

BIRD FLU

If you are **travelling to** an area affected by bird flu

- Do not visit bird or poultry farms or markets
- Avoid close contact with live or dead poultry
- Do not eat raw or poorly-cooked poultry
- Do not eat raw or poorly-cooked poultry products, including blood
- Wash your hands frequently with soap and water

If you are **travelling from** an area affected by bird flu and have had

contact with live or dead poultry



fever (temperature of 38°C or more, within seven days of your return)



cough, shortness of breath, headache, sore throat, muscle aches



Seek immediate medical attention

Telephone your doctor or ring NHS Direct on 0845 46 47*

*Only available when calling from within England and Wales. Calls cost a maximum of 4 pence per minute from a BT landline. The cost of calls from mobiles and other networks may vary. Your service provider may charge a minimum cost per call. For patients' safety, all calls to NHS Direct are recorded.

FFLIW ADAR

Os ydych yn **teithio i** ardal y mae ffliw adar wedi effeithio arni

- Peidiwch ag ymweld â ffermydd na marchnadoedd adar na dofednod
- Ceisiwch osgoi cysylltiad agos gyda dofednod byw neu ddofednod marw
- Peidiwch â bwyta dofednod amrwd na dofednod sydd heb eu coginio'n ddigonol
- Peidiwch â bwyta cynnyrch dofednod amrwd na chynnyrch dofednod sydd heb eu coginio'n ddigonol, gan gynnwys gwaed
- Golchwch eich dwylo yn rheolaidd gyda dŵr a sebon

Os ydych yn **teithio o** ardal y mae ffliw adar wedi effeithio arni a

rydych wedi bod mewn cysylltiad â dofednod byw neu farw



mae gennych wres (tymheredd o 38°C neu uwch, o fewn saith diwrnod i ddychwelyd)



rydych chi'n tagu, yn brin eich anadl, gyda chur pen, dolur gwddw, poenau yn y cyhyrau



Ceisiwch gyngor meddygol ar unwaith

Ffoniwch eich meddyg neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47*

*Nid yw'r gwasanaeth hwn ond ar gael yng Nghymru a Lloegr. Mae galwadau ffôn yn costio hyd at 4 ceiniog y funud o linell tir BT. Gallai cost galwadau ffôn o ffonau symudol a rhwydweithiau eraill amrywio. Gallai eich darparwr gwasanaeth godi lleiafswm tâl am bob galwad. Caiff pob galwad ffôn i Galw Iechyd Cymru eu recordio, er diogelwch cleifion.