

Mae'r cyfan yn dechrau gyda gwydraid o ddŵr ...

Mae yfed digon yn helpu atal heintiau ac yn cadw gwrthfotigau yn gweithio

- Mae ymwrthedd i wrthfotigau yn broblem gynyddol ac yn effeithio ar ein gallu i drin heintiau yn effeithiol.
- Mae atal heintiau fel Heintiad y Llwybr Wrinol (UTI) drwy gadw hydradol yn osgoi'r angen i bresgripsiynu gwrthfotigau ac yn lleihau'r risg o ddatblygu heintiau sy'n gwrthsefyll gwrthfotigau.
- Mae angen i oedolion yfed o leiaf 1.5 litr o hylif bob dydd – tua 8 cwpan mawr.
- Os ydych dros 65 oed, rydych mewn mwy o berygl o ddadhydradu, a all gael effeithiau niweidiol gan gynnwys cynyddu eich risg o ddatblygu haint.

It all starts with a glass of water...



Staying hydrated helps prevent infections and keeps antibiotics working

- Resistance to antibiotics is an increasing problem and affects our ability to treat infections effectively
- Preventing infections such as Urinary Tract Infections (UTI) by keeping hydrated avoids the need to prescribe antibiotics and reduces the risk of developing antibiotic resistant infections
- Adults need to drink at least 1.5 litres of fluid every day – about 8 large cups
- If you're over the age of 65 you're at greater risk of dehydration, which can have harmful effects including increasing your risk of developing an infection

