

Cyngor i rieni/gofalwyr yn ystod coronafeirws yng Nghymru

Gall fod yn ddryslyd gwybod beth i'w wneud pan fydd eich plentyn yn wael yn ystod y pandemig coronafeirws. Cofiwch bod y GIG yn dal i ddarparu gofal diogel.

Mae meddygfeydd teulu ac ysbytai wedi gwneud newidiadau i helpu i leihau'r risg o heintiad. Dim ond un rhiant/gofalwr fydd yn gallu mynd i'r adran Ddamweiniau ac Argyfwng gyda'r plentyn. Defnyddiwch yr hylif diheintio dwylo sydd ar gael, gwisgo gorchudd wyneb mewn mannau caeedig a chadw pellter cymdeithasol. **Cofiwch: os yw'ch plentyn yn wael, gofynnwch am gyngor a sylw meddygol.**

Dyma i chi gyngor i'ch helpu.



COCH

Os oes gan eich plentyn unrhyw un o'r arwyddion canlynol:

- Croen gwelw, smotiog sy'n teimlo'n anarferol o oer.
- Anhawster anadlu difrifol – oedi hir yn eu hanadlu, anadlu afreolaidd, yn dechrau troi'n las neu'n rhy brin o o anadl i siarad/bwyta/yfed.
- Ffit/trawiad (os na chânt eu disgwyl).
- Dod yn ofidus iawn (crio am gyfnod hir iawn er ceisio tynnu eu sylw, dryslyd, cysglyd drwy'r amser ac anodd eu deffro neu ddim yn ymateb hyd yn oed pan fydd yn effro.
- Â brech nad yw'n diflannu wrth bwyso gwydr yn ofalus yn erbyn y croen.
- Dan 3 mis oed gyda thymheredd o 38°C/100.4°F neu uwch (oni bai fod twymyn yn y 48 awr yn dilyn brechiad a dim nodweddion **COCH** neu **OREN** arall).
- Poen yn y ceilliau, yn arbennig mewn bechgyn yn eu harddegau.
- Y plentyn wedi anafu ei hunan yn ddifrifol ac angen help meddygol.
- **Os ydych yn ofnus oherwydd fod eich plentyn yn edrych yn wael iawn.**

Mae arnoch angen help ar frys:

Ffoniwch 999 a gofyn am ofal argyfwng



OREN

Os oes gan eich plentyn unrhyw un o'r arwyddion canlynol:

- Anhawster wrth anadlu, gan gynnwys: tynnu'r cyhyrau dan yr asennau i mewn wrth anadlu, yn eu gwddf neu rhwng eu hasennau.
- Edrych wedi dadhydradu (llygaid wedi suddo, cysglyd neu heb basio dŵr am 12 awr)
- Yn gynyddol gysglyd neu groes (methu setlo gyda theganau, teledu, bwyd na chysur) – yn arbennig er bod eu tymheredd wedi gostwng.
- Crynu mawr neu boen cyhyrau heb esboniad amlwg.
- Babanod 3 i 6 mis oed gyda thymheredd o 39°C/102.2°F neu uwch.
- Babanod a phlant gyda thwymyn o 38°C neu uwch am fwy na 5 diwrnod.
- Cyfogi yn gyson.
- Poen yn y bol cyson neu waethygu.
- Gwaed yn y carthion neu'r dŵr
- Cynyddol sychedig ac yn pasio mwy o ddŵr.
- Unrhyw anaf i freichiau a goesau yn achosi llai o symudiad neu boen parhaus.
- Anaf pen yn achosi criu parhaus neu iddynt fod yn gysglyd.
- **Yn gwaethygu neu os ydych yn bryderus.**

Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu wasanaethau iechyd lleol ar unwaith i wneud apwyntiad i'ch plentyn i gael ei weld y diwrnod hwnnw.

Yn ystod y pandemig presennol, efallai y gall fod yn anodd cael cyngor. Os bydd y symptomau yn parhau am 4 awr neu fwy ac nad ydych wedi gallu siarad â naill ai aelod o staff eich meddygfa neu wasanaethau iechyd lleol, yna ystyriwch ffonio 999.



GWYRDD

Os NAD OES gan eich plentyn unrhyw arwyddion o'r blychau **COCH** nac **OREN**, gofalwch amdanynt adref ond cadw llygad am unrhyw arwyddion newydd yn datblygu:

- Os yw'ch plentyn yn 5 oed neu'n hŷn ac os oes ganddynt unrhyw symptomau a allai fod yn COVID-19 (tymheredd uchel, peswch parhaus newydd neu golli blas / arogl) trefnwch iddynt gael eu profi ac aros gartref nes bod eu canlyniadau yn ôl. Fe ddylech chi, ac unrhyw un yn eich cartref, hefyd drefnu i gael eich profi a dilyn rheolau hunanynysu Llywodraeth Cymru. Nid oes angen i blant rhwng 0 a 4 oed gael eu profi oni bai eich bod yn cael cyngor gan feddyg neu os ydych chi fel rhiant neu ofalwr yn teimlo bod hyn er eu budd gorau.
- Os yw'ch plentyn wedi llosgi, ewch i <https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/b/article/burnsandscaalds> i gael cyngor cymorth cyntaf a gwybodaeth am pryd i geisio sylw meddygol.

Daliwch ati i ofalu am eich plentyn gartref.

Os ydych chi'n dal i bryderu am eich plentyn, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu chwiliwch 111 GIG Cymru i wirio'ch symptomau, dod o hyd i wasanaethau lleol ac i gael cyngor ar y ffordd orau i gael mynediad at wasanaethau.



IECHYD MEDDWL

- Os ydych yn bryderus a bod gwasanaethau iechyd meddwl plant neu'r glasod (CAMHS) yn gwybod am eich plentyn, cysylltwch â nhw.
- Os yw eich plentyn angen cymorth neu gyngor iechyd meddwl, ewch i'r Llinell Cyngor Cymunedol a Gwranddo (CALL) yn <https://www.callhelpline.org.uk> neu ffonio 0800 132 727 neu anfon neges destun 'Help' i 81066.
- Os ydych yn sylwi ar unrhyw anafiadau hunananafu ar eich plentyn ewch i <https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/s/article/selfharm> i gael gwybodaeth a chysylltu â'ch meddyg teulu.
- Os ydych yn bryderus am broblem/anhwylder bwyta, cysylltwch â BEAT (ewch i <https://www.beateatingdisorders.org.uk/support-services>) neu eich Meddyg Teulu.