



CURWCH
FFLIW
BEAT FLU

FFLIW

AMDDIFFYN EICH PLENTYN GYDA
CHWISTRELL TRWYN SYML

Brechiad y ffliw i blant yn 2020/21



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

OEDRAN EICH PLENTYN AR 31 AWST 2020	YDI FY MHLENTYN I'N GYMWYS I GAEL BRECHIAD Y FFLIW?
Dan ddwy oed	Efallai. Os oes gan eich plentyn gyflwr iechyd tymor hir, dylai gael brechiad.
Two or three years old	Ydi. Bydd eich plentyn yn cael cynnig brechiad y ffliw yn ei feddygfa. (Mewn rhai ardaloedd, bydd plant tair oed yn cael cynnig y brechiad mewn meithrinfa.)
Pedair i 10 oed	Ydi. Bydd eich plentyn yn cael cynnig brechiad y ffliw yn ei ysgol. (Os nad yw eich plentyn yn mynd i'r ysgol, gofynnwch i'ch meddygfa am frechiad y ffliw.)
11 oed a hŷn	Efallai. Os oes gan eich plentyn gyflwr iechyd tymor hir, dylai gael brechiad.

Ar gyfer unrhyw newidiadau i'r rhaglen oherwydd pandemig COVID-19, ewch i curwchffliw.org

Mae'r rhan fwyaf o blant sydd rhwng dwy a 10 oed yn cael eu brechu rhag y ffliw bob blwyddyn.

Mae'n hynod bwysig bod plant rhwng chwe mis ac 17 oed sydd â chyflwr iechyd tymor hir yn cael eu brechu, gan fod ganddynt risg uwch o gymhlethdodau os byddant yn dal y ffliw.

PAM MAE PLANT ANGEN BRECHIAD Y FFLIW?

Achosir ffliw gan feirysau ac mae'n lledaenu'n hawdd. Gall unrhyw un gael y ffliw ond **plant sydd â'r gyfradd heintio uchaf**, a gall y ffliw fod yn ddifrifol iddynt.

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

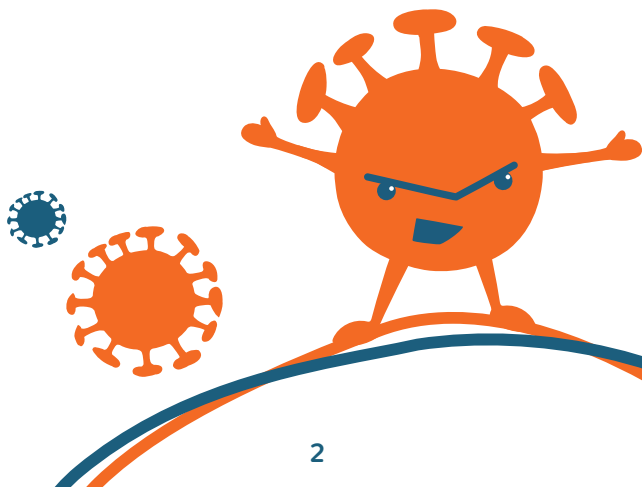
Mae rhai plant yn mynd mor sâl fel bod rhaid iddynt fynd i'r ysbyty.

SUT MAE BRECHIAD Y FFLIW YN HELPŪ?

Bydd cael y brechiad yn **helpu i warchod eich plentyn** rhag y ffliw. Mae'r warchodaeth yn dechrau ryw bythefnos ar ôl cael y brechiad. Fel rheol mae'r brechiad yn cynnig gwarchodaeth dda i blant rhag y ffliw.

Mae hefyd yn helpu i leihau'r siawns i blant ledaenu'r ffliw i eraill sydd â risg uchel o gael y ffliw, fel babanod ifanc, teidiau a neiniau a'r rhai sydd â chyflyrau iechyd tymor hir.

Mae rhai pobl yn cael y ffliw ar ôl cael brechiad y ffliw, ond gyda symptomau gwannach fel rheol. **Nid yw brechiadau'r ffliw yn gwarchod rhag annwyd, feirysau anadlol eraill na salwch arall y gaeaf.**



OES UNRHYW SGIL-EFFEITHIAU I FRECHIAD Y FFLIW?

Efallai y bydd rhai plant yn cael ychydig o dymheredd, yn teimlo'n flinedig, cael cur pen, y cyhyrau'n boenus neu bydd ganddynt lai o archwaeth bwyd am ddiwrnod neu ddau ar ôl cael brechiad y ffliw. Gall y chwistrell trwyn achosi trwyn yn rhedeg neu drwyn wedi cau. Gall y pigiad adael y fraich yn teimlo'n boenus. Mae adweithiau eraill yn llai cyffredin.

