



Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives



# Ffliw

## Cael eich amddiffyn

Gwybodaeth am y ffliw 2021/22



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



## A yw'r fflw yn ddifrifol?

Gall fflw fod yn ddifrifol iawn. Fel COVID-19, mae'n cael ei achosi gan feirws a gall arwain at salwch fel bronchitis a niwmonia, a allai fod angen triniaeth yn yr ysbyty.

Ceir achosion o fflw bron bob gaeaf, yn enwedig mewn ysbytai a chartrefi gofal.

Mewn gaeaf arferol, bydd miloedd o bobl yn marw o salwch sy'n gysylltiedig â'r fflw yn y DU.

Y gaeaf hwn efallai y gwelwn COVID-19 a'r fflw yn cylchredeg ar yr un pryd, felly mae'n bwysig iawn cael eich amddiffyn.

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

Mae brechlynnau fflw yn gyflym ac yn ddiogel iawn, a gallent atal wythnosau o salwch difrifol.

Rhoddir brechlynnau fflw mewn amgylchedd sy'n ddiogel o ran COVID-19.

Am y wybodaeth ddiweddaraf, gweler:

**[icc.gig.cymru/brechlynffliw](https://icc.gig.cymru/brechlynffliw)**

## A fydd brechlyn fflw yn fy amddiffyn?

Brechu rhag y fflw yw un o'r ffyrdd gorau o amddiffyn yn erbyn dal a lledaenu'r fflw. Mae'r amddiffyniad yn dechrau tua phythefnos ar ôl cael y brechlyn. Mae fel arfer yn amddiffyn rhag y fflw mewn 3 i 6 o bobl ym mhob 10 sy'n ei gael.

Mae feirysau'r fflw yn newid yn barhaus. Bob blwyddyn mae brechlynnau fflw yn cael eu newid i gyfateb i'r feirysau fflw sy'n debygol o fod ar led.

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.

## Ar bwy y mae angen amddiffyn rhag y fflw?

Mae'r fflw yn fwy tebygol o fod yn ddifrifol os oes gennych gyflwr iechyd hirdymor, yn feichiog, neu'n hŷn. Yn gyffredinol, y bobl sy'n wynebu risg uchel o COVID-19 yw'r un bobl sy'n wynebu risg uwch o fynd yn sâl iawn gyda'r fflw.

Gall fflw hefyd fod yn ddifrifol i blant ifanc.

Y llynedd yng Nghymru, cafodd mwy na miliwn o bobl eu brechlyn fflw. Mae hynny tua 1 o bob 3 o bobl.

Os oes unrhyw rai o'r canlynol yn berthnasol i chi, hyd yn oed os ydych yn teimlo'n iach, rydych yn fwy tebygol o gael cymhlethdodau o'r fflw os byddwch yn ei ddal, ac fe'ch cynghorir i gael brechlyn fflw os yw'r canlynol yn wir:

- ✓ Rydych yn feichiog
- ✓ Rydych yn 50 oed neu drosodd
- ✓ Mae gennych gyflwr iechyd hirdymor sy'n golygu eich bod yn wynebu risg uwch o'r fflw
- ✓ Rydych yn byw mewn cartref gofal

Mae'r grwpiau canlynol hefyd yn cael eu cynghori i gael brechlyn fflw i'w hamddiffyn nhw a'r bobl o'u hamgylch:

- ✓ Plant dwy a thair oed (oedran ar 31 Awst 2021)
- ✓ Plant a phobl ifanc ym mlynnyddoedd ysgol o'r Derbyn hyd at Flwyddyn 11
- ✓ Gofalwyr
- ✓ Pobl sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda chleifion/ chleientiaid ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol
- ✓ Y rhai sy'n byw gyda rhywun â system imiwnedd wan

Gall oedolion mewn grwpiau risg clinigol neu sy'n ofalwyr gael eu brechlyn yn y feddygfa neu mewn fferyllfa gymunedol.

Gall staff cartrefi gofal a gofalwyr cartref gael eu brechlyn mewn fferyllfa gymunedol. Mae gweithwyr gofal iechyd yn cael eu brechlyn drwy eu cyflogwr.

Gall plant yn y grwpiau hyn gael eu brechlyn yn eu hysgol os ydynt o fewn y grŵp oedran hwnnw, neu yn eu meddygfa.



## Menywod beichiog

Os ydych yn feichiog, bydd cael eich brechlyn ffliw yn helpu i'ch amddiffyn chi a'ch babi yn y groth.

**Mae'r brechlyn ffliw yn ddiogel yn ystod pob cam o feichiogrwydd.**

Os bydd menyw feichiog yn cael y ffliw, mae ei babi yn fwy tebygol o gael ei eni'n gynnar, bod â phwysau geni isel, neu fod yn farwanedig neu farw o fewn ei wythnos gyntaf. Mae'r brechlyn hefyd yn helpu i amddiffyn y babi yn ystod y pedwar i chwe mis cyntaf o fywyd, pan all y ffliw fod yn ddifrifol iawn.

Dylech gael y brechlyn ffliw cyn gynted ag y gwyddoch eich bod yn feichiog (os yw'r brechlyn ar gael). Gallwch ei gael ar yr un pryd â brechlyn y pas.

I gael y wybodaeth ddiweddaraf am frechlynnau COVID-19 a'u rhoi gyda brechlynnau eraill ewch i:

**<https://icc.gig.cymru/brechlynffliw>**

Peidiwch ag oedi eich brechlyn ffliw fel y gallwch gael brechlynnau ar yr un pryd.

Gall menywod beichiog gael eu brechlyn ffliw yn eu practis cyffredinol, neu drwy fferyllfa gymunedol. Mewn rhai ardaloedd yng Nghymru, mae bydwragedd yn rhoi brechlynnau ffliw i fenywod beichiog.

## Pobl â chyflwr iechyd hirdymor o 6 mis oed

Os oes unrhyw rai o'r canlynol yn berthnasol i chi, rydych yn wynebu risg uwch o gymhlethdodau o'r ffliw hyd yn oed os ydych yn teimlo'n iach, ac os byddwch yn cael y ffliw gallai wneud eich cyflwr iechyd yn waeth. Mae'n bwysig eich bod yn cael brechlyn ffliw os oes gennych unrhyw un o'r canlynol:

- ✓ 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)
- ✓ Clefyd yr afu/iau
- ✓ Rydych wedi cael strôc neu strôc fach
- ✓ Mae gennych gyflwr niwrolegol
- ✓ Nid oes gennych dduwg neu mae gennych broblem gyda'r dduwg
- ✓ Mae gennych anabledd dysgu
- ✓ Rydych yn 16 oed neu drosodd gyda phwysau corff uwch (Mynegai Màs y Corff o 40 neu uwch)

Gall oedolion yn y grwpiau hyn gael eu brechlyn ffliw yn eu meddygfa, neu drwy fferyllfa gymunedol. Gall plant yn y grwpiau hyn gael eu brechlyn yn eu hysgol os ydynt o fewn y grŵp oedran hwnnw, neu yn eu meddygfa.



## **Pobl 50 oed a throsodd**

Os ydych yn 50 oed neu drosodd (gan gynnwys y rhai a fydd yn 50 oed erbyn 31 Mawrth 2022), rydych yn wynebu risg uwch o gymhlethdodau o'r fflw na phobl iau.

Gall pobl yn y grŵp oedran hwn gael eu brechlyn fflw yn eu meddygfa, neu fferyllfa gymunedol.

## **Pobl sy'n byw mewn cartref preswyl neu nyrsio**

Yn y rhan fwyaf o flynyddoedd rydym yn gweld achosion o'r fflw mewn cartrefi gofal ac mae preswylwyr yn wynebu risg uwch o ddal y fflw na phobl eraill. Mae'r trefniadau i breswylwyr gael eu brechlyn fflw yn fwyaf tebygol o gael eu gwneud gan reolwr y cartref gofal.

