddol. • Glanhau amgylcheddol gwell, gan roi sylw arbennig i ardaloedd y toiled a'r gegin. • Dylai teganau gael eu sychu a dylai eitemau na ellir eu golchi, er enghraifft teganau meddal, gael eu sychu neu eu golchi gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid atal chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dylid rhoi'r gorau i chwarae gyda thywod neu ddŵr dros dro. • Defnyddiwch fenig a ffedog wrth ddelio â gwaed neu hylifau'r corff, fel chwydu neu ddolur rhydd. • Sicrhewch fod cewynnau budr yn cael eu gwaredu'n gywir.	Mae angen cadw unigolion 5 oed neu iau, y rhai sy'n cael anhawster cynnal hylendid personol da, pobl sy'n delio â bwyd a staff gofal i ffwrdd o'r lleoliad nes bod tystiolaeth nad ydyn nhw'n cario'r bacteria (cliriad microbiolegol). Bydd eich Swyddog Iechyd yr Amgylchedd lleol a'ch Tîm Diogelu Iechyd yn rhoi cyngor ym mhob achos. Efallai y bydd angen cliriad microbiolegol hefyd ar gyfer y rhai sydd mewn cysylltiad agos ag achos o'r clefyd. Gall y Swyddog Iechyd yr

	cliriad microbiolegol. Ymgynghorwch bob amser â'ch Swyddog Iechyd yr Amgylchedd/Tîm Diogelu Iechyd lleol.		• Mae lledaeniad o berson i berson yn digwydd trwy gyswllt uniongyrchol â rhywun sydd â'r haint, yn enwedig o fewn teuluoedd a lleoliadau gofal plant. Mae brigiadau o achosion ac achosion ysbeidiol hefyd wedi'u cysylltu â delio ag anifeiliaid. Felly, dylai oedolion oruchwylio plant a phobl ifanc wrth olchi eu dwylo yn ystod ymweliadau â sŵau anifeiliaid anwes a chanolfannau fferm. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Dysenteri GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Twymyn teiffoid GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Gwenwyn bwyd	Amgylchedd/Tîm Diogelu Iechyd roi cyngor os oes angen. Sicrhewch fod cewynnau budr yn cael eu gwaredu'n gywir, yn unol â'r Canllawiau Diogelu Iechyd mewn Lleoliadau Plant a Phobl Ifanc, gan gynnwys addysg, a geir yma:- https://phw.nhs.wales/services-and-teams/aware-health-protection-team/guidance-for-childcare-preschool-and-educational-settings/
Anadlol ac eraill				
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 cysylltiad â phobl eraill, lle gallant. Gallant fynd yn ôl i'r ysgol, i'r coleg neu i ofal plant, ac ailddechrau gweithgareddau arferol pan nad oes ganddynt dymheredd uchel mwyach, a'u bod yn ddigon da i fynychu.	**Nac oes**, ond gweler y sylwadau.	• Ni ddylai unigolion fynychu os oes ganddynt dymheredd uchel ac os ydynt yn sâl. • Ni ddylai unigolion sydd â symptomau anadlol fynychu'r lleoliad nes eu bod yn iach neu nes bod y dwymyn wedi diflannu am o leiaf 48 awr. (Fodd bynnag, os yw unigolion wedi profi'n bositif am **COVID**, dylent ddilyn y canllawiau lleol.) • Hylendid dwylo da. • Glanhau pwyntiau cyffwrdd yn gynyddol. • Glanhau amgylcheddol gwell. • Anogwch "Foesau Peswch" da – 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 y frest, Oedolyn	Gall unigolion â symptomau ysgafn fel trwyn yn rhedeg a chur pen sydd fel arall yn iach barhau i fynychu eu lleoliad. Cysylltwch ag Iechyd Cyhoeddus Cymru os oes nifer uwch o absenoldebau staff neu fyfyrwyr oherwydd problemau anadlol acíwt nag a brofwyd yn flaenorol a/neu os yw'r nifer yn cynyddu'n gyflym. 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 Agored i Niwed a Beichiogrwydd (isod) a chyngor Llywodraeth Cymru ar*

