



### cleifion ar ôl tawelyddu

Cawsoch **dawelydd** ar gyfer eich triniaeth heddiw.

Mae hon yn feddyginiaeth nad yw'n eich rhoi i gysgu'n llwyr, ond sy'n eich helpu i ymlacio a goddef eich triniaeth.

#### Cwestiynau diogelwch cyffredin:

- Efallai y byddwch yn teimlo'n gysglyd, felly am y 24-48 awr nesaf **NI DDYLECH** wneud y canlynol:
  - Gyrru neu weithredu peiriannau trwm (bydd eich yswiriant yn annilys os gwnewch hynny).
  - Yfed alcohol.
  - Gwneud penderfyniadau pwysig neu lofnodi dogfennau pwysig/cyfreithiol.
  - Cael eich gadael ar eich pen eich hun.
- Gallwch ddychwelyd i'r gwaith a'ch gweithgareddau arferol pryd bynnag y teimlwch y gallwch.

#### Gofalu amdanoch chi'ch hun:

- Yfwch ddigon o hylifau, bwytwch ddeiet ysgafn.
- Cymerwch paracetamol yn ôl yr angen ar gyfer poen.
- Os oes gennych unrhyw bryderon gartref, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu 111 am gyngor.

#### Rhifau cyswllt allweddol

Hwb Llawfeddygol (8am-5pm Llun-Gwener):

Hwb Llawfeddygol (Llawr Cyntaf) - **02921 826510**

Hwb Llawfeddygol (Llawr Gwaelod) - **02921 826348**

#### **Eich Meddyg Teulu**

**111** ar gyfer gwasanaethau meddyg teulu y tu allan i oriau neu'r Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys

