



CURWCH
FFLIW
BEAT FLU

FFLIW

EICH GWARCHODCHI

Brechiad y fflw yn 2020/21



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

YDI'R FFLIW YN DDIFRIFOL?

Mae'r ffliw yn gallu bod yn ddifrifol iawn. Mae'n cael ei achosi gan feirws a gall arwain at salwch fel bronchitis a niwmonia, a all fod angen triniaeth yn yr ysbyty.

Bob gaeaf, ceir achosion o'r ffliw, yn enwedig mewn ysbytai a chartrefi gofal.

Yn ystod gaeaf arferol, bydd miloedd o bobl yn marw o salwch cysylltiedig â'r ffliw yn y DU.

Y gaeaf yma, efallai y bydd COVID-19 a'r ffliw yn bodoli ar yr un pryd, felly mae'n bwysig iawn cael eich gwarchod rhag y ffliw.

Brechiad blynyddol y ffliw yw'r ffordd orau o warchod rhag y ffliw.

Bydd brechiad y ffliw eleni'n cael ei roi gan gadw at y cyfarwyddyd presennol ar gyfer cadw pellter cymdeithasol a chyfarpar diogelu personol (PPE), i helpu i'ch cadw chi'n ddiogel. Efallai y bydd y trefniadau'n wahanol oherwydd COVID-19. Am yr wybodaeth ddiweddaraf, edrychwch ar curwchffliw.org



Oeddech chi'n gwybod mai'r enw llawn am y ffliw yw inffliwensa?

PWY SYDD ANGEN GWARCHODAETH RHAG Y FFLIW?

Mae'r ffliw yn debygol o fod yn fwy difrifol os oes gennych chi gyflwr iechyd tymor hir, os ydych chi'n feichiog neu os ydych chi'n 65 oed neu'n hŷn. Os yw unrhyw un o'r rhain yn berthnasol i chi, rydych chi hefyd yn wynebu risg o fod yn ddifrifol wael gyda COVID-19. Mae'r ffliw yn gallu bod yn ddifrifol i blant ifanc hefyd.

Bob blwyddyn yng Nghymru mae tri chwarter miliwn o bobl yn cael brechiad y ffliw. Mae hynny'n 1 o bob 4 o bobl.

Os yw unrhyw rai o'r canlynol yn berthnasol i chi, rydych chi'n fwy tebygol o gael cymhlethdodau o ddal y ffliw a dylech gael brechiad y ffliw:

- ✓ Rydych chi'n feichiog
- ✓ Rydych chi'n 65 oed neu'n hŷn
- ✓ Rydych chi'n byw mewn cartref preswyl neu nyrsgo
- ✓ Mae gennych chi broblem gyda'r galon
- ✓ Mae gennych chi broblem gyda'r frest neu anawsterau anadlu, gan gynnwys asthma sydd angen anadlydd steroid neu dabledi rheolaidd
- ✓ Mae gennych chi afiechyd ar yr arennau
- ✓ Mae gennych chi imiwnedd gwan oherwydd afiechyd neu driniaeth (fel triniaeth steroid neu ganser) neu rydych chi'n dod i gysylltiad agos â neu'n byw yn yr un tŷ â rhywun sydd ag imiwnedd gwan
- ✓ Mae gennych chi afiechyd ar yr iau/afu
- ✓ Mae gennych chi ddiabetes
- ✓ Rydych chi wedi cael strôc (neu strôc fechan)
- ✓ Mae gennych chi gyflwr niwrolegol, er enghraifft, sglerosis ymledol (MS), parlys yr ymennydd neu syndrom ôl-polio
- ✓ Rydych chi'n anabledd dysgu
- ✓ Mae gennych chi broblem gyda'ch dueg, er enghraifft, afiechyd y grymangell, neu rydych chi wedi cael tynnu'ch dueg
- ✓ Rydych chi'n oedolyn gyda phwysau corff uwch (Mynegai Màs y Corff (BMI) o 40 neu fwy)

Os ydych chi yn un o'r grwpiau hyn, dylech gael brechiad y ffliw hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n iach.

Os ydych chi'n feichiog, bydd brechiad y ffliw yn helpu i'ch gwarchod chi a'ch babi heb ei eni. Mae'r ffliw yn gallu bod yn ddifrifol iawn mewn beichiogrwydd. Os bydd menyw feichiog yn cael y ffliw, mae ei babi'n fwy tebygol o gael ei eni'n gynnar, mae ei bwysau'n fwy tebygol o fod yn llai, neu gall fod yn farw-anedig neu farw yn ystod wythnos gyntaf ei fywyd. Hefyd mae'r brechiad yn helpu i warchod y babi yn ystod pedwar i chwe mis cyntaf ei fywyd pryd gall y ffliw fod yn ddifrifol iawn.



