Yr amser a argymhellir ar gyfer cadw unigolion draw o leoliadau oherwydd heintiau cyffredin (Gorffenaf 2020)

Mae'r tabl isod yn ganllaw sy'n nodi a ddylai unigolyn a chanddo haint fynychu lleoliad ai peidio e.e. ysgol neu weithle. Mae hyn yn seiliedig ar lefel/cyfnod heintusrwydd ac nid ar a yw'r unigolyn yn ddigon da i fynd ai peidio. Os nad ydynt yn siŵr, dylai unigolion aros gartref a gofyn am gyngor gan Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 (y GIG ar 111 lle mae ar gael), eu fferyllfa neu eu meddyg teulu. Os yw lleoliad yn gofyn am gyngor ar heintiau ac am ba hyd y dylai unigolyn gadw draw o'r lleoliad (y cyfeiriwyd ato cyn hyn fel cyfnod 'gwahardd'), gofynnir iddynt sicrhau eu bod yn gwneud y canlynol:

1. Cyfeirio at yr wybodaeth yn y tabl isod
2. Cysylltu â'u meddygfa neu weithwyr proffesiynol perthnasol eraill e.e. Ymwelydd Iechyd neu Nyrs Ysgol
3. Yn achos salwch/cysylltiad staff, dylent gysylltu â'u Tîm Iechyd Galwedigaethol eu hunain
4. Cysylltu â **Thîm Amddiffyn Iechyd (Ymateb Acíwt Cymru Gyfan) ar 0300 003 0032**

Pan fo achosion o salwch lleol/cenedlaethol, bydd lleoliadau fel arfer yn cael gwybod ac yn cael eu cynghori ynghylch unrhyw gamau y mae'n rhaid iddynt eu cymryd yn unol â chyngor Tîm Amddiffyn Iechyd/Ymateb Acíwt Cymru Gyfan. Gofynnir i leoliadau gadw cofrestr o unigolion sâl a chadw cofrestr hefyd o unigolion y gellid eu hystyried yn agored i haint. Os oes mwy na dau achos o haint, neu fwy na'r nifer arferol o heintiau cyffredin, dylai'r lleoliad ofyn am gyngor gan y Tîm Amddiffyn Iechyd (AWARe).

