

# Rheoli effeithiau hirdymor COVID-19

18 Rhagfyr 2020

## ‘COVID Hir’: y gofal y dylech ei ddisgwyl

Nid yw rhai pobl sydd wedi cael COVID-19 yn gwella cyn gynted â'r disgwyl, hyd yn oed y rhai nad oeddent yn ddifrifol wael. Mae llawer o bobl yn gweld eu bod yn parhau i fod yn anhwylyd dros 4 wythnos ar ôl i'w haint ddechrau, ac mae rhai yn datblygu problemau newydd dros sawl wythnos. Mae COVID hir yn un term sydd wedi'i ddefnyddio i ddisgrifio'r symptomau hyn, a all newid a mynd a dod dros amser.

Mae COVID hir yn newydd iawn ac nid oes llawer o wybodaeth amdano, a all gwneud pethau'n anodd i bobl gael gofal pan fydd ei angen arnynt ac i weithwyr gofal iechyd proffesiynol wybod sut orau i helpu pobl. Er mwyn mynd i'r afael â hyn, mae NICE, Rhwydwaith Canllawiau Rhyng-golegol yr Alban (SIGN) a Choleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol (RCGP) wedi cydweithio ar y canllawiau hyn.

Byddwn yn cadw i ddiweddarau'r canllawiau hyn wrth i ni ddarganfod mwy am COVID hir.

Mae NICE, RCGP a SIGN wedi cynhyrchu [llyfryn am COVID hir](#) sy'n rhoi mwy o fanylion am yr hyn y mae'r canllawiau yn ei ddweud am y gofal i bobl â COVID hir. Mae'r wybodaeth yn ymdrin â'r canlynol:

- Beth yw COVID hir a sut mae gwybod os oes gennych COVID hir.
- Sut bydd symptomau'n cael eu hasesu a'r profion y gellir eu cynnig i chi.
- Sut bydd eich gofal yn cael ei gynllunio a phwy fydd ynghlwm.
- Beth all helpu eich symptomau, gan gynnwys pethau y gallwch eu gwneud eich hun neu sut gallai adsefydlu helpu.
- Apwyntiadau dilynol.
- Ble mae cael rhagor o wybodaeth.

## Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Os na allwch ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dywedwch hynny wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Darllenwch ragor am [gwneud penderfyniadau am eich gofal](#).

## Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Mae rhagor o wybodaeth am effeithiau hirdymor COVID-19 ar [wefan y GIG](#) a gwefan [Your COVID Recovery](#).

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chymorth i chi.

- [Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint](#), 03000 030 555
- [COVID AID](#), [hello@covidaidcharity.org](mailto:hello@covidaidcharity.org)
- [Long COVID kids](#), [info@longcovidkids.org](mailto:info@longcovidkids.org)
- [Long COVID Physio](#), <https://longcovid.physio/contact>
- [Long COVID SOS](#), [info@longcovidSOS.org](mailto:info@longcovidSOS.org)
- [Long Covid Support](#), [info@longcovid.org](mailto:info@longcovid.org)

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn. I rannu profiad o ofal rydych wedi'i gael, cysylltwch â'ch tîm [Healthwatch](#) lleol.

Lluniwyd y canllaw hwn ar y cyd â phobl y mae COVID hir wedi effeithio arnynt a staff sy'n eu trin a'u cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwiliadau sydd ar gael.

© **NICE 2026**. All rights reserved. Subject to [Notice of rights](#).

ISBN: 978-1-4731-9301-7