			Rheoli heintiau anadlol acíwt mewn ysgolion addysgol arbennig | LLYW.CYMRU Cyngor ar firysau anadlol, gan gynnwys COVID-19, i staff iechyd, gofal cymdeithasol ac ysgolion arbennig | LLYW.CYMRU Canllawiau i bobl sydd â symptomau haint anadlol, gan gynnwys COVID-19 | LLYW.CYMRU	*Bobl sydd â Risg Uwch o'r Coronafeirws*
Y ffliw	**OES,** 5 diwrnod ar ôl i'r symptomau ddechrau. Gall ddychwelyd pan nad yw'n dangos symptomau mwyach. Dylai unigolion sy'n sâl ac sydd â thymheredd uchel aros gartref ac osgoi cysylltiad â phobl eraill, lle gallant. Gallant ddychwelyd i amgylcheddau gofal plant ac addysg pan nad ydynt wedi cael tymheredd uchel am 48 awr mwyach, a'u bod yn ddigon da i fynychu.	**OES, dim ond os yw'r** Ffliw a/neu'r Frech Goch yn cylchredeg ar yr un pryd â'r Dwymyn Goch yn y lleoliad.	• Hylendid dwylo da. • Glanhau pwyntiau cyffwrdd yn gynyddol. • Glanhau amgylcheddol gwell. • Dylai teganau gael eu sychu a dylai eitemau na ellir eu golchi, er enghraifft teganau meddal, gael eu sychu neu eu golchi gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid atal chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Efallai y bydd chwarae gyda thywod neu ddŵr wedi'i atal dros dro. • Anogwch "Foesau Peswch" da – 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 Agored i Niwed a Beichiogrwydd (isod).* Anogwch y rhai sy'n gymwys i gael y brechlyn ffliw i'w gael.
Twbercwlosis*	Ymgynghorwch â'r Tîm Diogelu	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan	Dylid cefnogi unigolion â TB heintus i ddychwelyd i'w lleoliad neu i weithgareddau arferol yn unol â chyngor clinigol. Fel arfer, mae hyn ar ôl pythefnos o driniaeth	Angen cyswllt agos hirfaith i'w ledaenu. Dim ond TB ysgyfeiniol (yr ysgyfaint) sy'n

	Iechyd bob amser. Dim ond ar gyfer Twbercwlosis heintus (actif) yr argymhellir cadw i ffwrdd o'r lleoliad.	Feddyg Teulu neu Glinigwr.	wrthfiotig effeithiol a ragnodir gan wasanaethau TB arbenigol, ac os ydyn nhw'n ddigon da. • https://www.nhs.uk/conditions/tuberculosis-tb/ GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Twbercwlosis (TB)	heintus i eraill, mae angen cyswllt agos, hirfaith arno i ledaenu. Nid oes angen gwahardd brodyr a chwiorydd, ffrindiau na chysylltiadau eraill achos o TB heintus wedi'i gadarnhau o leoliadau, oni bai bod arbenigwr TB wedi cynghori hynny.
Y pas (pertwsis)* (gellir ei alw'n "beswch 100 diwrnod")	**OES,** gweler y meini prawf: Dylid gwahardd **plant** o ysgolion neu feithrinfeydd am 48 awr ar ôl dechrau gwrthfiotigau, neu am 14 diwrnod ar ôl i'r peswch ddechrau os nad ydynt yn cael eu trin. Dylid gwahardd **staff sy'n gweithio mewn meithrinfeydd a lleoliadau gofal plant eraill sy'n darparu gofal i fabanod mewn grŵp blaenoriaeth** (er enghraifft, mewn ystafelloedd	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan Feddyg Teulu neu Glinigwr.	• Hylendid dwylo da. • Glanhau pwyntiau cyffwrdd yn gynyddol. • Glanhau amgylcheddol gwell. • Dylai teganau gael eu sychu a dylai eitemau na ellir eu golchi, er enghraifft teganau meddal, gael eu sychu neu eu golchi gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid atal chwarae gydag eitemau/teganau na ellir eu glanhau'n effeithiol. • Dylid rhoi'r gorau i chwarae gyda thywod neu ddŵr dros dro. • Anogwch "Foesau Peswch" da – Ei Ddal, Ei Daflu, Ei Ddifa. • Os yw'n bosibl, trafodwch frechu gyda rhieni/gwarcheidwaid os nad yw'r unigolyn wedi'i frechu. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Y pas	Gellir ei atal trwy frechu ac mae wedi'i gynnwys yn amserlen imiwneiddio reolaidd y DU. Ar ôl triniaeth, gall peswch nad yw'n heintus barhau am sawl wythnos. Cynghorwch unigolion, rhieni neu ofalwyr i geisio cyngor gan eu Meddyg Teulu os ydynt yn perthyn i gategori risg uchel, fel unigolion imiwnoataliedig, unigolion beichiog, neu bobl heb eu brechu.

