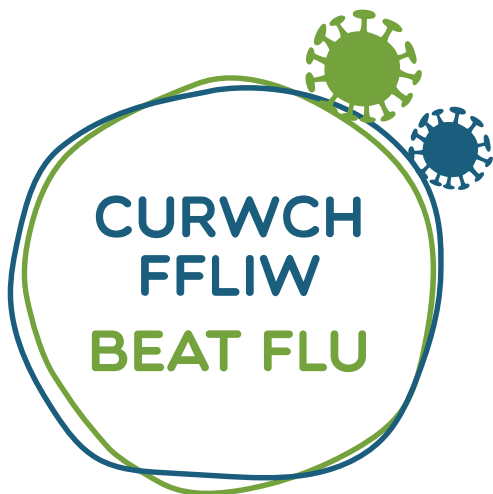




Y FFLIW

AMDDIFFYN EICH HUN!

Cafodd dros dri chwarter miliwn o bobl yng
Nghymru y brechlyn ffliw y llynedd



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

YDI'R FFLIW YN DDIFRIFOL?

Mae'r ffliw yn gallu bod yn ddifrifol iawn. 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.

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

PWY SYDD ANGEN EU GWARCHOD RHAG Y FFLIW?

Mae'r ffliw yn fwy tebygol o fod yn ddifrifol os oes gennych chi gyflwr iechyd tymor hir, os ydych chi'n feichiog neu os ydych chi'n 65 oed neu'n hŷn. Bob blwyddyn yng Nghymru mae tri chwarter miliwn o bobl yn cael brechiad y ffliw. rters of a million people have a flu vaccine.

Os yw unrhyw rai o'r canlynol yn berthnasol i chi, rydych chi'n fwy tebygol o gael cymhlethdodau o ddal y ffliw. Dylech gael brechiad y ffliw hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n iach.

- ✓ Rydych chi'n feichiog
- ✓ Rydych chi'n 65 oed neu'n hŷn
- ✓ Rydych chi'n byw mewn cartref preswyl neu nyrsio
- ✓ 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 isel oherwydd afiechyd neu driniaeth (fel triniaeth steroid neu ganser)
- ✓ Mae gennych chi afiechyd ar yr iau/afu
- ✓ Rydych chi wedi cael strôc (neu strôc fechan)
- ✓ Mae gennych chi ddiabetes
- ✓ Mae gennych chi gyflwr niwrolegol, er enghraifft, sglerosis ymledol (MS), parlys yr ymennydd neu syndrom ôl-polio
- ✓ Mae gennych chi broblem gyda'ch dueg, er enghraifft, afiechyd y grymangell, neu rydych chi wedi cael tynnu'ch dueg
- ✓ Mae gennych chi fynegai Màs y Corff (BMI) o 40 neu fwy

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 geni'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 f i w 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 2019 yn cael cynnig brechiad y fflw yn ei feddygfa.

Dylai plant chwe mis oed neu'n hŷn sydd ag unrhyw rai o'r cyflyrau iechyd sydd wedi'u rhestru ar dudalen 2 gael brechiad y fflw bob blwyddyn. Argymhellir brechiad y fflw drwy chwistrell trwyn i blant dwy i 17 oed. Mae plant o dan ddwy oed sydd yn un o'r grwpiau a restrir yn wynebu risg gynyddol o fod yn sâl iawn gyda'r fflw a byddant yn cael cynnig pigiad brechiad y fflw.



Mae mwy o wybodaeth
am y brechiad i blant ar gael yn
y da en ar wahân am fflw
mewn plant.

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. Holwch eich cyflogwr am hyn.

Os ydych chi'n gweithio mewn cartref gofal i oedolion neu hosbis i blant, gallwch gael brechiad y fflw am ddim gan y GIG nawr. Bydd hyn yn eich gwarchod chi a'r bobl yn eich gofal. Mae ar gael 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.

Hefyd, os ydych chi'n aelod o sefydliad gwirfoddol ac yn darparu cymorth cyntaf wedi'i gynllunio, neu os ydych chi'n ymatebydd cyntaf yn y gymuned, dylech gael brechiad y fflw. Gallwch ei gael yn eich meddygfa neu yn y rhan fwyaf o fferyllfeydd cymunedol - y cyfan y bydd arnoch ei angen fydd tystiolaeth o'ch cyflogaeth.

