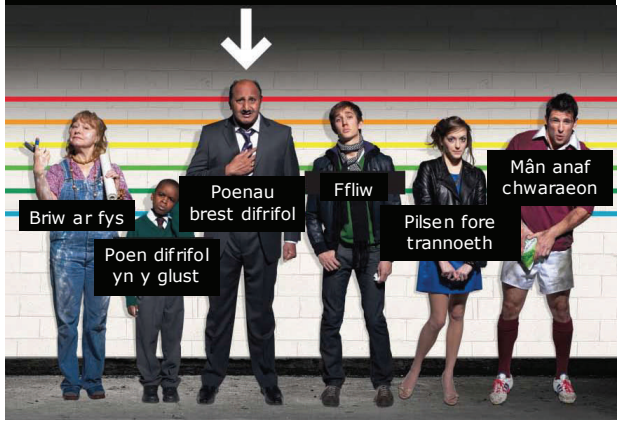
Dewiswch D&A os ...

... bydd gennych symptomau salwch difrifol (e.e. poen yn y frest, eich bod yn anymwybodol neu'n colli gwaed), neu eich bod wedi cael anaf difrifol.

Un o'r rhain yn unig **sydd angen** yr Adran Damweiniau ac Argyfwng (D&A)



Cofiwch ddefnyddio'r gwasanaethau brys yn gyfrifol.

Mae dewis yn ddoeth yn sicrhau eich bod yn cael y driniaeth orau bosibl gan adael y gwasanaethau brys yn rhydd i ddelio â'r rhai sydd wirioneddol eu hangen.

Dewis doeth Choose well

Gwasanaethau Mân Anafiadau

Ysbyty Brenhinol Gwent, Casnewydd
Ffordd Caerdydd, Casnewydd NP20 2UB
Ffôn 01633 234234
Yn agored: 24 awr y dydd, gan gynnwys gwyliau banc **(Y Gwasanaeth wedi'i leoli o fewn yr Adran D&A)**

Ysbyty Nevill Hall, Y Fenni
Ffordd Aberhonddu, Y Fenni NP7 7EG
Ffôn 01873 732732
Yn agored: 24 awr y dydd, gan gynnwys gwyliau banc **(Y Gwasanaeth wedi'i leoli o fewn yr Adran D&A)**

Ysbyty Aneurin Bevan, Glyn Ebwy
Y Gwaith, Rhodfa'r Ŵyl, Glyn Ebwy, NP23 8XE
Ffôn 01495 363636
Yn agored: 9.00 am i 6.00 pm bob dydd o'r wythnos a 9.00 am i 1.00 pm, dydd Sadwrn gan gynnwys gwyliau banc; ynghau ddydd Sul a dydd Nadolig

Ysbyty Ystrad Fawr, Ystrad Mynach (yn agor Rhagfyr 2011)
Heol Ystrad Fawr, Ystrad Mynach, Hengoed, CF 82 7GP
Ffôn 01443 802248
Yn agored: 24 awr y dydd gan gynnwys gwyliau banc

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan Health Board

Beth ddylech ei wneud os byddwch chi'n sâl neu wedi cael niwed yn ardal

Dewis doeth Choose well

Arweiniad i ddewis y gwasanaeth iechyd cywir

Hunan Ofal
Fferyllydd
Galw Iechyd Cymru
Meddyg Teulu (GP)
Gwasanaeth Mân Anafiadau
Adran Damweiniau ac Achosion Brys (D&A|)

Os byddwch chi'n sâl neu wedi cael niwed dylech ...

Ddewis hunan ofal

Ar gyfer salwch ac anafiadau bychan iawn, y dewis gorau yw **hunan ofal,** er enghraifft pen mawr, diffyg traul, crafiadau, cleisiau, mân friwiau, ysigiadau a straeniau. Gall cwpwrdd meddyginiaethau llawn a digon o orffwys helpu yn y sefyllfaoedd hyn.

Fferyllydd

Yn aml, gall eich Fferyllydd lleol ddelio â nifer o fân anhwylderau ac ymholiadau gan gynnig gwellhad sydyn a hawdd.

Dyma rai ychwanegiadau defnyddiol i'ch cwpwrdd meddyginiaethau:

✓Paracetamol ac aspirin, a syrypau cyfatebol (e.e. Calpol ar gyfer plant)
✓ Moddion gweithio'r corff ysgafn i ryddhau rhwymedd
Cymysgeddau cyn-hydradu ar gyfer dolur rhydd neu gyfogi
✓ Rhywbeth i wella diffyg traul
✓ Gefeiliau bach a siswrn miniog i dynnu sblintiau neu i dorri rhwymynnau
✓ Thermomedr i wirio am dwymyn
✓Amrywiaeth o rwymynnau, plasteri, gwlân cotwm nad sy'n amsugno, rhwymynnau elastig a dresins ar gyfer mân friwiau, ysigiadau a chleisiau

Dewiswch Galw Iechyd Cymru os ...

... byddwch chi'n teimlo'n sâl a heb fod yn sicr lle i fynd, cysylltwch â **Galw Iechyd Cymru** ar **0845 46 47.** Gallan nhw roi cyngor a'ch cyfeirio at y gwasanaeth iechyd mwyaf priodol yn eich ardal leol. Gallwch hefyd gael cyngor a gwybodaeth am wasanaethau lleol ar eu gwefan: **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**

Dewiswch eich Meddyg Teulu (GP)

Mae eich **Meddyg Teulu (GP)** lleol yn darparu ystod eang o wasanaethau iechyd teulu gan gynnwys:

Gwasanaethau sydd ar gael gan eich Meddyg Teulu

✓Cyngor ar broblemau iechyd
✓Brechiadau
✓Archwiliadau a thriniaeth
✓Presgripsiynau ar gyfer meddygini-aethau

Dylai eich meddygfa gynnig apwyntiad i chi o fewn 2 ddiwrnod ac erbyn hyn mae meddygfeydd yn hwy.

Os bydd eich meddygfa ynghau, cysylltwch â'r Gwasanaeth Meddygon Teulu y Tu Allan i Oriau ar **0845 600 1231** ar gyfer problemau meddygol neu salwch brys na allan nhw aros hyd nes i'r feddygfa ailagor.

Dewiswch Wasanaeth Syrthio'r Gymuned os ...

... ydych chi neu aelod hŷn o'ch teulu'n syrthio ond heb dorri unrhyw asgwrn. Gall eich Meddygfa neu Galw Iechyd Cymru drefnu i un o staff tîm syrthio eich cymuned leol asesu yn eich cartref, fel arfer o fewn 24 awr.

Dewiswch y Gwasanaeth Mân Anafiadau agosaf os ...

... ydych chi neu aelod o'ch teulu'n cael mân anaf, er enghraifft:

✓ Anaf i'r dwylo, gwddf neu'r wyneb
✓Briw fydd efallai angen pwythau
✓ Amheuaeth o dorasgwrn
✓Unrhyw anaf lle gwelwyd cyflwr ymwybyddiaeth yn newid

Ewch at eich **Gwasanaeth Mân Anafiadau** agosaf (manylion ar gael drosodd).

Ni fyddwch angen apwyntiad neu os nad ydych chi'n sicr a ddylech chi fynychu Uned Mân Anafiadau, yna ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar **0845 46 47**.