



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



Ffliw

**Amddiffyn plant a phobl ifanc
gyda chwistrell drwynol syml**

Gwybodaeth am y ffliw i blant
a phobl ifanc yn 2021/22



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



A yw'r ffliw yn ddifrifol?

Gall ffliw fod yn ddifrifol i blant. Fel COVID-19 mae'n cael ei achosi gan feirws a gall rhai plant ddatblygu cymhlethdodau difrifol. Yn y rhan fwyaf o flynyddoedd mae angen triniaeth ar blant yng Nghymru mewn Unedau Gofal Dwys oherwydd y ffliw.

Bydd pob plentyn dwy a thair oed (oedran ar 31 Awst 2021), a phlant ysgol yn y dosbarth derbyn hyd at flwyddyn ysgol 11, yn cael cynnig brechlyn ffliw chwistrell drwynol eleni er mwyn helpu i'w hamddiffyn rhag y ffliw.

Mae'n arbennig o bwysig bod plant a phobl ifanc rhwng chwe mis ac 17 oed sydd â chyflwr iechyd hirdymor yn cael eu brechu, gan eu bod yn wynebu risg uwch o gymhlethdodau os byddant yn dal y ffliw.

Y gaeaf hwn efallai y gwelwn COVID-19 a'r ffliw yn cylchredeg ar yr un pryd, felly mae'n bwysig iawn i'ch plentyn gael ei amddiffyn rhag y ffliw.

Cael brechlyn rhag y ffliw bob blwyddyn yw un o'r ffyrdd gorau o amddiffyn yn erbyn y ffliw.

Rhoddir brechlynnau ffliw mewn amgylchedd sy'n ddiogel o ran COVID-19. I gael y wybodaeth ddiweddaraf, ewch i: icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/ffliw

Pa blant a phobl ifanc all gael brechlyn ffliw am ddim?

Gall pob plentyn o ddwy oed gael brechlyn ffliw am ddim yn 2021/22. Mae hyn yn cynnwys:

- ✓ Pob plentyn mewn ysgol gynradd
- ✓ Pob plentyn ym mlynnyddoedd 7 i 11 mewn ysgol uwchradd
- ✓ Pob plentyn sy'n ddwy neu dair oed ar 31 Awst 2021
- ✓ Pob plentyn a pherson ifanc hyd at 17 oed

Hefyd plant chwe mis oed neu drosodd sydd ag unrhyw rai o'r cyflyrau iechyd hirdymor a restrir ar dudalen 3.

Pam mae angen brechlyn fflw ar blant a rhai pobl ifanc?

Mae'r fflw yn cael ei achosi gan feirysau ac mae'n lledaenu'n hawdd. Gall unrhyw un gael y fflw, ond plant sydd â'r gyfradd heintio uchaf, a gall fflw fod yn ddifrifol iddyn nhw.

Gall cymhlethdodau gynnwys bronchitis, niwmonia a heintiau ar y glust.

Mae rhai plant yn mynd mor sâl mae angen iddynt fynd i'r ysbyty.

Sut mae brechlyn fflw yn helpu?

Bydd cael brechlyn fflw yn helpu i amddiffyn eich plentyn rhag y fflw.

Mae'r amddiffyniad yn dechrau tua phythefnos ar ôl cael y brechlyn. Mae'r brechlyn fel arfer yn cynnig amddiffyniad da i blant rhag y fflw.

Mae hefyd yn helpu i leihau'r siawns y bydd plant a phobl ifanc yn lledaenu'r fflw i eraill sy'n wynebu risg uchel o'r fflw, fel babanod ifanc, neiniau a theidiau, a'r rhai â chyflyrau iechyd hirdymor.

Mae rhai pobl yn dal i gael y fflw hyd yn oed ar ôl cael brechlyn fflw, ond yn aml gyda symptomau ysgafnach. Nid yw brechlynnau fflw yn amddiffyn rhag annwyd, feirysau anadlol eraill nac afiechydon eraill y gaeaf.

A oes gan frechlynnau fflw unrhyw sgil-ffeithiau?

Ar ôl brechu, efallai y bydd tymheredd rhai plant a phobl ifanc yn codi, efallai y byddant yn teimlo'n flinedig, yn cael cur pen/pen tost, cyhyrau poenus neu lai o archwaeth am ddiwrnod neu ddau. Gall y chwistrell drwynol achosi trwyn sy'n rhedeg neu drwyn wedi'i rwystro. Gall y pigiad adael braich ddolurus. Mae adweithiau eraill yn llai cyffredin.

- Mae sgil-ffeithiau eraill yn brin iawn.
- Ni fydd y brechlyn fflw yn rhoi'r fflw i chi.



Beth os oes gan fy mhlentyn gyflwr iechyd?

Os yw eich plentyn yn chwe mis oed neu'n hŷn ac mae ganddo un o'r cyflyrau iechyd canlynol, mae'n bwysig ei fod yn cael brechlyn ffliw bob blwyddyn gan ei fod yn wynebu risg uwch o gymhlethdodau o'r ffliw.

Mae'r cyflyrau yn cynnwys:

- ✓ Diabetes
- ✓ Problem gyda'r galon
- ✓ Cwyn ar y frest neu anawsterau anadlu, gan gynnwys asthma sy'n gofyn am anadlwyr neu dabledi steroid rheolaidd
- ✓ Clefyd yr arenau (o gam 3)
- ✓ Imiwnedd is oherwydd clefyd neu driniaeth (a hefyd cysylltiadau agos pobl yn y grŵp hwn)
- ✓ Afiechyd yr afu/iau
- ✓ Wedi cael strôc neu strôc fach
- ✓ Cyflwr niwrolegol
- ✓ Duedd goll neu broblem gyda'r dduwg
- ✓ Anabledd dysgu
- ✓ Pobl ifanc 16 oed neu drosodd gyda phwysau corff uwch (Mynegai Màs y Corff o 40 neu uwch)

Gall plant yn y grwpiau hyn gael eu brechlyn yn eu hysgol os ydynt ym mlynnyddoedd ysgol y dosbarth derbyn hyd at flwyddyn 11, neu yn eu meddygfa.

Gofalwyr ifanc

Mae'n bwysig iawn i blant a phobl ifanc sy'n gofalu am rywun sy'n agored i niwed o ran y fflw a'i gymhlethdodau naill ai oherwydd cyflwr iechyd hirdymor neu eu hoedran, gael brechlyn fflw bob blwyddyn. Mae'n helpu i'w hamddiffyn a hefyd y person y maent yn gofalu amdano.

A oes angen i mi wneud unrhyw beth?

Yn gyffredinol, gwahoddir plant sy'n ddwy neu dair oed (oedran ar 31 Awst 2021) i gael brechlyn fflw yn eu meddygfa.

Mewn rhai ardaloedd, bydd plant tair oed a rhai plant pedair oed yn cael cynnig y brechlyn yn y feithrinfa.

Y tymor fflw hwn, gall y trefniadau fod yn wahanol oherwydd COVID-19. Am y wybodaeth ddiweddaraf, ewch i: **icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/ffliw**

Os yw eich plentyn yn y grŵp oedran hwn a heb gael gwahoddiad i gael y brechlyn erbyn canol mis Tachwedd, cysylltwch â'i feddygfa. Bydd plant yn yr ysgol (dosbarth derbyn hyd at flwyddyn ysgol 11) yn derbyn gwybodaeth a ffurflen ganiatâd gan yr ysgol ac yn gyffredinol byddant yn cael eu brechlyn fflw yn yr ysgol. Darllenwch y wybodaeth a dychwelyd y ffurflen wedi'i llofnodi cyn gynted ag y bo modd.

Ewch i: **icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/ffliw** am unrhyw newidiadau oherwydd COVID-19.

Os yw eich plentyn yn bedair oed neu'n hŷn, ac nid yw yn yr ysgol, cysylltwch â'i feddyg teulu er mwyn iddo allu cael ei frechlyn.

Os yw eich plentyn o dan ddwy oed, neu'n 16 neu 17 oed, ac yn wynebu risg uwch o gymhlethdodau o'r fflw oherwydd cyflwr iechyd, dylai ei feddygfa ei wahodd i gael brechlyn.

Yn ddelfrydol, dylid rhoi'r brechlyn fflw ar ddechrau'r hydref cyn i'r fflw ddechrau mynd ar led yn y gymuned. Fodd bynnag, gellir ei roi yn ddiweddarach o hyd.

Bydd brechlynnau fflw yn cael eu rhoi mewn amgylchedd sy'n ddiogel o ran COVID-19, er mwyn helpu i gadw eich plentyn yn ddiogel.

Pa fath o frechlyn ffliw a roddir i blant a phobl ifanc?

Bydd y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn cael brechlyn chwistrell drwynol gan mai dyma'r brechlyn ffliw gorau iddynt. Mae'n ager ysgafn wedi'i chwistrellu i fyny'r trwyn, a gellir ei roi o ddwy oed.

Os bydd eich plentyn yn colli ei frechlyn ffliw, siaradwch â nyrs ei ysgol, ymwelydd iechyd neu feddygfa ynghylch cael y brechlyn.

Ni ellir rhoi'r brechlyn chwistrell drwynol i unrhyw un sydd:

- ✗ o dan ddwy oed;
- ✗ 18 oed neu drosodd;
- ✗ yn feichiog;
- ✗ ar driniaeth asbrin (salisylad) hirdymor;
- ✗ yn cymryd tabledi steroid (ar hyn o bryd, neu yn ystod y pythefnos diwethaf); neu
- ✗ mewn cysylltiad agos â rhywun sydd â system imiwnedd wan iawn (er enghraifft, ar ôl trawsblaniad mêr esgyrn) ac sy'n derbyn gofal mewn amgylchedd gwarchoddedig.

Ni ellir rhoi'r brechlyn chwistrell drwynol i unrhyw un sydd:

- ✗ wedi cael adwaith alergaidd difrifol sy'n bygwth bywyd i frechlyn ffliw (neu unrhyw gynhwysyn yn y brechlyn);
- ✗ â system imiwnedd wan;
- ✗ â brest sy'n wichlyd ar ddiwrnod y brechiad neu yn y tri diwrnod blaenorol;
- ✗ wedi cynyddu'r defnydd o fewnanadlwyr asthma yn ystod y tri diwrnod blaenorol.

Mae pigiad brechlyn ffliw ar gael ar gyfer mwyafrif y nifer bach o blant a phobl na allant gael y brechlyn chwistrell drwynol, o'u meddygfa. Dylai plant a phobl ifanc ag asthma sydd angen steroidau drwy'r geg rheolaidd, neu yr oedd angen triniaeth gofal dwys arnynt ar gyfer asthma yn y gorffennol, gael eu hatgyfeirio i arbenigwr i gael cyngor.

Nid yw annwyd neu fân salwch arall yn rheswm dros ohirio brechu rhag y ffliw.

Os yw eich plentyn yn sâl gyda thymheredd uchel mae'n well oedi ei frechiad nes ei fod yn teimlo'n well. Cofiwch ddilyn y cyngor diweddaraf os oes gan eich plentyn unrhyw symptomau COVID-19: **[llyw.cymru/os-oes-symptomau-gyda-chi-oes-angen-help-meddygol-arnoch-am-y-coronafeirws](#)**

Os na all eich plentyn osgoi cysylltiad â rhywun sydd ag imiwnedd gwan iawn, fel rhywun sydd wedi cael trawsblaniad mêt esgyrn yn ddiweddar, dylech drafod hyn gyda'ch meddyg neu nyrs cyn i'ch plentyn gael y brechlyn chwistrell drwynol. Gallant benderfynu cynnig pigiad brechlyn ffliw i'ch plentyn yn lle hynny.

A all fy mhentyn gael y brechlyn os oes ganddo alergedd i wyau?

Gall y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc sydd ag alergedd i wyau gael y brechlyn heb unrhyw broblemau. Dylai'r nifer bach o unigolion yr oedd angen arnynt driniaeth gofal dwys yn flaenorol (adwaith alergaidd prin, sy'n bygwth bywyd) i wyau gael eu hatgyfeirio i arbenigwr.

A oes modd rhoi'r brechlyn ffliw ar yr un pryd â brechlynnau eraill?

Oes, gellir rhoi brechlynnau ffliw ar yr un pryd â'r rhan fwyaf o frechlynnau eraill.*

A yw'r brechlyn chwistrell drwynol yn cynnwys gelatin?

Ydy, mae'n cynnwys olion o gelatin moch pur iawn sydd hefyd yn cael ei ddefnyddio mewn amrywiaeth o feddyginiaethau hanfodol.

Y brechlyn chwistrell drwynol yw'r brechlyn ffliw gorau i blant a phobl ifanc, ond mae pigiadau ffliw yn rhydd o gelatin felly os yw'n well gennych i'ch plentyn gael hyn fel dewis arall cysylltwch â'r feddygfa fel nad yw'n colli allan.

*I gael y cyngor diweddaraf ar frechlynnau COVID-19 a'u rhoi gyda brechlynnau eraill ewch i: **[icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/gwybodaeth-brechlyn-covid-19](#)**

Ble gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Ewch i: icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/ffliw

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am frechlynnau ffliw, gan gynnwys eu cynhwysion a sgil-efeithiau posibl, yn www.medicines.org.uk/emc. Rhowch enw'r brechlyn yn y blwch chwilio. Gallwch ddarganfod sut i roi gwybod am sgil-efeithiau tybiedig ar-lein yn yellowcard.mhra.gov.uk/ neu drwy ffonio llinell gymorth y Cerdyn Melyn ar 0800 731 6789 (dydd Llun i ddydd Gwener 10am i 2pm).

Mae amserlen sy'n dangos pa imiwneiddio a gynigir fel mater o drefn yng Nghymru ar gael o <https://111.wales.nhs.uk/CompleteSchedule>

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os ydych am gael rhagor o wybodaeth, ewch i 111.wales.nhs.uk, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs neu ffoniwch **GIG 111 Cymru**.

Os nad yw 111 ar gael yn eich ardal chi, ffoniwch **0845 46 47**. Mae galwadau o linellau tir a ffonau symudol yn costio 2c y funud ynghyd â thâl arferol eich darparwr ffôn.

I gael gwybod sut y mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth, ewch i <https://111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights>

Y tymor ffliw hwn, gall y trefniadau fod yn wahanol oherwydd COVID-19. I gael y wybodaeth ddiweddaraf, ewch i: <https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/ffliw>

Y tymor ffliw hwn, gall y trefniadau fod yn wahanol oherwydd COVID-19. I gael y wybodaeth ddiweddaraf, ewch i: [icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/ffliw/](https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/ffliw)



facebook.com/lechydCyhoeddusCymru



twitter.com/lechydCyhoeddus

ISBN 978-1-78986-154-445

© 2021 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Gellir atgynhyrchu deunydd yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (DLA) nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence-cymraeg/version/3/ ar yr amod y caiff hynny ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Dylid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.