

Cyfarwyddiadau Rhyddhau COVID-19

Asesiad ar gyfer COVID-19

Rydych wedi cael asesiad yn ddiweddar o'r posibilrwydd bod gennych glefyd coronafirws 2019 (COVID-19). O heddiw ymlaen, rydych yn ddigon da i reoli eich salwch gartref. Unwaith rydych yn cyrraedd adref, dylech orffwys, aros yn hydradol a chael digon o gwsg. Efallai y byddwch yn parhau i deimlo poen a blinder a/neu golli blas ac arogl am sawl diwrnod, sy'n gyffredin ar ôl salwch firaol difrifol. Os yw eich symptomau'n gwaethygu, ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu 111. Os yw eich cyflwr yn dirywio yna ffoniwch eich meddyg a chael sylw meddygol brys.

Mae'n RHAID i chi hunan-ynysu gartref hyd nes y gallwch stopio hunan-ynysu ar ôl i'r tri peth hyn ddigwydd:

1. Nid ydych wedi cael symptomau o wres cyson am o leiaf 72 awr heb i chi gymryd paracetamol
A
2. Mae eich symptomau anadlu'n gwella;
A
3. Mae o leiaf 7 niwrnod wedi mynd heibio ers i'ch salwch ddechrau

Pan fyddwch yn dychwelyd gartref, dilynwch y rhagofalon isod;

PWY (pobl i ystyried)

- Mae hunan-ynysu yn orfodol, hyd nes eich bod yn bodloni'r 3 maen prawf a nodir uchod.
- Byddwch yn arbennig o wylidwrus os oes pobl hŷn neu unrhyw un â phroblemau meddygol sylweddol yn eich cartref gan y gall y grwpiau hyn gael symptomau mwy difrifol o'r haint hwn.

LLE (canllawiau ar gyfer cynnal ymbellhau diogel)

- Arhoswch gartref heblaw am i gael gofal meddygol.
- Peidiwch â mynd i'r gwaith, ysgol neu fannau cyhoeddus, osgowch ddefnyddio cludiant cyhoeddus, rhannu ceir neu dacsî.
- Dylech aros mewn ystafell benodol cymaint â phosibl ac i ffwrdd o bobl eraill yn eich cartref. Os oes un ar gael, defnyddiwch ystafell ymolchi ar-wahân.
- Mae'n rhaid i chi aros yn eich cartref a lleihau cyswllt ag eraill i atal yr haint rhag lledaenu.

BETH (gwrthrychau/arwynebau i'w hystyried)

- Osgowch rannu eitemau personol y cartref. Ni ddylech rannu llestri, gwydrau yfed, cwpanau, llestri bwyta, tyweli neu ddrillad gwely gyda phobl eraill neu anifeiliaid anwes yn eich cartref. Ar ôl i chi ddefnyddio'r eitemau hyn, golchwch nhw yn drwyadl gyda dŵr a sebon.
- Glanhewch bob arwyneb uchel bob diwrnod. Mae arwyneb uchel yn cynnwys cownteri, byrddau handlen drws, cyfleusterau ystafell ymolchi, toiledau, bysellffwrdd, llechan a byrddau bach wrth ochr y gwely. Hefyd glanhewch unrhyw arwyneb all fod â gwaed, carthion neu hylif y corff arnynt.
- Defnyddiwch chwistrellydd neu glwt glanhau i lanhau arwynebau uchel; dilynwch y label

SUT (canllawiau ar gyfer golchi dwylo a rheoli germau)

- Golchwch eich dwylo'n aml. Golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr am o leiaf 20 eiliad Os nad oes dŵr a sebon ar gael, golchwch eich dwylo gyda golchydd dwylo sy'n cynnwys alcohol sy'n cynnwys o leiaf 60% o alcohol, gan orchuddio eich llaw i gyd a'u rhwbio gyda'i gilydd hyd nes eu bod yn teimlo'n sych. Mae'n well i chi ddefnyddio dŵr a sebon os yw dwylo i weld yn fudur. Osgowch gyffwrdd eich llygaid, trwyn a'ch ceg gyda dwylo sydd heb eu golchi.
- Gorchuddiwch eich trwyn a'ch ceg gyda hances bapur pan rydych yn pesychu neu'n tisian.
- Taflwch hancesi papur sydd wedi'u defnyddio mewn bin. Golchwch eich dwylo ar unwaith gyda dŵr a sebon neu olchwr dwylo.

