



Dewis doeth Choose well



Mae'n anodd i gael penodiad efo's meddyg gan fod dros 19 miliwn ymgynghoriadau pob blwyddyn.

Ond mae'n bosib i gysylltu a gwasanaethau eraill i ddelio'r a phroblemau sy'n addas.

Hefyd mae gwybodaeth ar gael:

Choose well - <http://www.chossewellwales.org.uk/home>

Public Health Wales – <http://www.publichealthwales.wales.nhs.uk/>

Neu - <http://nww.immunisation.wales.nhs.uk/home>

ABMU Abertawe – <http://www.abm.wales.uk>

HSS Direct – <http://www.nhs.uk/pages/home.aspx>

Health City Directory – <http://www.healthcitydirectory.co.uk/>

PWY DDYLWN NI CYSYLLTU?

999

Anafiadau ddifrifol

-ee: anawsterau
anadlu, gwaedu'n
ddifrifol, poen y frest
neu trawiad ar y
galon

**A & E
DAMWAIN &
ARGYFWNG**

Problemau sy'n
angen triniaeth aciwt
ond nid ambiwlans
24/7
Ysbyty Treforys

**ANAFIADAU
MAN**

-ee clwyfau,
brathiadau, anafiadau
llosgi, anafiadau
llygaid neu clustau
Ysbyty Singleton

111

Problemau sy'n
angen triniaeth brys
ond nid yw'n ddifrifol
– 24/7
Hefyd cysylltwch efo
111 yn ystod oriau
cau y meddygfa

**IECHYD
MEDDWL**

Cysylltwch a Chyngor
Gwasanaeth
Gwirfoddol Abertawe
01792 544000
www.Abertawe.gov.uk
**Contact SCVS on
01792 544000**

**HUNAN
GOFAL**

Gofalwch bod
moddion yn eich
cwpbwrdd er mwyn
delio a peswch, llwng
tost ayyb

**Gwasaneath
Anhwylderau
Cyffredin**

Ewch I'r fferyllfa lleol;
mae rhai triniaeth NHS
am ddim. Annwyd,
dolor rhydd, cur pen,
clefyd y gwair a mwyr

FFISIOOTHERAPI
**Hunan gyfeirio am
problemau cyhyrol
a sgerbydol**
Dydd Llun- Gwener
8.30-10yb
**Treforys neu
Singleton**

MEDDYGFA

Salwch cronig neu salwch aciwt
os bydd opsiynau eraill ddim yn addas.

DEINTYDD

Unrhyw problem
deintyddol ee
dannoedd, abscess,
cysylltwch a'ch
deintydd neu
**NHS Direct 0845
4647**

**NYRS
GYMUNEDOL**

Neu gweithiwr
cymdeithasol neu
gweithiwr iechyd
galwedigaethol
01792 343360

**YMWELYDD
IECHYD**

01792 586087

BYDWRAIG

07766 466891

OPTEGYDD

I ddelio a
phroblemau aciwt
new cronig.
Mynediad cyflym o
fewn 24 awr am
broblemau aciwt

**GOFAL
CLWYF**

**Cysylltiwch
01792 530783**

Network Penderi

Fferylllydd dros network Penderi –
I ddelio a ymholiadau yng nglyn a
meddyginiaethau

Early Years worker –
Gwasanaeth i blant a'r teulu.

Carers Clinics – 01792 653344
Citizens Advice – 01792 474882
Asylum Seeker Support – EYST 01792 466980

**RHOI'R
GORAU I
YSMYGU**

**Am ddim
0800 085 2219**