	babanod mewn meithrinfeydd) am 48 awr ar ôl dechrau'r gwrthfiotigau a argymhellir, neu am 21 diwrnod ar ôl dechrau peswch os na chaiff ei drin. Dylid gwahardd **<u>staff mewn meithrinfeydd a lleoliadau gofal plant eraill, ysgolion a lleoliadau addysgol eraill</u>** am 48 awr ar ôl dechrau gwrthfiotigau, neu am 14 diwrnod ar ôl dechrau peswch os na chaiff ei drin. Dylid gwahardd **<u>gweithwyr gofal iechyd</u>** sy'n darparu gofal personol agos i fabanod yng Ngrŵp blaenoriaeth 1,			

	neu i fenywod beichiog, o'r gwaith cyn gynted ag y bydd amheuaeth o ddiagnosis o’r pas, tan 48 awr ar ôl dechrau gwrthfiotigau, neu am 21 diwrnod ar ôl dechrau peswch os na chaiff ei drin. Dylai'r gweithiwr gofal iechyd hefyd hysbysu eu hadran iechyd galwedigaethol a'u tîm rheoli atal heintiau cyn gynted â phosibl – a dylent wneud hynny hyd yn oed os yw'n fwy na 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 amrannau	**Nac oes**	**Nac oes**	• Cynghorwch unigolion, rhieni, neu ofalwyr i geisio cyngor gan eu Fferyllydd lleol neu eu practis optometreg 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, clytiau ymolchi a gobenyddion. • Os ydych chi'n gwisgo lensys cyswllt ac mae gennych chi symptomau llid yr amrannau, peidiwch â gwisgo'ch lensys a chysylltwch â'ch optometrydd/optegydd arferol ar unwaith i gael cyngor. • Ewch i weld meddyg teulu os oes gan eich babi lygaid coch – **mynnwch apwyntiad brys os yw'ch babi o dan 28 diwrnod oed** GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Llid yr amrannau	Cynghorwch unigolion, rhieni, neu ofalwyr i geisio cyngor gan eu Fferyllydd lleol neu gan Feddyg Teulu. Gall unigolion sydd â symptomau llid yr amrannau (neu unrhyw broblem frys ar y llygaid) geisio gofal llygaid brys am ddim a ariennir gan y GIG gan eu practis optometreg lleol.
Difftheria*	**OES,** rhaid peidio â mynychu'r lleoliad. Ymgynghorwch â'r Tîm Diogelu Iechyd bob amser.	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan Feddyg Teulu neu Glinigwr.	Bydd y Tîm Diogelu Iechyd yn ystyried risg unrhyw gyswllt y mae'r unigolyn wedi'i gael ag eraill os oes angen. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Difftheria	Gellir ei atal trwy frechu ac mae wedi'i gynnwys yn Amserlen Imiwneiddio Reolaidd y DU. Rhaid cadw cysylltiadau teuluol i ffwrdd o'r lleoliad nes bod y Tîm Diogelu Iechyd wedi rhoi caniatâd iddynt ddychwelyd.
Heintiau'r Llygaid a'r Clustiau - (gweler llid yr amrannau uchod hefyd)	**Dim**	**Nac oes**	• Cynghorwch unigolion, rhieni, neu ofalwyr i geisio cyngor gan eu Fferyllydd lleol neu eu practis optometreg 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, clytiau ymolchi a gobenyddion. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Anafiadau i'r llygaid GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Haint y glust	Oherwydd gall firysau a bacteria achosi heintiau'r llygaid a'r clustiau, ni fydd angen triniaeth gwrthfiotig ar bob un. Gall unigolion sydd â symptomau llid yr amrannau (neu unrhyw broblem frys ar y llygaid) geisio gofal llygaid brys am ddim a ariennir gan y GIG gan eu practis optometreg lleol.

