

GWYBODAETH I'R CLAF - LLOSGIADAU

Bydd dresins arbennig wedi'u defnyddio i orchuddio'r llosgiadau. Mae'r dresins i atal germau rhag mynd i mewn i'r llosgiadau. Mae hi'n bwysig i gadw'r dresin yn sych ac yn lân a heb amharu ag ef nes i chi gael eich gweld eto yn yr ysbyty neu gan eich meddyg teulu.

Dewch yn eich ôl i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys yn brydlon Os:

- yw'r dresin yn gwlychu gan hylif sy'n gollwng o'r clwyf
- yw'r dresin yn gwlychu'n ddamweiniol
- ydych yn teimlo'n sâl
- datblygwch dymheredd uchel (twymyn) o 38°C (100.4°F) neu uwch
- aiff y clwyf yn fwy poenus neu'n dechrau drewi
- oes bydd mwy o chwyddo o gwmpas y clwyf, neu'r fraich neu'r goes
- nad yw'r clwyf wedi gwella ar ôl pythefnos
- oes gennych unrhyw bryderon eraill ynglŷn â'r clwyf

Fel arfer, bydd mân llosgiadau'n gwella o fewn tua 14 diwrnod, gan adael nemor ddim o graith.

Poen

Os yw'r llosgiad yn boenus, cymerwch y cyffuriau lladd poen a roddwyd i chi. Os daw'r rhain i ben, gallwch brynu cyffur lladd poen fel *paracetamol o fferyllfa heb bresgripsiwn. Os llosgoch chi fraich neu goes, fe welech fod cadw'r llosgiad mor uchel â phosibl yn help i leddfu'r boen hefyd.

Llosgiadau i'r dwylo a'r traed

Mae'n bosibl trin y rhain drwy ddefnyddio eli arbennig mewn cwdyn plastig. Y syniad yw caniatáu i chi symud eich bysedd neu'ch bodiau. Efallai y gwelwch fod y croen yn troi'n wyn ac yn soeglyd, ond mae hyn

i'w ddisgwyl ac ni ddylech boeni yn ei gylch. Bydd yn gwella unwaith y caiff y cwdyn ei dynnu. Mae'n bwysig i chi symud eich bysedd neu'ch bodiau tu mewn i'r cwdyn.

Llosgiadau i'r wyneb

Fel arfer, caiff y rhain eu gadael heb eu gorchuddio, ac efallai y cewch eli i'w roi ar y clwyf i atal y croen rhag sychu. Mae ambell eli fel hyn yn tywyllu'r croen, sy'n ddigon arferol, a daw'r croen yn ôl i'w liw arferol wedi i chi roi'r gorau i ddefnyddio'r eli.

Ôl-ofal

Hyd yn oed ar ôl i'r croen briwedig wella, gall fod yn arbennig o sensitif i olau haul cryf am fisoedd. Dylech felly ddefnyddio eli haul ffactor uchel iawn neu bloc haul ar y man a effeithiwyd os ydych yn mynd allan i haul cryf neu dan lamp haul o fewn 6 mis i'r llosgiad.

Cyngor/Cyfarwyddiadau pellach

Defnyddiwch yr adran hon i roi gwybodaeth sydd yn berthnasol i'r claf os gwelwch yn dda e.e. apwyntiadau pellach neu gyngor ôl-ofal.

***Cyngor ar leddfu poen**

Efallai eich bod wedi cael rhywfaint o ryddhad o boen gan y gweithwyr iechyd proffesiynol yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys. Os yw hyn yn rhedeg allan a bod angen lleddfu poen pellach, gallwch siarad â fferyllydd am gyngor. Mae rhai cyffuriau lleddfu poen cyffredin ar gael i'w prynu dros y cownter, er enghraifft paracetamol neu ibuprofen. Dylech bob amser ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn os ydych yn cymryd y rhain, a cheisio cyngor pellach gan y fferyllydd os bydd gennych unrhyw bryderon, yn enwedig os ydyn ar gyfer plentyn.



Os byddwch chi'n sâl, neu yn cael eich anafu, dewiswch y gwasanaeth cywir gan y GIG er mwyn sicrhau'r driniaeth orau. Mae ymgyrch Dewis Doeth yn esbonio beth mae pob gwasanaeth yn ei wneud a phryd y dylid ei ddefnyddio.

Bydd dewis yn ddoeth yn golygu eich bod chi a'ch teulu yn derbyn y driniaeth orau. Mae hefyd yn feddwl bod gwasanaethau prysur y GIG ar gael i gynorthwyo'r bobl sydd â'r angen mwyaf.

Os nad ydych yn sicr pa ddewis yw'r un cywir, a wnewch chi ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 os gwelwch yn dda neu ewch at wefan dewis doeth www.dewisdoethcymru.org.uk

Mae'r wybodaeth hon wedi cael ei gynhyrchu yn seiliedig ar daflenni gwybodaeth flaenorol a'r dystiolaeth sydd ar gael ar adeg cyhoeddi. Mae wedi cael ei adolygu'n glinigol, fodd bynnag, os ydych yn sylwi ar unrhyw beth y mae angen diweddarau neu ddiwygio, cysylltwch â ppi.team@wales.nhs.uk

Os bydd angen yr wybodaeth hon arnoch chi mewn iaith neu ar ffurf arall gofynnwch i aelod o'r staff os gwelwch yn dda

Cyngor neu wybodaeth bellach
Galw Iechyd Cymru – 0845 46 47
www.galwiechycymru.wales.nhs.uk