A FYDD BRECHIAD Y FFLIW YN FY NGWARCHOD I?



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

Brechiad y ffliw yw'r **ffordd unigol orau o warchod rhag dal y ffliw a'i ledaenu**. Fel rheol mae'n atal y ffliw mewn **4 i 6 o bobl o bob 10** sy'n ei gael. Nid yw brechiadau'r ffliw yn gwarchod rhag annwyd neu salwch arall tebyg i'r ffliw.

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
Plant dwy oed ac yn hŷn	Brechiad y ffliw drwy chwistrell trwyn (LAIV)
Plant o dan ddwy oed mewn grŵp risg	Pigiad sy'n gwarchod rhag pedair straen o'r ffliw (QIVe)
Oedolion cymwys hyd at 64 oed	Pigiad sy'n gwarchod rhag pedair straen o'r ffliw. Gall gael ei dyfu mewn wyau (yr enw ar hwn yw QIVe) neu mewn celloedd (yr enw ar hwn yw QIVc).
Unrhyw un 65 oed ac yn hŷn	Pigiad sy'n gwarchod rhag pedair straen o'r ffliw ac sy'n cael ei dyfu mewn celloedd (yr enw ar hyn yw QIVc), neu un sy'n gwarchod rhag tair straen sydd wedi'i gynllunio i weithio'n well mewn pobl hŷn (yr enw ar hwn yw TIV) neu frechiad y ffliw dos uchel (yr enw ar hwn yw TIV-HD).



PRYD DYLWN I GAEL BRECHIAD Y FFLIW?

Yn ddelfrydol, byddwch yn cael brechiad y ffliw cyn i'r ffliw ddechrau ymddangos, sydd o ganol mis Rhagfyr ymlaen ar y cynharaf fel rheol. Gallwch ei gael yn nes ymlaen yn ystod y flwyddyn, ond ei gael cyn i'r ffliw ddechrau ymddangos yw'r gorau.

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

Mae brechiad y ffliw 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 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 ffliw yn rhoi'r ffliw i chi.

Mae sgil-effeithiau eraill yn brin iawn. Mae brechiadau'r ffliw yn ddiogel 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.
-  Os ydych chi'n sâl gyda thymheredd uchel, ni ddylech gael y brechiad nes eich bod yn teimlo'n well.

Nid yw peswch, annwyd na mân salwch arall yn rheswm i oedi gyda chael brechiad y ffliw.

BETH SY'N RHAID I MI EI WNEUD NESAF?

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). Fel rheol mae'r brechiadau ar gael o fis Medi ymlaen bob blwyddyn.

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. Felly siaradwch gyda nhw am gael eich brechiad.

Os ydych chi'n gweithio ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol, gofynnwch i'ch cyflogwr am gael eich brechiad.

Dylai staff cartrefi gofal siarad gyda'u fferyllfeydd cymunedol 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 2019, 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 gwasanaeth y nyrsys 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, rhynnu, cur pen a chyhyrau poenus, gyda pheswch a dolur gwddw hefyd yn aml.

Mae pobl eraill yn cael y fflw heb sylweddoli ei fod arnynt – maent yn dal i allu ei ledaenu i eraill, gydag effeithiau dinistriol weithiau.

BETH DYLWN I EI WNEUD OS CAF Y FFLIW?

Os ydych chi'n meddwl bod gennych chi'r ffliw, mae'n bwysig eich bod yn gorffwys 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



EI DDIFA

drwy olchi eich dwylo neu ddefnyddio diheintydd dwylo

Nid oes rhaid 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 eich fferyllydd cyn gynted â phosib. Mae meddyginiaethau o'r enw meddyginiaethau gwrth-firws 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 www.curwchffliw.org

Mae mwy o wybodaeth am frechiad y fflw, gan gynnwys beth sydd wedi'i gynnwys yn y brechiad a'r sgil-ffeithiau posib, ar gael yn medicines.org.uk/emc drwy nodi 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 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 nhsdirect.wales.nhs.uk neu ffoniwch Galw lechyd 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 nhsdirect.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights

I archebu mwy o gopïau o'r daflen hon, ewch i wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/95947



facebook.com/curwchffliw



twitter.com/curwchffliw