## Gofalwyr

Os ydych yn ofalwr i rywun y byddai ei iechyd neu les mewn perygl pe baech yn mynd yn sâl gyda'r fflw, dylech gael brechlyn fflw am ddim yn eich meddygfa neu'ch fferyllfa gymunedol. Mae hyn yn cynnwys gofalwyr di-dâl. Bydd cael eich brechu rhag y fflw yn helpu i'ch amddiffyn chi, a hefyd y person/bobl rydych yn gofalu amdanynt.

Gall pobl yn y grŵp hwn gael eu brechlyn fflw yn eu meddygfa, neu drwy fferyllfa gymunedol.

## Plant a phobl ifanc

Gall plant a phobl ifanc fynd yn sâl iawn gyda'r fflw, a gallant hefyd ei drosglwyddo'n hawdd iawn. Mae brechlynnau fflw am ddim ar gael i blant yn y grwpiau hyn yn 2021/22:

- ✓ Mae **pob plentyn ysgol gynradd** yn cael cynnig brechlyn fflw yn yr ysgol bob blwyddyn.
- ✓ Yn 2021/22 bydd **pob plentyn a pherson ifanc ym mlynnyddoedd 7 i 11 mewn ysgol uwchradd** yn cael cynnig brechlyn fflw.
- ✓ Dylai pob plentyn sy'n **ddwy neu dair oed ar 31 Awst eleni** gael brechlyn fflw yn ei feddygfa. Mewn rhai ardaloedd, bydd plant tair oed yn cael cynnig y brechlyn yn y feithrinfa.
- ✓ Dylai plant chwe mis oed neu drosodd ac sydd ag unrhyw un o'r **cyflyrau iechyd hirdymor** a restrir ar dudalen **4** gael brechlyn fflw bob blwyddyn gan eu bod yn wynebu risg uwch o fynd yn sâl iawn gyda'r fflw.

Chwistrell drwynol yw'r brechlyn fflw a argymhellir i blant o ddwy oed.

Bydd plant cymwys chwe mis oed hyd at o dan ddwy oed yn cael cynnig pigiad brechlyn fflw.

Mae ein taflen ar wahân 'Gwybodaeth am y fflw i blant a phobl ifanc yn 2021/22' yn cynnwys rhagor o wybodaeth am y brechiad i blant - gweler [icc.gig.cymru/brechlynfflw](http://icc.gig.cymru/brechlynfflw)

## Gweithwyr iechedd a gofal cymdeithasol

Os ydych yn weithiwr iechedd neu ofal cymdeithasol ac yn dod i gysylltiad uniongyrchol gyda chleifion neu gleientiaid, dylech gael brechiad rhag y fflw i'ch amddiffyn chi a'r bobl rydych yn gofalu amdanynt. Pan fyddwch yn cael eich brechlyn rydych yn helpu i leihau'r risg o ledaenu haint fflw.

Mae brechlynnau fflw'r GIG ar gael am ddim i staff rheng flaen mewn cartrefi gofal a gofalywyr cartref gan y rhan fwyaf o fferyllfeydd cymunedol – ewch â phrawf o'ch cyflogaeth gyda chi pan fyddwch yn mynd am eich brechiad. Mae hyn hefyd yn cynnwys pobl sy'n gweithio mewn cartref gofal i oedolion neu hosbis plant.

Bydd gweithwyr gofal iechedd yn cael eu brechlyn drwy eu cyflogwr. Mae holl sefydliadau GIG Cymru yn annog staff i gael eu brechlyn fflw bob blwyddyn.

Os ydych yn aelod o sefydliad gwirfoddol ac yn darparu cymorth cyntaf wedi'i gynllunio, neu os ydych yn ymatebwr cyntaf cymunedol, dylech hefyd gael brechlyn fflw. Gallwch gael hwn o'ch meddygfa neu'r rhan fwyaf o fferyllfeydd cymunedol – ewch â phrawf o'ch rôl gyda chi.

## Pryd y dylwn gael brechlyn fflw?

Mae brechlynnau fflw fel arfer ar gael tua diwedd mis Medi bob blwyddyn. Yn ddelfrydol, dylech gael eich brechlyn fflw cyn i'r fflw ddechrau mynd ar led, ac nid yw hyn fel arfer cyn canol mis Rhagfyr. Gallwch ei gael yn ddiweddarach, ond mae'n well i chi ei gael cyn i'r fflw fynd ar led. Mae'n cymryd rhwng 10 a 14 diwrnod i'ch corff adeiladu amddiffyniad ar ôl i chi gael brechlyn fflw.

Os ydych mewn grŵp sy'n wynebu risg uwch o fynd yn sâl iawn os ydynt yn dal y fflw, dylech gael brechiad rhag y fflw bob blwyddyn.

Mae gwahanol fathau o frechlyn fflw ar gael. Mae rhai yn gweithio'n well mewn gwahanol grwpiau oedran. Ar gyfer yr amddiffyniad gorau, mae'n bwysig cael brechlyn fflw a argymhellir ar gyfer eich oedran.

Siaradwch â'ch meddyg, nyrs neu fferylllydd cymunedol i gael rhagor o fanylion.



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

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

## A fyddaf yn cael unrhyw sgil-ffeithiau o frechlyn ffliw?

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo'n iach ar ôl cael brechlyn ffliw. Mae tymheredd rhai pobl yn codi ychydig, gall rhai pobl deimlo'n flinedig, cael cur pen/pen tost, neu gyhyrau poenus am ddiwrnod neu ddau. Efallai y bydd eich braich ychydig bach yn goch ac yn boenus.

Ar ôl y brechlyn ffliw chwistrell drwynol efallai y bydd tymheredd rhai plant 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.

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

## A oes unrhyw un na ddylai gael brechlyn ffliw?

Prin iawn yw'r bobl na allant gael brechlyn ffliw.

- ✗ Ni ddylai pobl sydd wedi cael adwaith alergaidd difrifol i frechlyn ffliw (neu unrhyw ran ohono) yn flaenorol gael y brechlyn hwnnw eto.
- ✗ Dywedwch wrth y person sy'n mynd i roi'r brechiad i chi os oes gennych alergedd difrifol i wyau. Gallwch gael brechlyn ffliw o hyd ond efallai y bydd angen trefniadau arbennig.
- ✗ Nid yw annwyd neu fân salwch arall yn rheswm dros ohirio brechu rhag y ffliw.
- ✗ Os ydych yn sâl gyda thymheredd uchel, gohiriwch y brechiad nes i chi deimlo'n well.

\*I gael y cyngor diweddaraf ar frechlynnau COVID-19 a'u rhoi gyda brechlynnau eraill ewch i: [icc.gig.cymru/brechlynffliw](https://icc.gig.cymru/brechlynffliw)

## Beth sydd angen i mi ei wneud?

Os ydych yn oedolyn mewn grŵp risg, yn feichiog, neu'n 50 oed neu drosodd, gallwch gael eich brechlyn fflw yn eich meddygfa neu mewn rhai fferyllfeydd cymunedol. Os ydych yn gweithio ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol, gofynnwch i'ch cyflogwr ble i gael eich brechlyn. Dylai staff cartref gofal a gofalwyr cartref siarad â'u fferyllfa gymunedol ynghylch cael eu brechlyn fflw.

Os yw eich plentyn yn gymwys i gael brechlyn fflw, dylai ei feddygfa neu nyrs ysgol gysylltu â chi. Os ydych yn credu y gallai eich plentyn fod wedi colli ei frechlyn, cysylltwch â'r nyrs ysgol os yw'n oed ysgol, neu'ch meddygfa os nad yw yn yr ysgol.