Twymyn y Chwarennau (Firws Epstein Barr).	**Dim**	**Nac oes**	• Anogwch unigolion i weithredu arferion hylendid dwylo a hylendid anadlol da. • Mae'r firws i'w gael ym mhoer pobl heintiedig a gellir ei ledaenu trwy gysylltiad uniongyrchol â phoer megis trwy gusanu, dod i gysylltiad â pheswch a thisian, a rhannu cyfarpar bwyta ac yfed. • Gellir ei ledaenu hefyd trwy gyswllt anuniongyrchol drwy wrthrychau halogedig os na chaiff dwylo eu golchi'n ddigonol. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Twymyn y chwarennau	Mae'r cyfnod magu tua 4 i 6 wythnos. Gall symptomau twymyn y chwarennau fod yn annymunol, ond mae'r rhan fwyaf yn diflannu o fewn 2 i 3 wythnos. Fodd bynnag, gall y blinder bara'n hirach weithiau.
Llau Pen	**Dim**	**Nac oes**	• Anogwch rieni neu ofalwyr i archwilio’r pen yn rheolaidd a gofalu’n dda am wallt i helpu i adnabod a thrin llau pen yn gynnar. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Llau pen a nedd	Argymhellir triniaeth dim ond os gwelwyd llau byw. Ewch i weld eich Fferyllydd lleol am gyngor a thriniaeth. Ystyriwch yn ofalus cyn anfon llythyrau a hysbysiadau at rieni neu ofalwyr. Yn gyffredinol, nid yw'r rhain yn lleihau risg trosglwyddo a gallant achosi pryder.
Hepatitis A*	**OES,** dylid cadw unigolyn i ffwrdd o'r lleoliad tan saith diwrnod ar ôl i'r clefyd melyn ddechrau (neu saith diwrnod ar ôl i'r symptomau ddechrau os nad oes clefyd melyn). Ystyrir mai diwrnod 0 yw diwrnod cyntaf y clefyd melyn	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan Feddyg Teulu neu Glinigwr.	• Hylendid dwylo da. • Glanhau pwyntiau cyffwrdd yn gynyddol. • Glanhau amgylcheddol gwell, yn enwedig ardaloedd toiledau. • Dylid gwisgo menig a ffedog wrth newid clytiau budr. • Dylid storio clytiau budr ar wahân i lieiniau ac ardaloedd glân nes eu bod wedi'u gwaredu'n gywir. • Dylai teganau gael eu sychu a dylai eitemau na ellir eu golchi, er enghraifft teganau meddal, gael eu sychu neu eu golchi gyda glanedydd gan ddefnyddio dŵr cynnes a'u sychu'n drylwyr. • Dylid rhoi’r gorau i chwarae gyda thywod neu ddŵr dros dro.	Os oes dau achos neu fwy mewn lleoliad, bydd y Tîm Diogelu Iechyd yn cynghori ar y mesur rheoli a allai gynnwys brechiadau. Addysgwch bobl ifanc am ryw diogel i'w hamddiffyn rhag haint hepatitis (a heintiau eraill a drosglwyddir yn rhywiol) trwy gyswllt rhywiol. Mae cynllun gwers ar gael i gefnogi hyn.

			GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Hepatitis A	
Hepatitis B*, C*, HIV, (a elwir hefyd yn firysau a gludir yn y gwaed).	**Dim**	Derbynnir hysbysiad fel arfer gan Feddyg Teulu neu Glinigwr.	Lle mae gwaed wedi'i ollwng, trwyn wedi gwaedu, gwaed yn dod o doriad i'r croen neu os bu unrhyw halogiad gwaed, dilynwch y canllawiau isod. • Sicrhewch fod yr offer amddiffynnol personol cywir yn cael ei wisgo. • Hylendid dwylo da. • Gwaredu eitemau sydd wedi'u staenio â gwaed yn gywir. • Gwnewch yn siŵr bod dillad sydd wedi'u staenio â gwaed yn cael eu storio ar wahân a bod rhieni a gwarcheidwaid yn cael cyngor i'w golchi ar wahân ar dymheredd uchel cyn gynted â phosibl. • Ni ddylid rhannu brwsys dannedd na pheiriannau eillio/raseli. • Glanhewch yr ardal gyda'r glanhawr/diheintydd priodol GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Hepatitis B GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Hepatitis C GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: HIV ac AIDS	Mae hepatitis B ac C a HIV yn firysau a gludir yn y gwaed nad ydynt yn heintus trwy gyswllt cymdeithasol arferol. Cynghorwch bobl ifanc sy'n weithgar yn rhywiol y gallant leihau eu risg o gael heintiau a drosglwyddir yn rhywiol drwy leihau nifer eu partneriaid, newid partneriaid yn llai aml, a thrwy ddefnyddio condomau yn gywir ac yn gyson yn ystod cyfathrach rywiol.
Llid yr Ymennydd 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 Glinigwr.	• Dylai'r unigolyn heintiedig gadw draw nes ei fod wedi cael ei drin â gwrthfiotigau ac yn ddigon da i ailddechrau gweithgareddau arferol. • Peidiwch ag atal cysylltiadau'r cartref a chysylltiadau agos oni bai bod ganddynt symptomau sy'n awgrymu haint meningococol. • Trafodwch frechu gyda rhieni/gwarcheidwaid os nad yw unigolyn wedi'i frechu. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Llid yr ymennydd	Mae sawl math o glefyd meningococol yn gallu cael eu hatal trwy frechu. Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cysylltu â lleoliadau unigol os oes angen camau gweithredu pellach.

Llid yr Ymennydd Haemophilus Influenzae Math B (Hib)/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 Glinigwr.	• Nid oes meddyginiaeth effeithiol ar gyfer trin llid yr ymennydd firaol, ond mae'r symptomau fel arfer yn llawer ysgafnach. [GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Hib (Haemophilus influenzae math b)](#)	Gellir atal Haemophilus Influenzae Math B (Hib) trwy frechu ac mae'n rhan o Amserlen Imiwneiddio Plant Rheolaidd y DU. Nid oes unrhyw reswm i atal brodyr a chwiorydd na chysylltiadau agos eraill yr unigolyn yr effeithir arno rhag mynychu lleoliadau. Os bydd dau achos neu fwy o fewn 4 wythnos, cysylltwch â'r Tîm Diogelu Iechyd.
Llid yr ymennydd firaol*	**Nac oes**	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan Feddyg Teulu neu Glinigwr.	• Nid oes angen glanhau manwl, dim ond parhau ag amserlenni glanhau arferol. • Hylendid Dwylo Da [GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Llid yr ymennydd](#)	Salwch ysgafnach. Nid oes angen i'r Tîm Diogelu Iechyd adnabod y bobl y mae'r unigolyn wedi bod mewn cysylltiad â nhw. Nid oes unrhyw reswm i atal brodyr a chwiorydd a chysylltiadau agos eraill yr unigolyn yr effeithir arno o leoliadau. Nid oes brechiad ar gyfer rhai mathau o lid yr ymennydd, fodd bynnag, dylid annog plant a phobl ifanc i fod yn gyfredol â'u brechiadau.
Staffylococws awrëws sy'n gwrthsefyll Methisilin (MRSA)	**Dim**	Derbynnir hysbysiad fel arfer gan Feddyg Teulu neu Glinigwr.	• Hylendid dwylo da. • Glanhau pwyntiau cyffwrdd yn gynyddol. • Glanhau amgylcheddol gwell. • Dylid gorchuddio clwyfau. [GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Staffylococws awrëws sy'n gwrthsefyll Methisilin (MRSA)](#)	Mae hylendid da, yn enwedig golchi dwylo a glanhau amgylcheddol, yn bwysig i leihau lledaeniad.
Clwy'r pennau*	**OES**, pum niwrnod ar ôl i chwydd yn yr	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan	• Hylendid dwylo da. • Glanhau pwyntiau cyffwrdd yn gynyddol. • Glanhau amgylcheddol gwell.	Gellir ei atal trwy frechu ac mae wedi'i gynnwys yn yr Amserlen Imiwneiddio Reolaidd (MMR x 2

