Iechyd Cyhoeddus Cymru
Tîm Diogelu Iechyd

Cyfnod Gwahardd ar gyfer Heintiau Cyffredin (Medi 2026 F9)
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 iach i fynychu. Os nad ydynt yn siŵr, dylai unigolion aros gartref a cheisio cyngor gan Galw Iechyd Cymru ar **0845 46 47** (**GIG 111 lle bo ar gael**), eu Fferyllfa neu eu Meddyg Teulu. Os oes angen cyngor ar leoliad 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 iechyd proffesiynol perthnasol fel Meddyg Teulu, Fferyllfa, Ymwelydd Iechyd, Nyrs Ysgol, Bydwraig, ac ati.
3. Os bydd staff yn sâl/yn dod i gysylltiad â 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. Fodd bynnag, sylwer bod hwn yn benderfyniad y mae'n rhaid i'r awdurdod addysg lleol ei wneud yn seiliedig ar eu hasesiad risg o'r sefyllfa.

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
Y CROEN A BRECHAU				
Dylid ystyried bod brechau diesboniad yn heintus nes bod cyngor iechyd wedi'i gael 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 hosanau, esgidiau, tywelion na matiau bath ag eraill. • Sicrhewch fod 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 brech yr ieir a/neu'r ffliw yn cylchredeg ar yr un pryd ac yn yr un lleoliad, (e.e., Ystafell Ddosbarth, Meithrinfa) â'r Dwymyn Goch. Ar hyn o bryd, nid yw brech yr ieir ar ei phen ei hun yn glefyd hysbysadwy yng Nghymru.	• Hylendid dwylo da. • Glanhau arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn fwy rheolaidd. • 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 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 brech yr ieir 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 Cymru yn cynghori ar reoli'r achos lluosog i ddechrau **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) â'r dwymyn goch.

Doluriau Annwyd (Wedi'u hachosi gan Herpes Simplex)	**Dim**	**Nac oes**	• Fe'u lledaenir drwy gyswllt uniongyrchol, yn enwedig cyswllt â hylif dolur annwyd neu boer rhywun sydd â'r feirws • Cysylltwch â'r fferyllydd lleol os nad yw'n gwella. • Osgowch gusanu a chysylltiad â'r doluriau. • Osgowch ddefnyddio cwpanau/cyfarpar bwyta ac yfed y gellir eu rhannu yn y lleoliad. • Osgowch rannu tywelion, clytiau ymolchi, brwsys dannedd a raseli GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Dolur annwyd	Mae doluriau annwyd fel arfer yn ysgafn ac yn hunangyfyngol.
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**
Brech goch yr Almaen (Rwbela)*	**OES,** gwahardd am bum diwrnod 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 gan feddyg teulu neu glinigydd i AWARe (Tîm Iechyd Cyhoeddus).	• Hylendid dwylo da. • Glanhau arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn fwy rheolaidd. • 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 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 drwy 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.
Clefyd y Dwylo, y Traed a'r Genau (Haint Feirysol 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 feirws aros yn y carthion am ychydig wythnosau ar ôl yr haint cychwynnol. • Hylendid dwylo da. • Glanhau arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn fwy rheolaidd • Anogwch unigolion i weithredu arferion hylendid dwylo da ac arferion glanhau amgylcheddol, yn enwedig ymhlith y staff hynny sy'n newid cewynnau neu'n cynorthwyo unigolion â symptomau i fynd i'r toiled.	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).*

			GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Clefyd y dwylo, y traed a'r genau	
Impetigo (Mae heintiau ysgafnach a achosir gan streptococws grŵp A yn cynnwys y dwymyn goch, impetigo a 'gwddf strep'. Gellir trin y rhain yn hawdd gyda gwrthfiotigau)	**OES,** gwaharddiad nes bod y mannau yr effeithir arnynt wedi cramennu ac wedi gwella, neu 48 awr ar ôl dechrau triniaeth wrthfiotig.	**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. • Peidiwch â chaniatáu i dywelion, clytiau ymolchi, brwsys dannedd na chyfarpar 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. • 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 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.
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**
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 glinigydd i AWARe (Iechyd Cyhoeddus Cymru).	• Hylendid dwylo da. • Glanhau arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn fwy rheolaidd. • 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.	Gellir ei atal drwy frechu ac mae'n dod o dan yr amserlen imiwneiddio reolaidd (MMR x 2 ddos yw'r amserlen a argymhellir 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.

			• 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	
Molluscum Contagiosum	**Dim**	**Nac oes**	• Dylid ceisio cyngor fferyllydd neu feddyg teulu. • Dylid cynnal hylendid dwylo a hylendid personol arferol. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Molluscum contagiosum	Cyflwr hunangyfyngol a all barhau am hyd at 18 mis.
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. • Atgyfeiriwch i'r 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).**	Dim ond os oes mwy na dau achos yn y lleoliad (yr un ystafell ddosbarth a chyfnod tebyg) y dylid hysbysu'r Tîm Diogelu Iechyd.	• Dylai pobl yr effeithir arnynt geisio cyngor, diagnosis a thriniaeth gan feddyg teulu neu'r 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 deunyddiau dodrefnu 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 gysylltiadau yn y cartref 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 manteision hyn fesul achos ac ystyried anghenion cyfannol yr unigolyn a'r effaith ar eu llesiant, yn ogystal â risg trosglwyddo'r clefyd crafu i boblogaeth ehangach yr ysgol.
Salwch a Heintiau	**Am ba hyd y dylid cadw unigolyn i ffwrdd o'r lleoliad**	**A oes angen i leoliadau plentyndod, gan gynnwys meithrinfeydd/ysgolion**	**Cyngor a Chamau Nesaf**	**Sylwadau**

	(Cyfnod Gwahardd)	, hysbysu Iechyd Cyhoeddus Cymru? (AWARe)		
Y Dwymyn Goch* (a elwir hefyd yn Scarlatina) (Mae heintiau ysgafnach a achosir gan streptococws grŵp A yn cynnwys y dwymyn goch, impetigo a 'gwddf strep'. Gellir trin y rhain yn hawdd gyda gwrthfiotigau)	**OES,** gall unigolion ddychwelyd ar ôl 24 awr lawn o wrthfiotigau priodol. Os na chaiff yr unigolyn ei drin â gwrthfiotigau, ni ddylai ddychwelyd nes bod y symptomau wedi diflannu'n llwyr.	**OES, dim ond os oes** 2 neu fwy o achosion a gadarnhawyd mewn ystafell ddosbarth, o fewn 10 diwrnod i'w gilydd. Ymgynghorwch 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 hysbysu Iechyd Cyhoeddus Cymru am bob un achos unigol o'r dwymyn goch drwy'r meddyg teulu neu'r clinigydd sy'n asesu'r unigolyn. • Anogwch hylendid dwylo da. • Glanhau arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn fwy rheolaidd. • 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 bydd chwarae gyda thywod neu ddŵr wedi'i atal dros dro. • Anogwch "Foesau Peswch" da – 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	Argymhellir triniaeth wrthfiotig i'r unigolyn yr effeithir arno. Ymgynghorwch â'r Tîm Diogelu Iechyd os yw'r ffliw a/neu frech yr ieir yn cylchredeg ar yr un pryd ac yn yr un lleoliad â'r dwymyn goch neu os ydych yn ymwybodol bod plentyn wedi mynd i'r ysbyty neu wedi gorfod aros yn yr ysbyty oherwydd y dwymyn goch.
Streptococws A (a elwir hefyd yn Wddf Strep) Gweler hefyd Tonsilitis. (Mae heintiau ysgafnach a achosir gan streptococws grŵp A yn cynnwys y dwymyn goch, impetigo a '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, bod unigolion yn yr ysbyty neu fod brech yr ieir a/neu'r ffliw yn cylchredeg ar yr un pryd.	• Hylendid dwylo da. • Glanhau arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn fwy rheolaidd. • 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 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.	*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 feirws 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

			GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Syndrom y foch goch	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.
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**
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 ailactifadu, 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 dim ond os yw'r dwymyn goch, y ffliw neu frech yr ieir yn cylchredeg ar yr un pryd y mae angen hysbysu Iechyd Cyhoeddus Cymru.	• Os yw'r plentyn yn mynd i'r ysgol/y feithrinfa, gwnewch yn siŵr bod pob rhwymyn 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 gadw unigolyn i ffwrdd o'r lleoliad yn dibynnu ar 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 gorchuddio. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Yr eryr	. GWELER:*Unigolion Agored i Niwed a Beichiogrwydd (isod)*Gall achosi brech yr ieir mewn pobl nad ydynt yn imiwn, h.y. heb gael brech yr ieir. Mae'n cael ei ledaenu drwy gysylltiad â'r hylif fasgwlaidd o bothelli). Dylai unigolion beichiog gysylltu â'u bydwraig neu feddyg teulu cyn gynted â phosibl
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				
Cryptosporidiosis	**OES,** rhaid cadw draw o'r lleoliad am 48 awr ers y pwl diwethaf o ddolur rhydd.	Fel arfer, derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd i Iechyd Cyhoeddus Cymru, ond Tîm Iechyd yr Amgylchedd lleol fydd yn ei ddilyn i fyny.	Hylendid dwylo da. • Glanhau arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn fwy rheolaidd • Ni ddylai unigolion yr effeithir arnynt nofio am bythefnos ar ôl y pwl diwethaf o ddolur rhydd. • Os ydych yn mynd i ffermydd anwesu a/neu'n bwydo anifeiliaid, sicrhewch fod 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	Defnyddiwch fenig a ffedog wrth drin gwaed neu hylifau corfforol, 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.

			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 rhoi'r gorau i chwarae gyda thywod neu ddŵr dros dro. GIG 111 Cymru GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Dolur rhydd a chwydu	
Clostridioides Difficile (fe'i gelwid gynt yn Clostridium Difficile/C.diff)	**OES,** rhaid cadw draw o'r lleoliad am 48 awr ers y pwl diwethaf o ddolur rhydd.	Os oes gennych unrhyw bryderon, cysylltwch â'r Tîm Diogelu Iechyd a fydd yn asesu'r achos lluosog.	• Hylendid dwylo da. • Glanhau arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn fwy rheolaidd. • Glanhau amgylcheddol gwell, yn enwedig toiledau a mannau newid clytiau. • 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 annog plant i beidio â 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.	Os oes dau achos neu fwy mewn lleoliad, ceisiwch gyngor gan y Tîm Diogelu Iechyd.
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**
Dolur rhydd a/neu chwydu **(gan gynnwys norofeirws** - a elwir hefyd yn "fyg chwydu'r gaeaf")	**OES,** 48 awr ers y pwl diwethaf o ddolur rhydd neu chwydu.	**Oes, dim ond** os oes dau achos neu fwy mewn lleoliad tebyg. Rhowch wybod i'r Tîm Diogelu Iechyd/Swyddog Iechyd yr Amgylchedd lleol hefyd.	• Hylendid dwylo da gan ddefnyddio sebon a dŵr. • Glanhau arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn fwy rheolaidd. • 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 annog plant i beidio â 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 drin gwaed neu hylifau corfforol, fel chwydu neu ddolur rhydd. 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://icc.gig.cymru/data-cysylltiedig/?topic_id=5902&topic_data_filter=resource Os nodir achos penodol o'r dolur rhydd a chwydu, efallai y bydd cyngor gwahardd ychwanegol, er enghraifft E coli (STEC) a Hep A; bydd Adran Iechyd yr Amgylchedd lleol yn dilyn hyn i fyny.

			GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Norofeirws GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Gwenwyn bwyd	
***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 ydynt yn ysgarthu'r bacteria yn eu carthion mwyach. Efallai y bydd angen cliriad microbiolegol. Ymgynghorwch bob amser â'ch Swyddog Iechyd yr Amgylchedd/Tîm Diogelu Iechyd lleol.	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd. Bydd Tîm Iechyd yr Amgylchedd Lleol yn dilyn hyn i fyny.	• Hylendid dwylo da gan ddefnyddio sebon a dŵr. • Glanhau arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn fwy rheolaidd. • 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 annog plant i beidio â 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 drin gwaed neu hylifau corfforol, fel chwydu neu ddolur rhydd. • Sicrhewch fod cewynnau budr yn cael eu gwaredu'n gywir. • Mae lledaeniad o berson i berson yn digwydd drwy 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	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 ydynt yn 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 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://icc.gig.cymru/data-cysylltiedig/?topic_id=5902&topic_data_filter=resource
Anadlol ac eraill				
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**

Ffliw	Gall plant a phobl ifanc sydd â symptomau ysgafn, fel trwyn yn rhedeg, dolur gwddf neu beswch ysgafn, barhau i fynychu os ydynt fel arall yn iach ac nad oes ganddynt dymheredd uchel. Gallant ddychwelyd *pan nad oes ganddynt dymheredd uchel mwyach* a'u bod yn teimlo'n ddigon iach i fynychu'r lleoliad. Nid oes angen iddynt aros gartref dim ond oherwydd bod ganddynt beswch ysgafn neu drwyn yn rhedeg, os ydynt yn iach fel arall. Dylai lleoliadau addysgol arbennig ddilyn canllawiau penodol Llywodraeth Cymru ar gyfer rheoli heintiau anadlol mewn ysgolion addysgol arbennig.	**NAC OES,** nid oes angen i leoliadau gysylltu ag Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer achosion **unigol** o'r ffliw. **Dim ond os yw'r canlynol yn codi y bydd angen i leoliadau gysylltu ag Iechyd Cyhoeddus Cymru am gyngor:** Mae mwy o blant neu staff yn mynd yn sâl gyda symptomau tebyg, neu mae'r niferoedd yn cynyddu'n gyflym. Mae rhywun yn sâl iawn neu wedi'i ei dderbyn i'r ysbyty Mae'r lleoliad yn gofalu am blant neu bobl ifanc ag anghenion iechyd ychwanegol neu gymhleth ac mae pryderon am ledaeniad yr haint. Mae'r ffliw neu frech yr ieir a'r dwymyn goch yn cylchredeg ar yr un pryd.	Anogwch bawb i olchi eu dwylo'n rheolaidd Anogwch blant a staff i orchuddio peswch a thisian â hances bapur a rhoi hancesi papur wedi'u defnyddio mewn bin Glanhewch arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn rheolaidd, fel dolenni drysau, byrddau a thapiau. Cadwch ystafelloedd wedi'u hawyru'n dda, lle bo'n bosibl Anogwch blant a staff sy'n cael cynnig y brechlyn ffliw i gael y brechiad Cymerwch ofal ychwanegol os oes rhywun yn wynebu risg uwch o fynd yn ddifrifol sâl. Ceir rhagor o wybodaeth yma: • GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Ffliw • GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Brechlyn ffliw, tymhorol • Rheoli heintiau anadlol acíwt mewn ysgolion addysgol 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 ○ Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant a Reoleiddir i blant hyd at 12 oed: canllawiau statudol [HTML] | LLYW.CYMRU	*GWELER: Unigolion Agored i Niwed a Beichiogrwydd (isod).* Anogwch y rhai sy'n gymwys i gael y brechlyn ffliw i'w gael fel rhan o wasanaeth imiwneiddio'r ysgol neu drwy gysylltu â'u meddyg teulu
Heintiau anadlol acíwt	Gall plentyn neu berson ifanc sydd â symptomau ysgafn, fel trwyn yn rhedeg, dolur gwddf neu beswch ysgafn,	**Nac oes,** nid oes angen i chi gysylltu ag Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer **achosion unigol** o haint anadlol.	Anogwch bawb i olchi eu dwylo'n rheolaidd. Anogwch blant a staff i orchuddio peswch a thisian â hances bapur a rhoi hancesi papur wedi'u defnyddio mewn bin.	GWELER: Unigolion Agored i Niwed a Beichiogrwydd (isod) a chyngor Llywodraeth Cymru ar Bobl sydd â Risg Uwch o'r Coronafeirws Cyngor iechyd y cyhoedd ar gyfer y cyhoedd | LLYW.CYMRU