## Sut byddaf yn gwybod a oes gennyf fflw?

Pan fydd pobl yn cael y fflw maent yn tueddu i fynd yn sâl yn eithaf cyflym. Gall y symptomau gynnwys twymyn, oerfel, cur pen a chyhyrau poenus, yn aml gyda pheswch a dolur gwddf. Nid yw tua hanner y bobl â fflw hyd yn oed yn sylweddoli hynny, a gallant ei ledaenu i eraill o hyd, yn aml gydag effeithiau andwyol.

Mae rhai o symptomau COVID-19 yn debyg i'r fflw felly gwiriwch y cyngor diweddaraf a dilyn y canllawiau COVID-19 presennol. I gael y wybodaeth ddiweddaraf am frechlynnau COVID-19 a'r fflw ewch i: [icc.gig.cymru/brechlynffliw](https://icc.gig.cymru/brechlynffliw)

I gael y wybodaeth ddiweddaraf am y fflw ewch i: [icc.gig.cymru/brechlynffliw](https://icc.gig.cymru/brechlynffliw)

## Beth ddylwn ei wneud os ydw i'n credu bod gennyf y fflw?

Os oes gennych dymheredd uwch neu beswch, dilynwch y cyngor ar beth i'w wneud ar gyfer symptomau COVID-19, ewch i: [llyw.cymru/os-oes-symptomau-gyda-chi-oes-angen-help-meddygol-arnoch-am-y-coronafeirws](https://llyw.cymru/os-oes-symptomau-gyda-chi-oes-angen-help-meddygol-arnoch-am-y-coronafeirws)

Mae'r fflw fel arfer yn cael ei reoli drwy orffwys gartref, cadw'n gynnes ac yfed digon o ddŵr. Gallwch gymryd parasetamol neu ibuprofen i ostwng tymheredd uchel a lleddfu poenau os oes angen.

Fodd bynnag, os ydych mewn grŵp risg uchel, dylech siarad â'ch meddygfa neu'ch fferyllfa gymunedol yn brydlon os credwch y gallai fod gennych fflw, gan y gallant argymhell cwrs o feddyginiaethau gwrthfeirysol.

Er mwyn helpu i atal y ffliw a feirysau eraill rhag lledaenu, cofiwch:

### EI DDAL



defnyddiwch hances bapur pan fyddwch yn tisian neu'n pesychu

### EI DAFLU I'R BIN



rhowch yr hances bapur yn y bin cyn gynted â phosibl

### EI DDIFA



drwy olchi eich dwylo neu ddefnyddio hylif diheintio dwylo

# Ble gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Ewch i [icc.gig.cymru/brechlynffliw](http://icc.gig.cymru/brechlynffliw)

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am frechlynnau ffliw, gan gynnwys eu cynhwysion a sgil-ffeithiau posibl, yn [www.medicines.org.uk/emc](http://www.medicines.org.uk/emc). Rhowch enw'r brechlyn yn y blwch chwilio. Gallwch ddarganfod sut i roi gwybod am sgil-ffeithiau tybiedig ar-lein yn [yellowcard.mhra.gov.uk/](http://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 [111.wales.nhs.uk/CompleteSchedule](http://111.wales.nhs.uk/CompleteSchedule)

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os ydych am gael rhagor o wybodaeth, ewch i [111.wales.nhs.uk](http://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 archebu rhagor o gopiâu o'r daflen hon, ewch i: [icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/adnoddau-gwybodaeth-iechyd](http://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/adnoddau-gwybodaeth-iechyd)

I gael gwybod sut y mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth, ewch i: [111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights](http://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: [icc.gig.cymru/brechlynffliw](http://icc.gig.cymru/brechlynffliw)



[facebook.com/lechydCyhoeddusCymru](https://facebook.com/lechydCyhoeddusCymru)



[twitter.com/lechydCyhoeddus](https://twitter.com/lechydCyhoeddus)

ISBN 978-1-78986-154-443

© 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.