PLANT

Cynigir brechiad y fflw yn yr ysgol, bob blwyddyn, i bob plentyn yn yr ysgol gynradd.

Mae pob plentyn sy'n ddwy i dair oed ar 31 Awst 2020 yn cael cynnig brechiad y fflw yn ei feddygfa. Mewn rhai ardaloedd, bydd plant tair oed yn cael cynnig y brechiad mewn meithrinfa.

Dylai plant chwe mis oed neu hŷn sydd ag unrhyw rai o'r cyflyrau iechyd sydd wedi'u rhestru ar dudalen 2 gael brechiad y fflw bob blwyddyn gan fod ganddynt risg gynyddol o fod yn sâl iawn gyda'r fflw. Argymhellir brechiad y fflw drwy chwistrell trwyn i blant dwy i 17 oed. Bydd plant chwe mis i ddyflwydd oed cymwys yn cael cynnig brechiad y fflw drwy bigiad.

Mae gan ein taflen ar wahân '**Fflw. Amddiffyn eich plentyn. Brechu plant rhag y fflw 2020/21**' fwy o wybodaeth am y brechiad i blant. (edrychwch ar www.curwchffliw.org)





GOFALWYR

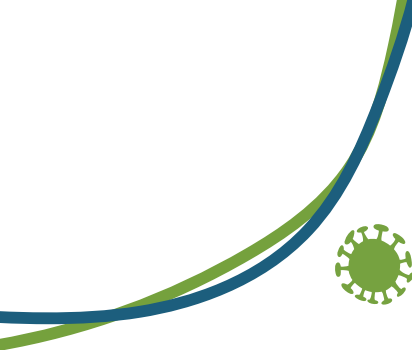
Os ydych chi'n ofalwr am rywun y byddai ei iechyd mewn perygl pe baech chi'n mynd yn sâl gyda'r fflw, dylech gael brechiad y fflw am ddim yn eich meddygfa neu eich fferyllfa gymunedol. Mae hyn yn cynnwys unrhyw un sy'n gweithio fel gofalwr heb dâl.

GWEITHWYR IECHYD A GOFAL CYMDEITHASOL

Os ydych chi'n weithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol sy'n cael cyswllt wyneb yn wyneb â chleifion neu gleientiaid, dylech gael brechiad y fflw i'ch gwarchod chi a'r bobl yn eich gofal.

Os ydych chi'n gweithio mewn cartref gofal i oedolion neu hosbis i blant, neu os ydych chi'n ofalwr cartref, dylech gael brechiad y fflw. Bydd yn eich gwarchod chi a'r bobl yn eich gofal. Mae brechiad y fflw y GIG ar gael i chi am ddim o'r rhan fwyaf o fferyllfeydd cymunedol – y cyfan y bydd arnoch ei angen fydd tystiolaeth o'ch cyflogaeth pan fyddwch yn mynd am eich brechiad.

Os ydych chi'n aelod o fudiad gwirfoddol ac yn darparu cymorth cyntaf wedi'i gynllunio, neu os ydych chi'n ymatebwr cyntaf cymunedol, dylech gael brechiad y fflw hefyd. Gallwch ei gael o'ch meddygfa neu o'r rhan fwyaf o fferyllfeydd cymunedol – y cyfan y bydd arnoch ei angen fydd tystiolaeth o'ch rôl.



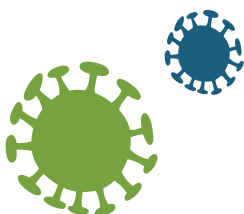
A FYDD BRECHIAD Y FFLIW YN FY NGWARCHOD I?

Brechiad y ffliw yw'r ffordd unigol orau o warchod rhag dal y ffliw a'i ledaenu. Fel rheol mae'n gwarchod rhag y ffliw mewn 3 i 6 o bobl o bob 10 sy'n ei gael.

Mae feirysau'r ffliw yn newid yn gyson. Mae'r brechiad yn cael ei newid bob blwyddyn i gyfateb i feirysau'r ffliw sydd yn yr aer.

Nid yw brechiadau'r ffliw yn gwarchod rhag annwyd neu salwch arall y gaeaf.

Mae gwahanol fathau o frechiad y ffliw ar gael. Mae rhai'n gweithio'n well i wahanol grwpiau oedran. Am y warchodaeth orau, mae'n bwysig eich bod yn cael y brechiad sy'n cael ei argymhell ar gyfer eich oedran.



OEDRAN

BRECHIAD Y FFLIW A ARGYMHELLIR AR GYFER Y WARCHODAETH ORAU YN 2020/21

Plant chwe mis
i dan ddwy oed
mewn grŵp risg

Pigiad sy'n gwarchod rhag
pedair straen o'r ffliw.
Mae'n cael ei dyfu mewn
wyau (QIVe).

Plant dwy oed a
hŷn cymwys

Brechiad y ffliw drwy
chwistrell trwyn sy'n
gwarchod rhag pedair
straen o'r ffliw (LAIV).

Oedolion cymwys
dan 65 oed

Pigiad sy'n gwarchod rhag
pedair straen o'r ffliw. Gall
gael ei dyfu mewn celloedd
(QIVc) neu wyau (QIVe).

Unrhyw un 65
oed neu hŷn

Pigiad sy'n gwarchod rhag
tair straen sydd wedi'i
gynllunio i weithio'n well
mewn pobl hŷn (aTIV), neu
un sy'n gwarchod rhag
pedair straen o'r ffliw ac
sy'n cael ei dyfu mewn
celloedd (QIVc).



PRYD DDYLWN I GAEL BRECHIAD Y FFLIW?

Mae brechiadau'r fflw yn dod ar gael tua diwedd mis Medi fel rheol. Yn ddelfrydol, byddwch yn cael brechiad y fflw cyn i'r fflw ddechrau ymddangos, sydd tua chanol mis Rhagfyr fel rheol. Gallwch ei gael yn nes ymlaen yn ystod y flwyddyn, ond ei gael cyn i'r fflw ddechrau ymddangos yw'r gorau. Mae'n cymryd rhwng 10 ac 14 diwrnod i'ch corff ymateb yn llawn ar ôl i chi gael brechiad y fflw.

Os ydych chi mewn grŵp sy'n wynebu risg gynyddol o fod yn sâl iawn o ddal y fflw, dylech gael brechiad y fflw bob blwyddyn.

Mae brechiad y fflw yn gyflym a diogel a gall atal wythnosau o salwch difrifol.

A FYDDAF YN CAEL UNRHYW SGIL- EFFEITHIAU AR ÔL CAEL BRECHIAD Y FFLIW?

Ar ôl cael y brechiad, mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo'n iach. Mae rhai pobl yn cael tymheredd uchel, yn teimlo'n flinedig, yn cael cur pen, neu bydd eu cyhyrau'n boenus am ddiwrnod neu ddau. Efallai y bydd eich braich fymryn yn goch a phoenus. Ni fydd brechiad y fflw yn rhoi'r fflw i chi.

Mae sgil-ffeithiau eraill yn brin iawn.





OES UNRHYW UN NA DDYLAI GAEL BRECHIAD Y FFLIW?

Ychydig iawn o bobl sy'n methu cael brechiad y ffliw.

- ✗ Ni ddylai pobl sydd wedi cael adwaith alergaidd difrifol i frechiad y ffliw (neu unrhyw ran ohono) yn flaenorol gael brechiad y ffliw eto.
- ✗ Dywedwch wrth y nyrs neu'r meddyg os oes gennych chi alergedd difrifol i wyau. Bydd posib i chi gael brechiad y ffliw yr un fath ond weithiau mae angen trefniadau arbennig.
- ✗ Nid yw annwyd na mân salwch arall yn rheswm i oedi gyda chael brechiad y ffliw.
- ✗ Os ydych chi'n sâl gyda thymheredd uchel, ni ddylech gael y brechiad nes eich bod yn teimlo'n well.

Y tymor ffliw yma, gall y trefniadau fod yn wahanol oherwydd COVID-19. Am yr wybodaeth ddiweddaraf, edrychwch ar curwchffliw.org



Os nad ydych chi'n siŵr ynghylch a ydych chi'n gymwys i gael brechiad y fflw, siaradwch gyda'ch meddyg neu eich nyrs, ewch i www.nhsdirect.wales.nhs.uk neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 (neu 111 os yw ar gael yn eich ardal chi).

Os ydych chi'n oedolyn mewn grŵp risg, yn feichiog, neu'n 65 oed neu'n hŷn, gallwch gael brechiad y fflw yn eich meddygfa neu mewn rhai fferyllfeydd cymunedol. Os ydych chi'n gweithio ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol, gofynnwch i'ch cyflogwr ble mae cael eich brechiad am ddim.

Dylai staff cartrefi gofal a gofalwyr cartref siarad gyda'u fferyllfa gymunedol am gael brechiad y fflw.

Os yw eich plentyn mewn grŵp sy'n wynebu risg gynyddol o fod yn sâl iawn os bydd yn cael y fflw, neu rhwng dwy a 10 oed ar 31 Awst 2020, dylai eich meddygfa neu wasanaeth y nyrsys ysgol gysylltu â chi. Os ydych chi'n meddwl bod eich plentyn wedi methu'r brechiad, cysylltwch â'r nyrs ysgol os yw eich plentyn mewn ysgol gynradd, neu os nad yw mewn ysgol gynradd, cysylltwch â'ch meddygfa.