Brechau a heintiau croen	Am ba hyd y dylai unigolyn gadw draw o'r lleoliad	Sylwadau
Dylid ystyried brech heb eglurhad yn heintus nes cael cyngor iechyd.		
Tarwden y traed (Athlete's foot)	Dim	Nid yw tarwden y traed yn gyflwr difrifol. Argymhellir triniaeth.
Brech yr ieir	5 diwrnod o ddechrau'r frech A nes bod croen dros yr holl bothelli (swigod)	Heintus am 2 ddiwrnod cyn i'r frech ddechrau. *DARLLENWCH: Unigolion sy'n agored i niwed a beichiogrwydd (isod)*
Dolur annwyd, (Herpes syml)	Dim	Osgoi cusanu a chysylltu â'r briwiau. Yn gyffredinol nid yw dolur annwyd yn ddifrifol – gallwch ei gyfyngu rhag lledaenu eich hun.
Brech goch yr Almaen (rwbela)*	Pedwar diwrnod ers i'r frech ddechrau	Gellir ei hatal drwy frechu ac mae'n rhan o'r amserlen imiwneiddio arferol (MMR x 2 ddos). *DARLLENWCH: Beichiogrwydd (isod)*
Dwylo, traed a'r genau	Dim	Ni ddylid drysu hyn gyda'r clefyd Traed a'r Genau mewn anifeiliaid
Impetigo	Nes bydd croen wedi tyfu dros y mannau wedi'u heffeithio a'u bod wedi gwella, neu 48 awr ar ôl dechrau triniaeth wrthfiotig	Mae triniaeth wrthfiotig yn cyflymu'r broses wella ac yn lleihau'r cyfnod heintus.
Y frech goch*	Pedwar diwrnod ers i'r frech ddechrau	Gellir ei hatal drwy frechu ac mae'n rhan o'r amserlen imiwneiddio arferol (MMR x 2 ddos). *DARLLENWCH: Unigolion sy'n agored i niwed a Beichiogrwydd (isod)*
Molluscum contagiosum	Dim	Cyflwr y gallwch ei gyfyngu eich hun
Tarwden	Dim	Ei gadw wedi'i orchuddio. Argymhellir triniaeth
Clefyd crafu	Gall yr unigolyn sydd wedi'i effeithio ddychwelyd ar ôl ei driniaeth gyntaf	Mae angen triniaeth yr un pryd ar bawb sy'n byw yn y cartref a chysylltiadau agos
Y dwymyn goch*	Gall yr unigolyn ddychwelyd 24 awr ar ôl dechrau'r driniaeth wrthfiotig gyntaf	Argymhellir triniaeth wrthfiotig i'r unigolyn sydd wedi'i effeithio
Y foch goch/Y pumed clefyd/Parofirws B19	Dim	*DARLLENWCH: Unigolion sy'n agored i niwed a Beichiogrwydd (isod)*
Yr Eryr	Dim ond os yw'r frech yn diferu ac nad oes modd ei gorchuddio y dylai'r unigolyn gadw draw o'r lleoliad	Gall achosi brech yr ieir ymysg y rhai heb imiwnedd h.y. heb gael brech yr ieir. Caiff ei ledaenu drwy gysylltiad agos a chyffwrdd. Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch, cysylltwch â'r Tîm Amddiffyn Iechyd. DARLLENWCH: *Unigolion sy'n agored i niwed a Beichiogrwydd (isod)*
Dafadennau a Ferwcau	Dim	Dylid gorchuddio ferwcau mewn pyllau nofio, campfeydd ac ystafelloedd newid
Salwch dolur rhydd a thaflu i fyny		
Dolur rhydd a/neu daflu i fyny	48 awr o'r tro diwethaf i chi gael dolur rhydd neu daflu i fyny	Os oes mwy na dau achos mewn lleoliad rhowch wybod i'r Tîm Amddiffyn Iechyd/Swyddog Iechyd yr Amgylchedd
E. coli O157 VTEC* Teiffoid [a pharateiffoid] (y dwymyn goludd)***** Shigela* (dysenteri)	Dylid cadw draw o'r lleoliad am 48 awr ar ôl y tro diwethaf i'r unigolyn gael dolur rhydd. Efallai y bydd angen i rai unigolion gadw draw o'r lleoliad nes bod pob bacteria wedi diflannu o'u hysgarthion. Dylech ymgynghori â'r Tîm Amddiffyn Iechyd/Swyddog Iechyd yr Amgylchedd bob amser	Mae angen cadw unigolion 5 oed neu iau, y rhai sy'n cael trafferth cynnal hylendid personol da, pobl sy'n trin bwyd a staff gofal draw o'r lleoliad nes bod ganddynt dystiolaeth nad ydynt yn cario'r bacteria (cliriad microbiolegol). Hefyd mae'n bosibl y bydd angen cliriad microbiolegol ar gyfer y rhai sydd mewn cysylltiad agos ag achos o'r clefyd. Gall y Tîm Amddiffyn Iechyd/Swyddog Iechyd yr Amgylchedd gynnig cyngor os oes angen.
Cryptosporidiosis	Cadwch draw o'r lleoliad am 48 awr ar ôl y tro diwethaf i chi gael dolur rhydd.	Ni ddylid caniatáu i unigolion nofio am bythefnos ar ôl y tro diwethaf iddynt gael ddolur rhydd.
Salwch anadlol		
COVID-19 (coronavirus-19)	10 diwrnod o ddechrau'r symptomau (tymheredd uchel ≥ 37.8⁰C; peswch parhaus newydd; neu golli / newid yn yr ymdeimlad o arogl neu flas). NEU 10	Heintus am 2 ddiwrnod cyn i'r symptomau ddechrau/dyddiad y prawf i 10 diwrnod wedi hynny. Yn gallu dychwelyd ar ôl 10 diwrnod os nad oes tymheredd am 48 awr heb feddyginiaeth. *DARLLENWCH: Unigolion sy'n agored i niwed a beichiogrwydd (isod) a chyngor Llywodraeth Cymru ar*