	barhau i fynychu os ydynt fel arall yn iach ac nad oes ganddynt dymheredd uchel. **Os oes ganddynt dymheredd uchel a'u bod yn teimlo'n sâl, dylent aros gartref.** Gallant ddychwelyd pan nad oes ganddynt dymheredd uchel mwyach a'u bod yn teimlo'n ddigon iach i fynychu'r lleoliad. Gall peswch ysgafn neu drwyn yn rhedeg bara ar ôl i rywun deimlo'n well. Nid oes angen iddynt aros gartref oherwydd y symptomau hyn yn unig. Dylai lleoliadau addysgol arbennig ddilyn canllawiau penodol Llywodraeth Cymru ar gyfer rheoli heintiau anadlol mewn ysgolion addysgol arbennig.	Fodd bynnag, dim ond os yw'r canlynol yn codi y dylech gysylltu ag Iechyd Cyhoeddus Cymru am gyngor: Mae mwy o blant neu staff yn sâl gyda symptomau tebyg, neu mae'r niferoedd yn cynyddu'n gyflym. Mae rhywun yn sâl iawn neu wedi cael ei dderbyn i'r ysbyty; Mae rhywun wedi marw a gall ei salwch fod yn gysylltiedig â'r haint anadlol; neu Mae'r lleoliad yn gofalu am blant neu bobl ifanc ag anghenion iechyd ychwanegol neu gymhleth ac mae pryderon am ledaeniad yr haint.	Glanhewch arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn rheolaidd, fel dolenni drysau, byrddau a thapiau. Cadwch ystafelloedd wedi'u hawyru'n dda, lle bo'n bosibl. Anogwch blant a staff i gael y brechlynnau a gynigir iddynt. Cymerwch ofal ychwanegol os oes rhywun yn wynebu risg uwch o fynd yn ddifrifol sâl. Ceir rhagor o wybodaeth yma: • https://111.wales.nhs.uk/selfassessments/symptomcheckers/covid19.aspx?locale=cy&term=A • 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 addysgol 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 • Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant a Reoleiddir i blant hyd at 12 oed: canllawiau statudol [HTML] | LLYW.CYMRU	
Twbercwlosis*	Ymgynghorwch â'r Tîm Diogelu Iechyd bob amser. Dim ond ar gyfer twbercwlosis heintus (actif) yr	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd.	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 wrthfiotig effeithiol a ragnodir gan wasanaethau TB arbenigol, ac os ydynt yn ddigon iach.	Angen cyswllt agos hirfaith i'w ledaenu. Dim ond TB ysgyfeiniol (yr ysgyfaint) sy'n 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 a gadarnhawyd o leoliadau, oni bai bod arbenigwr TB wedi cynghori hynny.

	argymhellir cadw i ffwrdd o'r lleoliad.		• https://www.nhs.uk/conditions/tuberculosis-tb/ GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Twbercwlosis (TB)	
Y pas (pertwsis)* (gellir ei alw'n "beswch 100 diwrnod")	**OES,** gweler y meini prawf: Dylid gwahardd **achosion** o'r lleoliad am 48 awr ar ôl dechrau gwrthfiotigau, neu am 21 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 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 staff mewn meithrinfeydd a lleoliadau gofal plant eraill, ysgolion a lleoliadau addysgol eraill** am 48 awr ar ôl dechrau gwrthfiotigau, neu am 21 diwrnod ar ôl dechrau peswch os na chaiff ei drin. Dylid gwahardd **gweithwyr gofal iechyd** sy'n darparu gofal personol agos i	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd.	• Hylendid dwylo da. • Glanhau arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn fwy rheolaidd. • 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 annog plant i beidio â 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 drwy 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.

	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 atal a rheoli 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				
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**
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 yn gwisgo lensys cyffwrdd ac mae gennych symptomau llid yr amrannau, peidiwch â gwisgo'ch lensys a chysylltwch â'ch optometrydd/optegydd arferol ar unwaith i gael cyngor.	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.