PRYD (canllawiau ar gyfer cael cyngor meddygol)

- Ffoniwch eich meddyg os ydych yn dechrau teimlo'n waeth (gorlenwad, poen yn y frest, gwres).
- Dylech gael triniaeth feddygol brys os ydych yn cael trafferth anadlu.
- Ffoniwch ymlaen llaw os yw'n bosibl a rhowch wybod i weithwyr gofal iechyd fod gennych symptomau COVID-19.
- Gofynnwch am fasg wyneb wrth i chi fynd i mewn i'r cyfleuster.

Bydd y camau hyn yn helpu swyddfa'r darparwr gofal iechyd i gadw pobl eraill yn y swyddfa neu ystafell aros rhag cael eu heintio neu eu hamlygu i'r haint.

Os yw'n bosibl, gwisgwch fasg wyneb cyn i'r gwasanaethau meddygol brys gyrraedd.

Beth ddylwn i ddweud wrth gysylltiadau agos?

Dylai aelodau'r tŷ, partneriaid agos, gofalwyr ac unrhyw unigolyn arall sydd wedi cael cyswllt agos gyda chi fonitro eu hiechyd am symptomau o salwch resbiradol. Dylent ffonio eu darparwr gofal iechyd os ydynt yn cael symptomau a all gael eu hachosi gan COVID-19 gan gynnwys gwres, peswch neu ddiffyg anadl.

Os oes gennych argyfwng meddygol ac angen ffonio 999, rhowch wybod iddynt fod gennych COVID-19.

Os oes un ar gael, gwisgwch fasg wyneb cyn i'r gwasanaethau meddygol brys gyrraedd.

Rheoli diffyg anadl

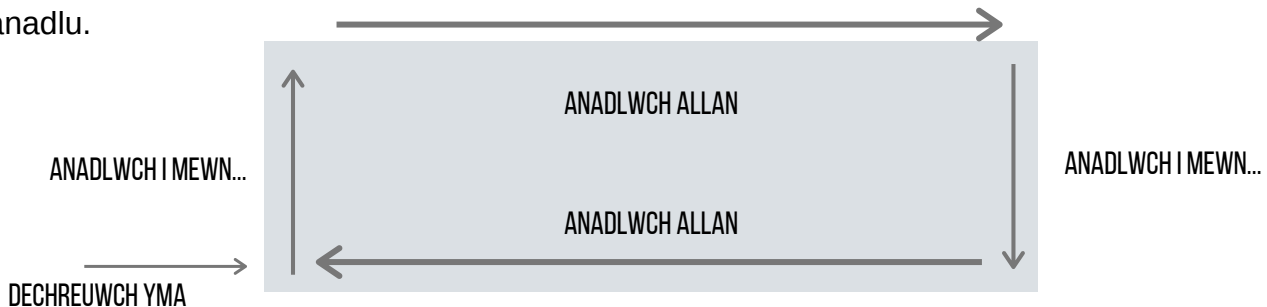
Gall diffyg anadl fod yn frawychus ac annymunol iawn. Gall dysgu sut i reoli eich anadlu helpu i leihau'r teimlad o ddiffyg anadl.

Techneg anadlu un - rheoli anadlu neu anadlu'n araf o'r bol

Mae rheoli anadlu yn ymwneud ag anadlu'n ysgafn, gan ddefnyddio ond ychydig o ymdrech. Os ydych yn dueddol o anadlu gydag anadl bach a chyflym o dop eich brest, efallai y byddwch yn gweld fod defnyddio rheolaeth anadlu neu anadlu'n araf o'r bol yn helpu i leddfu eich diffyg anadl.

