GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board

Podiatry
Promoting Foot Health & Well Being

Sut i ofalu am eich briwiau traed

Peidiwch â chyffwrdd y gorchudd oni bai bod rhywun wedi dangos i chi sut i'w dynnu a'i amnewid a bod gennych orchuddion addas yn barod i'w roi yn lle yr un rydych yn ei newid.

Peidiwch â gwlychu eich gorchudd
Gall hyn atal y briw rhag gwella neu fe all adael i facteria fynd i mewn i'r briw. Bydd hyn yn achosi mwy o broblemau.

Parhewch i wirio eich traed bob dydd – am unrhyw broblemau eraill neu arwyddion o berygl.

O ganlyniad i achosion Coronafirws (COVID-19) ar hyn o bryd, mae'n bwysig nad ydych yn anghofio am eich briw yn ystod hunan-ynysu gan y gall symptomau'r ffliw megis wres hefyd gael ei achosi o ganlyniad i haint yn y briw. Felly mae'n bwysig iawn eich bod yn gwirio'r traed er mwyn adnabod yr haint fel y gellir rhoi'r driniaeth briodol ar waith.

Arwyddion o berygl:

Dylech roi sylw gofalus i unrhyw un o'r arwyddion o berygl canlynol wrth wirio eich traed:

- A oes unrhyw boen newydd neu deimlad o guro?
- A yw eich troed yn teimlo'n boethach na'r arfer?
- A oes unrhyw fannau newydd o gochni, llid neu chwydd?
- A oes unrhyw redlif?
- A oes arogl newydd yn dod o'ch troed?
- A oes gennych unrhyw symptomau sy'n debyg i'r ffliw?

Triniaeth Gwrthfiotig
Byddwch yn cael gwrthfiotigau os oes unrhyw arwyddion o haint yn y briw neu'r feinwe gyfagos. Rhowch wybod i'r sawl sy'n rhoi'r gwrthfiotigau os ydych yn cael unrhyw broblemau gyda nhw (brech, cyfog neu ddolur rhydd). Os nad yw'r unigolyn hwn ar gael, cysylltwch â'ch Meddyg Teulu ar unwaith. Peidiwch â stopio cymryd eich gwrthfiotigau oni bai bod y sawl sy'n eich trin neu eich Meddyg Teulu'n dweud wrthych am wneud hynny. Gwnewch yn siŵr bod gennych ddigon o wrthfiotigau i orffen y cwrs fel nad yw oes tarfiad ar eich triniaeth. Os yw'r haint yn lledaenu, efallai y bydd angen i chi fynd i'r ysbyty.

Manylion cyswllt:
GWASANAETH PODIATREG BIPBC
Dwyrain (Sir y Fflint / Wrecsam) a Ardal y Canol (Conwy, Sir Ddinbych) 03000 850002
Ardal y Gorllewin (Ynys Môn a Gwynedd): 03000 850050
Dydd Llun i ddydd Gwener 9am i 4pm