	ên/gwddf ddechrau.	Feddyg Teulu neu Glinigwr.	• Anogwch "Foesau Peswch" da – Ei Ddal, Ei Daflu, Ei Ddifa. • Trafodwch frechu gyda rhieni/gwarcheidwaid os nad yw unigolyn wedi'i frechu. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Clwy'r pennau	ddos). Dylid annog pob plentyn a staff i gael eu brechu Gweler Staff Agored i Niwed.
Llyngyr edau	**Dim**	**Nac oes**	• Gall fferyllfeydd roi cyngor ar driniaeth. • Mae ail-heintio yn gyffredin ac mae wyau heintus hefyd yn cael eu lledaenu i bobl eraill yn uniongyrchol ar fysedd neu'n anuniongyrchol ar ddillad gwely, dillad a llwch amgylcheddol. • Gall golchi dwylo, golchi dillad a glanhau'n rheolaidd helpu i leihau risg haint ac ail-haint. • Mae trosglwyddo'n anghyffredin mewn lleoliadau addysg neu ofal plant. • Dylid cadw ewinedd bysedd yn fyr. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Llyngyr edau	Argymhellir triniaeth ar gyfer y plentyn a chysylltiadau yn y cartref – dylent gysylltu â'u fferyllydd neu feddyg teulu
Tonsilitis	**Dim fel arfer**. Os yw tonsilitis wedi'i achosi gan *Streptococws Grŵp A* (a elwir weithiau'n 'Wddf Strep'), gall unigolyn ddychwelyd 24 awr ar ôl dechrau triniaeth wrthfiotig briodol.	**Nac oes**	• Ar gyfer dolur gwddf hirfaith, cysylltwch â'ch Fferyllfa leol a allai gynnig prawf yn y man lle y rhoddir gofal i ganfod haint strep Grŵp A, y gellir ei drin wedyn. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Tonsilitis	Mae sawl peth yn achosi tonsilitis, ond mae'r rhan fwyaf ohonynt oherwydd firysau ac felly nid oes angen gwrthfiotigau arnynt. Argymhellir triniaeth wrthfiotig ar gyfer yr unigolyn yr effeithir arno os yw tonsilitis wedi'i achosi gan *Streptococws Grŵp A* ('Strep A').

**Yn dynodi clefyd/organeb hysbysadwy. Mae'n ofyniad statudol bod meddygon yn rhoi gwybod am glefyd hysbysadwy i Swyddog Priodol yr Awdurdod Lleol (fel arfer Ymgynghorydd mewn Rheoli Clefydau Heintus/Diogelu Iechyd).*

Unigolion Agored i Niwed
Mae rhai cyflyrau meddygol yn gwneud pobl yn agored i heintiau na fyddent fel arfer yn ddifrifol i'r rhan fwyaf o bobl. Mae'r rhain yn cynnwys pobl sy'n cael eu trin am lewcemia neu ganserau eraill, sydd 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 os yw mewn cysylltiad uniongyrchol â rhywun sydd â brech neu haint, dylai ofyn i'w Meddyg Teulu/Bydwraig a oes angen unrhyw ymchwiliadau perthnasol arni e.e., prawf gwaed. Daw'r risg fwyaf o heintiau yn ystod beichiogrwydd oddi wrth 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 pob brechlyn a gynigir yn amserlen frechu'r DU. Os bydd pobl yn ansicr pa frechlynnau maen nhw wedi'u derbyn, dylent gysylltu â'u meddygfa. I gael rhagor o wybodaeth am yr amserlen imiwneiddio, ewch i'r adran frechu ar GIG 111 Cymru - Brechiadau neu https://phw.nhs.wales/topics/immunisation-and-vaccines/

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar https://111.wales.nhs.uk

Mae rhagor o ganllawiau ar Atal a Rheoli Heintiau ar gael ar: https://phw.nhs.wales/services-and-teams/aware-health-protection-team/
Atal a Rheoli Heintiau - Iechyd Cyhoeddus Cymru (gig.cymru)
Canllawiau 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 - Atal a Rheoli Heintiau Ei Ddal, Ei Daflu, Ei Ddifa - Ymgyrch resbiradol a hylendid y dwylo (2011) - GOV.UK (www.gov.uk)

Rydym yn croesawu galwadau ffôn yn Gymraeg

© 2025 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gellir atgynhyrchu'r deunydd sydd 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 ei fod yn cael ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Rhaid nodi cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae hawlfraint y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r gosodiad yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cynhyrchwyd gan y Tîm Diogelu Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Cynhyrchwyd: 22 Awst 2018 (fersiwn 1); Diwygiwyd Gorffennaf 2025 (fersiwn 8) Dyddiad yr Adolygiad Cynlluniedig Nesaf: Gorffennaf 2026