	diwrnod o ddyddiad y prawf, os yw'n anghymesur	*bobl sy'n agored i niwed*. RHOWCH WYBOD i'r Tîm Amddiffyn Iechyd am un achos. Yna cynghorir mesurau rheoli angenrheidiol .
Y ffliw	Nes bydd wedi gwella	*DARLLENWCH: Unigolion sy'n agored i niwed (isod)*
Twbercwlosis*	Dylech ymgynghori â'r Tîm Amddiffyn Iechyd bob amser	Byddai'n rhaid bod mewn cysylltiad agos dros amser maith er mwyn iddo ledaenu.
Y pas (pertussis)*	48 awr ar ôl dechrau triniaeth wrthfiotig, neu 21 diwrnod ers i'r salwch ddechrau os nad oes triniaeth wrthfiotig	Gellir ei atal drwy frechu ac mae'n rhan o amserlen imiwneiddio arferol y DU. Ar ôl triniaeth, gall peswch nad yw'n heintus barhau am sawl wythnos.
Heintiau eraill		
Llid y gyfbilen (conjunctivitis)	Dim	Os bydd achos/clwstwr o'r haint, cysylltwch â'r Tîm Amddiffyn Iechyd.
Difftheria*	Ni ddylech fynychu'r lleoliad. Dylech gysylltu â'r Tîm Amddiffyn Iechyd bob amser	Gellir ei atal drwy frechu ac mae'n rhan o amserlen imiwneiddio arferol y DU. Rhaid i gysylltiadau teuluol gadw draw o'r lleoliad nes byddant wedi cael caniatâd y Tîm Amddiffyn Iechyd i ddychwelyd. Bydd y Tîm Amddiffyn Iechyd yn ystyried peryglon unrhyw gyswllt mae'r unigolyn wedi'i gael ag eraill os oes angen.
Heintiau llygaid a chlustiau	Dim. Gall y Tîm Diogelu Iechyd gynghori os oes angen i unigolyn yr effeithir arno gael ei gadw i ffwrdd o'r lleoliad.	Gan y gall firysau a bacteria achosi heintiau llygaid a chlustiau, ni fydd angen triniaeth gwrthfiotig ar bob un.
Twymyn y chwarennau (glandular fever)	Dim	Heintus am hyd at 7 wythnos cyn i'r symptomau ddechrau. Gall twymyn y chwarennau achosi i'r ddueg chwyddo felly dylech osgoi chwaraeon neu weithgareddau a allai gynyddu'r risg o syrthio a niweidio'r chwarren.
Llau pen	Dim	Dim ond pan fydd modd gweld llau byw yr argymhellir triniaeth.
Hepatitis A*	Dylai'r unigolyn gadw draw o'r lleoliad am saith diwrnod ers dechrau'r clefyd melyn (neu saith diwrnod ar ôl i'r symptomau ddechrau os nad yw'r clefyd melyn yn berthnasol)	Mewn achos o hepatitis A, bydd y Tîm Amddiffyn Iechyd yn darparu cyngor ar fesurau rheoli angenrheidiol
Hepatitis B*, C*, HIV	Dim	Mae hepatitis B ac C a HIV yn firysau a gludir yn y gwaed nad ydynt yn heintus drwy gyswllt achlysurol.
Llid yr ymennydd (meningitis) meningococol* / septisemia*	Nes byddant wedi cael y gwrthfiotig priodol. Dylech gysylltu â'r Tîm Amddiffyn Iechyd bob amser	Mae brechiad yn atal sawl math o glefyd meningococol. Nid oes rheswm dros gadw brodyr a chwiorydd neu gysylltiadau agos eraill i'r unigolyn rhag ymweld â lleoliadau. Os bydd achos, gall y Tîm Amddiffyn Iechyd gynghori ar unrhyw gam y mae angen ei gymryd.
Llid yr ymennydd yn sgil bacteria arall *	Dim	Mae brechiad yn atal math b y ffliw haemoffilws (Hib) a llid yr ymennydd niwmococol. Nid oes angen i'r Tîm Amddiffyn Iechyd nodi'r bobl sydd wedi dod i gysylltiad â'r unigolyn. Nid oes rheswm dros wrthod mynediad i frodyr a chwiorydd neu gysylltiadau agos eraill yr unigolyn i'r lleoliad. Gall y Tîm Amddiffyn Iechyd gynghori ar unrhyw gamau y mae angen eu cymryd.
Llid yr ymennydd firol*	Dim	Salwch llai difrifol. Nid oes angen i'r Tîm Amddiffyn Iechyd nodi'r bobl sydd wedi dod i gysylltiad â'r unigolyn. Nid oes rheswm dros wrthod mynediad i frodyr a chwiorydd neu gysylltiadau agos eraill yr unigolyn i leoliadau.
MRSA	Dim	Mae hylendid da, yn enwedig golchi dwylo a glanhau amgylcheddol, yn bwysig i leihau'r lledaeniad.
Clwy'r pennau*	Pum diwrnod ar ôl i'r ên/gwddw ddechrau chwyddo	Gellir ei atal drwy frechiad ac mae'n rhan o'r amserlen imiwneiddio arferol (MMR x 2 ddos).
Llyngyr edau (threadworms)	Dim	Argymhellir triniaeth ar gyfer y plentyn a phob cyswllt yn y cartref
Tonsilitis	Dim	Mae llawer o bethau'n ei achosi, ond mae'r rhan fwyaf o achosion o ganlyniad i firysau ac nid oes angen triniaeth wrthfiotig.

*mae'n dynodi clefyd/organeb hysbysadwy. Mae'n ofyniad statudol i feddygon roi gwybod am glefyd hysbysadwy i swyddog priodol yr awdurdod lleol (fel rheol, ymgynghorydd ym maes rheoli clefydau heintus/Amddiffyn Iechyd).

Unigolion sy'n agored i niwed
Mae rhai cyflyrau meddygol yn gwneud pobl yn agored i heintiau na fyddent yn cael eu hystyried yn ddifrifol i'r rhan fwyaf o bobl gan amlaf. Mae'r rhain yn cynnwys pobl sy'n cael eu trin am lewcemia neu ganserau eraill, pobl sydd ar ddosau uchel o steroidau a phobl gyda chyflyrau sy'n lleihau eu himiwnedd yn ddifrifol.

Beichiogrwydd
Os bydd menyw yn cael brech yn ystod beichiogrwydd neu'n dod i gysylltiad uniongyrchol â rhywun gyda brech neu haint, dylai holi ei meddyg teulu / bydwraig a oes angen gwneud unrhyw ymchwiliad perthnasol e.e. prawf gwaed. Daw'r risg fwyaf yn ystod beichiogrwydd o heintiau gan ei phlentyn/plant ei hun yn hytrach na'r gweithle.

Imiwneiddio
Caiff pob unigolyn ei annog i sicrhau ei fod wedi cael yr holl frechiadau a gynigir iddo fel rhan o amserlen y DU. Os oes unrhyw un yn ansicr pa frechiadau mae wedi'u cael, dylai gysylltu â'i feddygfa. Am ragor o wybodaeth am yr amserlen imiwneiddio, ewch i: http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/43510