Sut i wneud hyn

- Gwnewch eich hun yn gyfforddus. Gallwch wneud hyn wrth eistedd neu orwedd i
- lawr mewn cadair freichiau gyfforddus neu wely. Gwnewch yn siŵr fod eich ysgwyddau, cefn a'ch gwddf wedi'u cefnogi'n dda. Rhwch eich dwylo wrth eich ochr neu gorffwyswch eich dwylo ar eich glin.
- Os ydych yn sylwi ar synau o'ch cwmpas, ceisiwch beidio â gadael iddynt dynnu eich sylw.
- Anadlwch yn ysgafn drwy eich trwyn os yn bosibl (oherwydd mae hyn yn cynhesu, lleithio a hidlo unrhyw ronynnau llwch)
- Anadlwch allan yn ysgafn naill ai trwy eich trwyn neu'ch ceg, pa bynnag sydd fwyaf cyfforddus
- Dylid canolbwyntio ar anadlu allan yn ysgafn
- Gyda phob anadl, ceisiwch ryddhau unrhyw densiwn yn eich corff.
- Dylai eich anadlu fod yn llyfn ac heb ymdrech ac ar gyflymder sy'n gyfforddus i chi gan ganolbwyntio ar anadlu allan.
- Wrth ymarfer anadlu o'r bol, mae rhai pobl yn ei chael yn ddefnyddiol i ddefnyddio darlun o betryal.
- Ble bynnag yr ydych, yn aml mae petryal i'w weld, p'un a yw'n llyfr, yn Deledu, cyfrifiadur neu sgrin llechen, drws, ffenestr neu hyd yn oed lun ar y wal.
- Dilynwch ochr y petryal gyda'ch llygaid wrth i chi anadlu o'ch bol.
- Yn raddol arafwch y cyflymder mae eich llygaid yn symud o amgylch ochr y siâp i arafu eich anadlu.



Pa bryd y dylech ei wneud

- Gallwch ei ddefnyddio pan rydych yn teimlo'n fyr eich gwynt neu ar ôl ymdrech.
- Gellwch hefyd ei ddefnyddio pan fyddwch yn teimlo'n bryderus.

Techneg anadlu dau - anadlu allan drwy wasgu'r wefus

Anadlu allan drwy wasgu'r wefus yw techneg arall all eich helpu i adennill rheolaeth o'ch diffyg anadl. Gellir defnyddio'r dechneg hon unrhyw bryd i helpu i reoli eich anadlu. Mae'n arbennig o ddefnyddiol wrth i chi wneud gweithgaredd sy'n eich gwneud yn fyr eich gwynt. Fe all hefyd eich helpu i wella eich anadlu ar ôl y gweithgaredd.

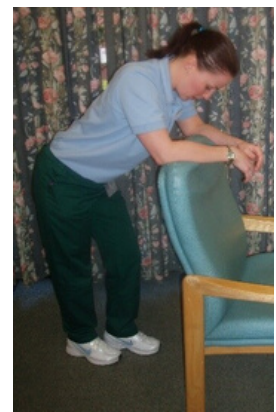
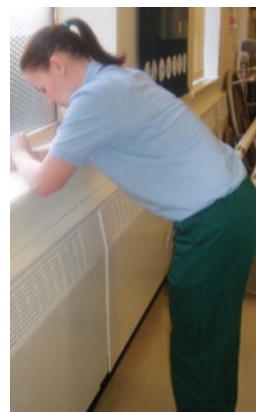
Sut i wneud hyn

- Anadlwch i mewn trwy'ch trwyn.
- Anadlwch allan yn ysgafn drwy'r gwefusau fel eich bod am chwibanu
- Mae'r pwyslais ar chwythu aer allan yn ysgafn am gyn hirad ag sy'n gyfforddus - peidiwch â gorfodi'r aer allan
- Mae'n bwysig i chi anadlu ar gyflymder sy'n gyfforddus i chi

Osgo

Gall anadlu allan drwy wasgu'r wefus ac yn rheoli'r anadlu neu anadlu o'ch bol yn unrhyw un o'r osgo canlynol hefyd helpu i leihau diffyg anadl.

- Os ydych yn teimlo bod gennych ddiffyg anadl neu'n fyr eich gwynt wrth wneud gweithgaredd, stopiwch eich gweithgaredd.
- Bydd yr osgo hwn yn eich galluogi i ddefnyddio'ch cyhyrauanadlu yn fwy effeithiol heb lawer o ymdrech
- Gallwch ddefnyddio'r dechneg anadlu allan drwy wasgu'r gwefus i'ch helpu chi wella eich anadl wedi'i ddilyn gan reolaeth anadlu neu anadlu o'r bob
- Rhowch gynnig ar yr osgo a gweld pa un sy'n eich helpu chi



Cyfarwyddiadau Rhyddhau Rheoli diffyg anadl

Technegau Gosod Cyflymdra

- Mae gosod cyflymdra yn golygu gosod y cyflymdra byddwch chi'n ymgymryd â gweithgaredd.
- Gall teimpladau o ddiffyg anadl gael eu lleihau drwy arafu cyflymder gweithgaredd ac anadlu mewn amser â'r gweithgaredd hwnnw.
- Mae dysgu i arafu'n eich galluogi chi i gynyddu lefelau eich gweithgaredd neu ymarfer corff e.e. gwisgo, cerdded neu ddringo grisiau
- Osgowch ddal eich gwynt wrth wneud gweithgaredd oherwydd bydd hyn yn cynyddu diffyg anadl
- Defnyddiwch y dechneg anadlu allan gan wasgu'r gwefusau drwy'r gweithgaredd

Ymlacio

Gall technegau ymlacio helpu i leihau teimpladau o bryder a lleddfu diffyg anadl. Gall yr ymarferion ymlacio canlynol helpu:

- Sgan o'r corff: Ceisiwch fod mor gyfforddus â phosibl. Gadewch i'r gadair neu'r gwely eich cefnogi cymaint â phosibl. Ymlaciwch eich breichiau a'ch dwylo'n gyfforddus a chaewch eich llygaid os ydych yn dymuno. Sganiwch eich corff yn araf o dop eich pen, lawr drwy eich breichiau, eich asgwrn cefn, coesau ac i lawr at fodiau eich traed. Ceisiwch ryddhau unrhyw densiwn yn eich cyhyrau - gadewch i bob cyhyr leddfu a llacio. Yna fe allwch fynd ymlaen i ddychmygu golygfa ymlaciol.
- Dychmygwch olygfa ymlaciol megis hoff le, dro, gardd, y traeth neu rhywle o'ch dychymyg sy'n gwneud i chi deimlo'n hapus ac yn ddiogel. Meddyliwch am fod yn ddigynnwrf, wedi ymlacio ac yn gyfforddus. Dychmygwch beth allwch chi ei weld, ei glywed, ei deimlo a'i arogl - a mwynhewch y teimplad hwn am ychydig. Pan rydych yn barod, dewch i wybod am eich amgylchoedd yn raddol ac agorwch eich llygaid a sylwch pa mor heddychol ac ymlaciol rydych yn teimlo.
- Cael gwared â meddyliau. Dychmygwch eich bod yn eistedd ar lan yr afon yn gwyllo dail yn drifftio. Pan ddaw meddwl neu deimlad i'ch meddwl, ceisiwch ei weld fel deilen a gadewch iddo ddrifftio i ffwrdd a diflannu
- Efallai y byddwch hefyd yn gweld fod gwrando ar gerddoriaeth neu lyfr llafar neu apiau ymlacio sydd ar gael ar eich ffôn yn help.