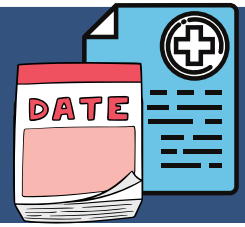


Rhagnodi gwrthfotigau wrth gefn



Mae rhagnodi gwrthfotigau wrth gefn (a elwir hefyd yn “oedi gwrthfotigau”) yn golygu bod presgripsiwn am wrthfotig yn cael ei ysgrifennu ond ni ddylai gael ei gasglu a’i ddefnyddio ar unwaith.

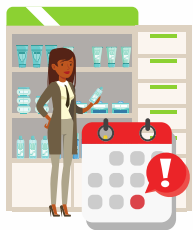
Pam rydw i wedi cael presgripsiwn wrth gefn?



Mae eich rhagnodwr wedi asesu eich symptomau ac wedi gweld arwyddion y gallai fod gennych haint. Bydd gwrthfotigau ond yn ymladd heintiau a achosir gan bacteria. Nid yw gwrthfotigau yn cael unrhyw effaith ar heintiau a achosir gan feirws, fel annwyd, y rhan fwyaf o beswch a dolur gwddf..



Os mai feirws sy’n achosi eich haint, nid yw gwrthfotigau’n gwneud i’r symptomau ddiflannu’n gynt ac efallai y cewch effeithiau annymunol o ganlyniad i gymryd gwrthfotigau, megis teimlo’n sâl (cyfog), bod yn sâl (chwydu), dolur rhydd a brech ar y croen.



Gallwch fynd â’r presgripsiwn i fferyllfa yn ddiweddarach, i gasglu’r gwrthfotig, os bydd eich symptomau’n gwaethygu neu os nad yw’r symptomau wedi gwella ar ôl nifer penodol o ddyddiau.

Pryd fyddaf yn dechrau teimlo’n well?

Bydd eich rhagnodwr yn eich cynghori ynghylch pa mor hir y gallai eich symptomau bara. Cyn belled nad ydych yn gwaethygu, nid oes angen i chi boeni os yw’ch symptomau’n cymryd y cyfnod hwn o amser i setlo, yn enwedig os ydych chi’n gwella yn raddol bob dydd.

Os ydych chi’n teimlo’n well, ni ddylech gasglu’r gwrthfotig o gwbl.

A oes nifer penodol o ddyddiau i aros?

Os yw'ch rhagnodwr wedi ysgrifennu presgripsiwn wrth gefn i chi dylent fod wedi rhoi cyfarwyddiadau penodol i chi ynghylch pa mor hir i aros; er enghraifft, “arhoswch 3 diwrnod arall a dechrau'r gwrthfotig os nad ydych chi'n teimlo'n well erbyn hynny”.

Bydd eich rhagnodwr wedi dweud wrthy'ch pryd y dylech geisio cyngor pellach. Cysylltwch â'ch meddygfa i wneud apwyntiad os byddwch yn datblygu unrhyw symptomau newydd neu sy'n peri pryder.

Sut alla i gael gafael ar fy ngwrthfotig os oes ei angen arnaf?

Mae'n debygol na fydd angen y gwrthfotig arnoch chi, ond os bydd ei angen, mae sawl ffordd o gael gafael arno.



Efallai y bydd eich rhagnodwr yn rhoi presgripsiwn i chi yn ystod eich ymgynghoriad gyda chyngor i chi aros am nifer penodol o ddyddiau. Dim ond os byddwch dal ei angen ar ôl aros am y nifer penodedig o ddyddiau y dylech fynd ag ef i fferyllfa i gael y gwrthfotig.



Efallai y bydd eich rhagnodwr yn gofyn i chi gasglu presgripsiwn papur o leoliad y cytunwyd arno ar ddyddiad diweddarach (er enghraifft, ei gasglu o dderbynfa eich meddygfa neu o fferyllfa).



Efallai y bydd eich rhagnodwr yn gofyn i chi gysylltu â'ch meddygfa eto i gael presgripsiwn ar ôl aros am nifer penodol o ddyddiau.

Dylech wneud yn siŵr eich bod yn gwybod pa ddull y mae eich rhagnodwr wedi'i ddefnyddio a'ch bod yn deall yn llawn sut a phryd y gallwch gael eich presgripsiwn gwrthfotig.

Os nad oes angen y presgripsiwn arnoch, dinistriwch ef. Peidiwch â chael eich temptio i'w gadw - efallai nad dyma'r feddyginiaeth iawn ar gyfer unrhyw haint yn y dyfodol.

Awgrymiadau defnyddiol i'ch helpu i drin salwch feirysol



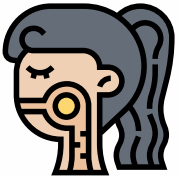
Dylech orffwys nes i chi deimlo'n well.



Yfwch ddigon o hylifau (6–8 diod, neu 2 litr, y dydd) fel nad ydych chi'n dadhydradu.



Cymerwch paracetamol neu ibuprofen (os yw'n addas) os oes gennych dwymyn neu boenau; gwnewch yn siŵr eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Cyn cymryd paracetamol gwnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaethau eraill sy'n cynnwys paracetamol - gofynnwch i'ch fferylllydd am gyngor os nad ydych yn siŵr. Mae meddyginiaethau gogyfer annwyd a ffliw yn aml yn cynnwys paracetamol.



Sugnwch losin neu 'lozenge' i leddfu dolor gwddf.



Mae rhai pobl yn gweld moddion peswch yn ddefnyddiol - gall eich fferylllydd eich cyngori ar ba un sydd fwyaf addas i chi.



Gall anadlu stêm hefyd helpu i glirio mwcws a lleddfu tyndra yn y frest. Ni ddylai plant ifanc anadlu stêm. Cofiwch - gall stêm achosi llosgiadau.

Darllenwch y daflen hon ar eich ffôn:

