GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Tîm Diogelu Iechyd
Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cyfnod Eithrio ar gyfer Heintiau Cyffredin (Ionawr 2022)

Yn y tabl isod ceir canllaw ynghylch a ddylai unigolyn â haint fynychu lleoliad, e.e. ysgol neu weithle. Mae hyn yn seiliedig ar lefel/cyfnod yr heintusrwydd ac nid ar b'un a yw'r unigolyn yn ddigon iach i fynychu. Os ydynt yn ansicr, dylai unigolion aros gartref a cheisio cyngor gan Galw Iechyd Cymru drwy ffonio 0845 46 47 (GIG 111 lle y bo ar gael), neu gan eu Fferyllfa neu Feddyg Teulu. Os bydd angen cyngor ar leoliad ynghylch heintiau a'r cyfnod y dylid cadw unigolyn draw o'r lleoliad (cyfnod eithrio), gofynnir iddo wneud y canlynol:

1. Cyfeirio at y wybodaeth yn y tabl isod
2. Ceisio cyngor, os bydd angen, gan weithwyr iechyd proffesiynol perthnasol, fel Meddyg Teulu, Fferyllfa, Ymwelydd Iechyd, Nyrs Ysgol ac ati
3. Os bydd staff yn sâl/yn dod i gysylltiad â haint, cysylltu â'i Dîm Iechyd Galwedigaethol ei hun
4. Cysylltu â **Thîm Diogelu Iechyd Gwasanaeth Ymateb Acíwt Cymru Gyfan ar 0300 003 0032**

Pan fydd brigiadau lleol/cenedlaethol o salwch, fel arfer bydd Tîm Diogelu Iechyd/Ymateb Acíwt Cymru Gyfan yn cysylltu â lleoliadau i'w hysbysu a'u cynghori ynghylch unrhyw gamau y mae angen iddynt eu cymryd. Gofynnir i leoliadau gadw cofrestr o unigolion sy'n sâl a chadw cofrestr o unigolion y gellir ystyried eu bod yn agored i heintiau. Os bydd dau achos neu fwy o haint, neu fwy na'r nifer arferol o achosion o haint cyffredin, dylai'r lleoliad geisio cyngor gan y Tîm Diogelu Iechyd.

Brechau a heintiau'r croen	Y cyfnod y dylid cadw unigolyn draw o'r lleoliad (Cyfnod Eithrio)	Sylwadau
Dylid ystyried bod brechau diesboniad yn heintus nes y ceir cyngor iechyd.		
Tarwden y traed	Dim	Nid yw tarwden y traed yn gyflwr difrifol. Argymhellir triniaeth
Brech yr ieir	5 diwrnod ar ôl i'r frech ymddangos A nes bod pob fesicl (pothell) wedi ffurfio crachen	Yn heintus am 2 ddiwrnod cyn i'r frech ymddangos *GWELER: Unigolion Agored i Niwed a Beichiogrwydd (isod)*
Doluriau annwyd (Herpes simplex)	Dim	Dylid osgoi cusanu a chysylltiad â'r doluriau. Fel arfer mae doluriau annwyd yn ddiniwed ac yn hunangyfyngol
Brech goch yr Almaen (rwbela)*	4 diwrnod ar ôl i'r frech ymddangos	Gellir ei hosgoi drwy gael brechiad sy'n rhan o'r amserlen imiwneiddio reolaidd (MMR x 2 ddos). *GWELER: Beichiogrwydd (isod)*
Clefyd y dwylo, y traed a'r genau	Dim	Ni ddylid drysu rhwng y clefyd hwn a Chlwy'r traed a'r genau mewn anifeiliaid
Impetigo	Nes y bydd y mannau yr effeithir arnynt wedi ffurfio crachen a gwella, neu 48 awr ar ôl dechrau triniaeth â gwrthfiotigau	Mae triniaeth â gwrthfiotigau yn cyflymu'r broses wella ac yn cwtogi'r cyfnod heintus
Y frech goch*	4 diwrnod ar ôl i'r frech ymddangos	Gellir ei hosgoi drwy gael brechiad sy'n rhan o'r amserlen imiwneiddio reolaidd (MMR x 2 ddos). *GWELER: Unigolion Agored i Niwed a Beichiogrwydd (isod)*
Molluscum contagiosum	Dim	Cyflwr hunangyfyngol
Y darwden	Dim	Sicrhau ei bod wedi'i gorchuddio. Argymhellir triniaeth
Y crafu	Gall yr unigolyn yr effeithir arno ddychwelyd ar ôl y driniaeth gyntaf	Bydd angen i aelodau o'r aelwyd a chysylltiadau agos gael triniaeth ar yr un pryd
Y dwymyn goch*	Gall yr unigolyn ddychwelyd 24 awr ar ôl dechrau triniaeth briodol â gwrthfiotigau	Argymhellir triniaeth â gwrthfiotigau i'r unigolyn yr effeithir arno. Ymgynghorwch â'r Tîm Diogelu Iechyd os bydd y Ffliw a/neu Frech yr Ieir yn mynd o gwmpas y lleoliad ar yr un pryd â'r Dwymyn goch.
Clefyd y foch goch/Parfofeirws B19	Dim	*GWELER: Unigolion Agored i Niwed a Beichiogrwydd (isod)*
Yr eryr	Dim ond os yw'r frech yn diferu ac nad oes modd ei gorchuddio y dylid cadw'r unigolyn draw o'r lleoliad	Gall achosi brech yr ieir yn y bobl hynny nad oes ganddynt imiwnedd iddi, h.y. nad ydynt wedi cael brech yr ieir o'r blaen. Caiff ei ledaenu drwy gysylltiad agos iawn a chyffyrddiad. Os bydd angen rhagor o wybodaeth, cysylltwch â'r Tîm Diogelu Iechyd. *GWELER: Unigolion Agored i Niwed a Beichiogrwydd (isod)*
Dafadennau a Ferwcau	Dim	Dylid gorchuddio ferwcau mewn pyllau nofio, campfeydd ac ystafelloedd newid
Salwch â dolur rhydd a chwydu		
Clostridioides difficile (a alwyd yn Clostridium difficile/C.diff yn flaenorol)	48 awr ar ôl y tro diwethaf i'r unigolyn gael dolur rhydd	Os bydd dau achos neu fwy mewn lleoliad, ceisiwch gyngor gan y Tîm Diogelu Iechyd
Cryptosporidiosis	Dylai'r unigolyn gadw draw o'r lleoliad am 48 awr ar ôl y tro diwethaf iddo gael dolur rhydd	Ni ddylai unigolion yr effeithir arnynt nofio am bythefnos ar ôl y tro diwethaf iddynt gael dolur rhydd.
Dolur rhydd a/neu chwydu	48 awr ar ôl y tro diwethaf i'r unigolyn gael dolur rhydd neu chwydu	Os bydd dau achos neu fwy mewn lleoliad, rhowch wybod i'r Tîm Diogelu Iechyd/Swyddog Iechyd yr Amgylchedd
E. coli O157 STEC* Teiffoid [a pharateiffoid] (y dwymyn goludd)*****	Dylai'r unigolyn gadw draw o'r lleoliad am o leiaf 48 awr ar ôl y tro diwethaf iddo gael dolur rhydd.	Rhaid i unigolion sy'n 5 oed neu'n iau, y rhai sy'n cael anawsterau wrth geisio cynnal hylendid personol da, y rhai sy'n trin bwyd a staff gofal gadw draw o'r lleoliad nes bod prawf nad ydynt yn cario'r

Shigela* (dysenteri)	Mae'n bosibl y bydd angen i rai unigolion gadw draw o'r lleoliad nes na fydd y bacteria yn eu hysgarthion mwyach. Dylech ymgynghori â'ch Swyddog Iechyd yr Amgylchedd lleol/y Tîm Diogelu Iechyd bob amser	bacteria mwyach (cliriad microbiolegol). Bydd eich Swyddog Iechyd yr Amgylchedd lleol yn rhoi cyngor ym mhob achos. Mae'n bosibl y bydd angen cliriad microbiolegol ar y rhai sy'n dod i gysylltiad agos ag achos o'r clefyd hefyd. Gall Swyddog Iechyd yr Amgylchedd/y Tîm Diogelu Iechyd roi cyngor os bydd angen
Salwch anadlol		
COVID-19 (coronafeirws-19)*	Dilynwch ganllawiau cyfredol Llywodraeth Cymru ar hunanynysu: [Hunanynysu | LLYW.CYMRU] os byddwch yn dod yn symptomatig (tymheredd uchel ≥ 37.8ºC; peswch cyson newydd; neu golli synnwyr arogleuo neu synnwyr blasu, neu newid iddynt) NEU brofi'n bositif, os yw'r unigolyn yn asymptomatig. Bydd y Tîm Profi, Olrhain, Diogelu yn rhoi cyngor ynghylch y cyfnod eithrio os bydd yn Amrywiolyn sy'n Peri Pryder	Achos a chyswllt(au) i ddilyn canllawiau cyfredol Llywodraeth Cymru ar hunanynysu: [Hunanynysu | LLYW.CYMRU] fel y bo'n briodol. Bydd Tîm Profi Olrhain Diogelu (TTP) yn rhoi cyngor ar y cyfnod gwahardd angenrheidiol. *GWELER: Unigolion Agored i Niwed a Beichiogrwydd (isod) a chyngor Llywodraeth Cymru ynghylch [Unigolion sydd mewn mwy o berygl o'r coronafeirws]*
Y ffliw	Nes y bydd yr unigolyn wedi gwella	*GWELER: Unigolion Agored i Niwed (isod)*
Twbercwlosis*	Dylech ymgynghori â'r Tîm Diogelu Iechyd bob amser	Rhaid bod mewn cysylltiad agos am gyfnod estynedig er mwyn ei ledaenu
Y pâs (pertwsis)*	48 awr ar ôl dechrau triniaeth â gwrthfiotigau, neu 21 diwrnod ar ôl i'r salwch ddechrau os na roddir triniaeth â gwrthfiotigau	Gellir ei osgoi drwy gael brechiad sy'n rhan o'r amserlen imiwneiddio reolaidd yn y DU. Ar ôl triniaeth, mae'n bosibl y bydd peswch nad yw'n heintus yn parhau am sawl wythnos.
Heintiau eraill		
Llid pilen y llygad	Dim fel arfer.	Os bydd dau achos neu fwy mewn lleoliad, ceisiwch gyngor gan y Tîm Diogelu Iechyd
Difftheria*	Ni ddylid mynychu'r lleoliad. Dylid ymgynghori â'r Tîm Diogelu Iechyd bob amser	Gellir ei osgoi drwy gael brechiad sy'n rhan o'r amserlen imiwneiddio reolaidd yn y DU. Rhaid cadw cysylltiadau teuluol draw o'r lleoliad nes y bydd y Tîm Diogelu Iechyd yn cadarnhau ei bod yn iawn iddynt ddychwelyd Bydd y Tîm Diogelu Iechyd yn ystyried y risg sy'n gysylltiedig ag unrhyw gysylltiad y mae'r unigolyn wedi'i gael ag eraill os bydd angen.
Heintiau ar y llygad ac yn y glust	Dim fel arfer. Gall y Tîm Diogelu Iechyd roi cyngor ynghylch a oes angen i unigolyn yr effeithir arno gadw draw o'r lleoliad.	Gan y gall feirysau a bacteria achosi heintiau ar y llygad ac yn y glust, ni fydd angen triniaeth â gwrthfiotigau ar bob un.
Twymyn y chwarennau	Dim	Yn heintus am hyd at 7 wythnos cyn i'r symptomau ddechrau. Gall twymyn y chwarennau arwain at chwydd yn y ddueg, felly dylid osgoi chwaraeon neu weithgareddau a allai gynyddu'r risg o gwympo neu niweidio'r ddueg.
Llau pen	Dim	Dim ond mewn achosion lle mae llau byw wedi'u gweld y caiff triniaeth ei hargymell
Hepatitis A*	Dylai'r unigolyn gadw draw o'r lleoliad am 7 diwrnod ar ôl i'r clefyd melyn ddechrau (neu 7 diwrnod ar ôl i'r symptomau ddechrau os na fydd clefyd melyn)	Os bydd dau achos neu fwy mewn lleoliad, bydd y Tîm Diogelu Iechyd yn rhoi cyngor ynghylch mesurau rheoli angenrheidiol
Hepatitis B*, C*, HIV	Dim	Feirysau a gludir yn y gwaed yw Hepatitis B ac C a HIV ac nid ydynt yn heintus drwy gysylltiad cymdeithasol arferol.
Meningococol Llid yr ymennydd/ Septisemia*	Nes y bydd yr unigolyn wedi cael y gwrthfiotig priodol. Dylid ymgynghori â'r Tîm Diogelu Iechyd bob amser	Gellir atal sawl math o glefyd meningococol drwy gael brechiad. Nid oes rheswm dros atal brodyr a chwiorydd neu gysylltiadau agos eraill yr unigolyn yr effeithir arno rhag mynychu lleoliadau. Os bydd dau achos neu fwy o fewn 4 wythnos, dylid cysylltu â'r Tîm Diogelu Iechyd.
Ffliw haemoffilws math B (Hib) Llid yr ymennydd/ Septisemia*	Nes y bydd yr unigolyn wedi cael y gwrthfiotig priodol. Dylid ymgynghori â'r Tîm Diogelu Iechyd bob amser	Gellir atal ffliw haemoffilws math B (Hib) drwy gael brechiad. Nid oes rheswm dros atal brodyr a chwiorydd neu gysylltiadau agos eraill yr unigolyn yr effeithir arno rhag mynychu lleoliadau. Os bydd dau achos neu fwy o fewn 4 wythnos, dylid cysylltu â'r Tîm Diogelu Iechyd.
Llid yr ymennydd oherwydd bacteria arall*	Dim	Nid oes angen i'r Tîm Diogelu Iechyd nodi pobl y mae'r unigolyn wedi bod mewn cysylltiad â nhw. Nid oes rheswm dros atal brodyr a chwiorydd neu gysylltiadau agos eraill yr unigolyn yr effeithir arno rhag mynychu lleoliadau. Gall y Tîm Diogelu Iechyd roi cyngor ar gamau gweithredu angenrheidiol
Llid feirysol yr ymennydd*	Dim	Salwch ysgafnach. Nid oes angen i'r Tîm Diogelu Iechyd nodi pobl y mae'r unigolyn wedi bod mewn cysylltiad â nhw. Nid oes rheswm dros atal brodyr a chwiorydd a chysylltiadau agos eraill yr unigolyn yr effeithir arno rhag mynychu lleoliadau.
Staffylococws Awrëws sy'n Gwrthsefyll Methisilin	Dim	Mae hylendid da, yn enwedig golchi dwylo a glanhau'r amgylchedd, yn bwysig er mwyn lleihau lledaeniad.

Clwy'r pennau*	5 diwrnod ar ôl i'r ên/gwddf ddechrau chwyddo	Gellir ei hosgoi drwy gael brechiad sy'n rhan o'r amserlen imiwneiddio reolaidd (MMR x 2 ddos).
Edeulyngyr	Dim	Argymhellir triniaeth ar gyfer y plentyn ac aelodau ei aelwyd
Tonsilitis	Dim	Mae llawer o achosion, ond mae'r rhan fwyaf yn deillio o feirysau felly nid oes angen gwrthfiotigau ar eu cyfer.

*yn nodi organeb/clefyd hysbysadwy. Mae'n ofyniad statudol i feddygon roi gwybod am glefyd hysbysadwy i Swyddog Priodol yr Awdurdod Lleol (Meddyg Ymgynghorol Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy/Diogelu Iechyd fel arfer).

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 triniaeth ar gyfer lewcemia neu ganserau eraill, pobl sydd ar ddosau uchel o steroidau a phobl sydd â chyflyrau sy'n lleihau eu himiwnedd yn ddifrifol.

Beichiogrwydd
Os bydd menyw'n datblygu brech yn ystod ei beichiogrwydd neu'n dod i gysylltiad 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 haint yn ystod beichiogrwydd gan blentyn/plant y fenyw ei hun, yn hytrach na'r gweithle.

Imiwneiddio
Anogir pob unigolyn i sicrhau ei fod wedi cael yr holl frechlynnau a gynigir fel rhan o amserlen y DU. Os bydd unrhyw un yn ansicr pa frechlynnau y mae wedi'u cael, dylai gysylltu â'i Feddygfa. I gael rhagor o wybodaeth am yr amserlen imiwneiddio, ewch i: Brechiadau GIG 111 Cymru

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

© 2022 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

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

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