

Cyngor i bobl ifanc yng Nghymru yn ystod coronafeirws

Gall fod yn anodd gwybod beth i'w wneud pan fyddwch 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 lleihau'r risg o heintiad. Dilynwch ganllawiau'r llywodraeth – dal ati i olchi eich dwylo yn gyson, gwisgo gorchudd wyneb mewn manau caeedig a chadw pellter cymdeithasol.

Cofiwch: os ydych yn wael, gofynnwch am gyngor a sylw meddygol. Dyma ychydig o gyngor i'ch helpu.



RED

Os ydych yn profi unrhyw un o'r canlynol:

- Croen gwelw, smotiog sy'n teimlo'n anarferol o oer.
- Anhawster anadlu difrifol – mynd yn las neu'n rhy brin o o anadl i siarad/bwyta/yfed.
- Ffit/trawiad (os na chânt eu disgwyl).
- Dod yn ddryslyd iawn, anodd deffro neu ddim yn ymateb.
- Datblygu brech nad yw'n diflannu wrth bwyso (y 'prawf gwydr')
- Poen difrifol yn y ceilliau
- **Os ydych wedi anafu ei hunan yn ddifrifol, dywedwch wrth oedolyn a chael help meddygol ar frys.**

Rydych angen help ar frys

Ffoniwch 999 a gofyn am ofal argyfwng



AMBER

Os ydych yn profi unrhyw un o'r canlynol:

- nhawster wrth anadlu ond yn dal i fedru siarad mewn brawddegau llawn/bwyta ac yfed
- Dadhydradu (teimlo'n sychedig iawn, llygaid wedi suddo neu heb basio dŵr am 12 awr)
- Dod yn gynyddol gysglyd, mewn hwyliau gwael neu yn ddryslyd
- Crynu mawr neu boen cyhyrau heb esboniad amlwg
- Tymheredd o 38°C/100.4°F neu uwch am fwy na 5 diwrnod
- Cyfogi yn gyson.
- Poen yn y bol cyson neu waethygu.
- Gwaed yn eich pŵ neu wrth basio dŵr
- Cynyddol sychedig ac yn pasio dŵr yn amlach
- Unrhyw anaf i freichiau a goesau yn achosi llai o symudiad neu boen parhaus.
- Anaf pen yn achosi poen parhaus neu eich gwneud yn gysglyd
- **Yn gwaethygu neu os ydych yn bryderus.**

Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu wasanaethau iechyd lleol ar unwaith i wneud apwyntiad i gael eich gweld 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.



GREEN

Os nad oes gennych unrhyw un o'r nodweddion uchod:

- Os oes gennych unrhyw symptomau a fedrai fod yn COVID-19 (tymheredd uchel, peswch newydd parhaus neu golli blas/arogl), arhoswch gartref a threfnu cael prawf drwy wefan profi GIG neu ffonio 119.
- Os ydych wedi llosgi, ewch i <https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/b/article/burnsandscalds> i gael cyngor cymorth gwybodaeth cymorth cyntaf a gwybodaeth am pryd i geisio sylw meddygol.

Daliwch ati i wella gartref.

Os ydych chi'n dal i bryderu, 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.



MENTAL HEALTH

Os ydych yn ofidus iawn neu'n cael teimladau am hunanladdiad, dylech:

- Ffonio y Llinell Cyngor Cymunedol a Gwrando (CALL) ar 0800 132 737, anfon neges destun 'Help' i 81066 neu ymweld â <https://www.callhelpline.org.uk/>
- Ffonio Llinell Gymorth Papyrus UK ar 0800 066 4141
- Ffonio'r Samariaid ar 116 123 (rhadffôn – byddant yn gwrando arnoch).

Os ydych yn bryderus am eich iechyd meddwl, siaradwch gydag oedolyn yr ydych yn ymddiried ynnddo/ynnddi neu ofyn am help gan eich meddyg teulu lleol. Gallwch hefyd ffonio 0800 1111 ar gyfer Childline, neu gysylltu â MEIC (gwasanaeth llinell gymorth ar gyfer plant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru) drwy fynd i <https://www.meiccymru.org/> neu ffonio 080880 23456 neu anfon neges destun at 84001 8am i ganol-nos, 7 diwrnod yr wythnos.