MWY AM Y FFLIW...



SUT BYDDAF YN GWYBOD OS OES GEN I'R FFLIW?

Pan mae pobl yn cael y fflw maent yn tueddu i fynd yn sâl yn gyflym iawn. Gall y symptomau gynnwys tymheredd uchel, oerfel, cur pen a chyhyrau poenus, gyda pheswch a dolur gwddw hefyd yn aml.

Mewn hyd at hanner yr achosion, gall pobl gael y fflw heb sylweddoli ei fod arnynt – maent yn dal i allu ei ledaenu i eraill, gydag effeithiau dinistriol weithiau.

Y tymor fflw yma, gall y trefniadau fod yn wahanol oherwydd COVID-19. Am yr wybodaeth ddiweddaraf, edrychwch ar curwchffliw.org

BETH DDYLWN I EI WNEUD OS WYF YN MEDDWL BOD GEN I'R FFLIW?

Os oes gennych chi dymheredd uchel neu beswch, dilynwch y cyngor ar gyfer beth i'w wneud gyda symptomau COVID-19.

Fel rheol mae posib rheoli'r ffliw drwy orffwys gartref, cadw'n gynnes ac yfed digon o ddŵr. Gallwch gymryd paracetamol neu ibuprofen i dynnu eich tymheredd uchel i lawr ac i leddfu unrhyw boenau, os oes angen.

I helpu i stopio'r ffliw rhag lledaenu, rhaid cofio'r canlynol:



EI DDAL

defnyddio hances bapur wrth disian neu besychu;



EI DAFLU

rhoi'r hances yn y bin cyn gynted â phosib; ac



EI DDIFA

drwy olchi eich dwylo neu ddefnyddio diheintydd dwylo



Nid oes raid i'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael y ffliw fynd i'w meddygfa. Ond, os ydych chi'n 65 oed neu'n hŷn, yn feichiog, neu mewn grŵp risg ac yn meddwl bod gennych chi'r ffliw, dylech siarad â'ch meddyg, eich nyrs neu fferyllydd cyn gynted â phosib. Mae meddyginiaethau o'r enw meddyginiaethau gwrth-feirws ar gael ac efallai y bydd y rhain o gymorth o'u cymryd o fewn dau ddiwrnod i ddechrau'r salwch. Os nad ydych chi wedi cael eich brechiad y tymor ffliw yma, dylech gael eich brechiad cyn gynted ag yr ydych yn teimlo'n well. Bydd hyn yn helpu i'ch gwarchod rhag mathau eraill o ffliw.



BLE MAE CAEL MWY O WYBODAETH?

Ewch i curwchffliw.org

Mae mwy o wybodaeth am frechiadau'r ffliw, gan gynnwys beth sydd wedi'i gynnwys yn y brechiadau a'r sgil-ffeithiau posib, ar gael yn www.medicines.org.uk/emc. Nodwch enw'r brechiad yn y bocs chwilio.

Cewch wybod sut i roi gwybod am amheuaeth o sgil-ffeithiau ar-lein yn yellowcard.mhra.gov.uk/ neu drwy ffonio llinell gymorth y Cerdyn Melyn ar 0800 731 6789 (Llun - Gwener 10am i 2pm).

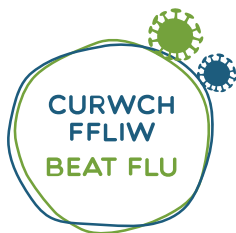
Mae atodlen yn dangos yr imiwneiddio sy'n cael ei gynnig yn rheolaidd yng Nghymru ar gael o www.nhsdirect.wales.nhs.uk/livewell/vaccinations/Leaflets

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu os ydych chi eisiau mwy o wybodaeth, siaradwch â'ch meddyg neu eich nyrs, ewch i www.nhsdirect.wales.nhs.uk neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 (neu 111 os yw ar gael yn eich ardal chi).

I gael gwybod sut mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth, ewch i www.nhsdirect.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights

I archebu mwy o gopiâu o'r daflen hon, ewch i www.publichealthwales.org/HealthInformationResources

Y tymor ffliw yma, gall y trefniadau fod un wahanol oherwydd COVID-19. Am yr wybodaeth ddiweddaraf, edrychwch ar curwchffliw.org



 facebook.com/beatflu

 twitter.com/beatflu

© 2020 Ymddiriedolaeth y GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.
ISBN 978-1-78986-154-97 Flu. Get protected! Flu vaccination 2020/21 / Y Ffliw. Amddiffyn eich hun! Brechiad ffliw 2020/21