			• 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	
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 glinigydd.	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 drwy 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 ar y glust	Oherwydd gall feirysau a bacteria achosi heintiau'r llygaid a'r clustiau, ni fydd angen triniaeth wrthfiotig 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 (Feirws Epstein Barr).	**Dim**	**Nac oes**	• Anogwch unigolion i weithredu arferion hylendid dwylo a hylendid anadlol da. • Mae'r feirws i'w gael ym mhoer pobl heintiedig a gellir ei ledaenu drwy gysylltiad uniongyrchol â phoer megis drwy gusanu, dod i gysylltiad â pheswch a thisian, a rhannu cyfarpar bwyta ac yfed. • Gellir ei ledaenu hefyd drwy 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	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd.	• Hylendid dwylo da. • Glanhau arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn fwy rheolaidd. • Glanhau amgylcheddol gwell, yn enwedig ardaloedd toiledau.	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

	diwrnod ar ôl i'r symptomau ddechrau os nad oes clefyd melyn). Ystyrir mai diwrnod 0 yw diwrnod cyntaf y clefyd melyn		• Dylid gwisgo menig a ffedog wrth newid clytiau budr. • Dylid storio cewynnau 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. GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y : Hepatitis A	rhywiol) drwy gyswllt rhywiol. Mae cynllun gwers ar gael i gefnogi hyn.
Hepatitis B*, C*, HIV, (a elwir hefyd yn feirysau a gludir yn y gwaed).	**Dim**	Derbynnir hysbysiad fel arfer gan feddyg teulu neu glinigydd.	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 y cyfarpar diogelu personol cywir yn cael ei wisgo. • Hylendid dwylo da. • Gwaredwch 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 â'r glanhäwr/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 feirysau a gludir yn y gwaed nad ydynt yn heintus drwy gyswllt cymdeithasol arferol. Cynghorwch bobl ifanc sy'n cael rhyw 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 glinigydd.	• Dylai'r unigolyn heintiedig gadw draw nes ei fod wedi cael ei drin â gwrthfiotigau ac yn ddigon iach i ailddechrau gweithgareddau arferol. • Peidiwch â chadw cysylltiadau'r cartref a chysylltiadau agos draw 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 drwy frechu. Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cysylltu â lleoliadau unigol os oes angen camau gweithredu pellach.

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**
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 glinigydd.	• Nid oes meddyginiaeth effeithiol ar gyfer trin llid yr ymennydd feirysol, 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) drwy 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 feirysol*	**Dim**	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd.	• Nid oes angen glanhau gwell, 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 gadw brodyr a chwiorydd a chysylltiadau agos eraill yr unigolyn yr effeithir arno draw 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 glinigydd.	• Hylendid dwylo da. • Glanhau arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn fwy rheolaidd. • 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 diwrnod ar ôl i chwydd yn yr ên/y gwddf ddechrau.	**OES,** ond fel arfer derbynnir hysbysiad gan feddyg teulu neu glinigydd.	• Hylendid dwylo da. • Glanhau arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn fwy rheolaidd. • Glanhau amgylcheddol gwell. • 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	Gellir ei atal drwy frechu ac mae wedi'i gynnwys yn yr amserlen imiwneiddio reolaidd (MMR x 2 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 ailheintio 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 heintio ac ailheintio. • 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 feirysau 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 Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy/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://icc.gig.cymru/pwnc/imiwneiddio-a-brechlynnau/

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://icc.gig.cymru/pwnc/gwasanaeth-ymateb-aciwt-cymru-gyfan-aware-ac-afiechyd-hysbysadwy/
https://icc.gig.cymru/pwnc/atal-a-rheoli-heintiau/
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 hylendid anadlol a hylendid dwylo (2011) - GOV.UK (www.gov.uk)

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

© 2026 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gellir atgynhyrchu deunydd yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (DLA) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence-cymraeg/version/3/ ar yr amod y caiff hynny ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Dylid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae'r hawlfraint o ran y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r cynllun yn eiddo i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Paratowyd gan y Tîm Diogelu Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru: 22 Awst 2018 (f1); Diwygiwyd Medi 2026 (f9) Dyddiad yr Adolygiad Nesaf a Gynlluniwyd: Gorffennaf 2027