- ✓ Mae brechiadau'r ffliw yn ddiogel iawn.
- ✓ Ni fydd brechiad y ffliw yn achosi'r ffliw.

BETH OS OES GAN FY MHLENTYN GYFLWR IECHYD?

Os yw eich plentyn yn 6 mis oed neu'n hŷn ac os oes ganddo un o'r cyflyrau iechyd canlynol, mae'n bwysig ei fod yn cael brechiad y ffliw bob blwyddyn gan ei fod mewn mwy o berygl o ddiodef o gymhlethdodau'r ffliw.

Mae'r cyflyrau'n cynnwys:

- problem gyda'r galon;
- cwyn gyda'r frest, neu anawsterau anadlu (gan gynnwys asthma sydd angen anadlydd steroid neu dabledi rheolaidd);
- afiechyd ar yr arenau;
- imiwnedd is oherwydd afiechyd neu driniaeth;
- afiechyd ar yr iau/afu;
- diabetes;
- cyflwr niwrolegol (fel parllys yr ymennydd); a
- problem gyda'r dduwg.

Hefyd dylai plant ac oedolion ifanc sy'n gofalu am rywun sydd ag un o'r cyflyrau uchod neu rywun 65 oed neu hŷn gael brechiad y ffliw bob blwyddyn.

OES RAID I MI WNEUD UNRHYW BETH?

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

Fel rheol bydd plant sy'n ddwy i dair oed ar 31 Awst 2020 yn cael gwahoddiad i gael brechiad y fflw yn eu meddygfa.

Mewn rhai ardaloedd, bydd plant tair oed yn cael cynnig y brechiad mewn meithrinfa.

Os nad yw eich plentyn wedi cael gwahoddiad i gael y brechiad erbyn canol mis Tachwedd, cysylltwch â'i feddygfa.

Bydd plant mewn ysgolion cynradd (o'r dosbarth derbyn i flwyddyn 6) yn cael gwybodaeth a ffurflen ganiatâd o'r ysgol ac yn cael brechiad y fflw yn yr ysgol. Darllenwch yr wybodaeth a dychwelyd y ffurflen wedi'i llofnodi i'r ysgol cyn gynted â phosib. Edrychwch ar curwchffliw.org am unrhyw newidiadau oherwydd COVID-19.

Os yw eich plentyn yn bedair oed a ddim yn yr ysgol, cysylltwch â'i feddygfa i gael y brechiad.

Os yw eich plentyn dan ddwy oed neu yn yr ysgol uwchradd ac yn wynebu risg gynyddol o gymhlethdodau'r fflw oherwydd cyflwr iechyd, dylai ei feddygfa ei wahodd i gael y brechiad.

Yn ddelfrydol, dylid rhoi brechiad y fflw yn gynnar yn yr hydref cyn i unrhyw achosion o'r fflw ddod i'r amlwg. Fodd bynnag, mae posib ei roi yn nes ymlaen yn y flwyddyn hefyd.

Bydd brechiadau'r fflw yn cael eu rhoi gan gadw at y cyfarwyddyd cyfredol ar gadw pellter cymdeithasol a chyfarpar diogelu personol (PPE), i helpu i gadw eich plentyn yn ddiogel.

Os bydd eich plentyn yn colli brechiad y fflw, siaradwch â'i nyrs ysgol, yr ymwelydd iechyd, nyrs eich meddygfa neu'r meddyg teulu am gael y brechiad.



PA FATH O FRECHIAD Y FFLIW SY'N CAEL EI ROI I BLANT?



Bydd y rhan fwyaf o blant yn cael brechiad y ffliw drwy chwistrell trwyn gan mai hwn yw'r brechiad y ffliw mwyaf effeithiol i blant. Mae hwn yn cael ei chwistrellu fel anwedd mân i fyny'r trwyn ac mae posib ei roi o ddwy oed i fyny.

Nid yw nifer bach o blant yn gallu cael y brechiad chwistrell, ac efallai y byddant yn cael cynnig brechiad y ffliw drwy bigiad yn ei le.

✗ Ni ellir rhoi'r brechiad drwy chwistrell trwyn i unrhyw un sydd:

- yn iau na dwy oed;
- 18 oed neu hŷn
- beichiog
- ar driniaeth aspirin (salisylad) tymor hir;
- cymryd tabledi steroid (ar hyn o bryd neu yn ystod y bythefnos ddiwethaf); neu
- mewn cyswllt agos â rhywun sydd â system imiwnedd ddifrifol wan (er enghraifft, ar ôl trawsblaniad mêr yr esgyrn) ac yn cael ei nyrsio mewn amgylchedd wedi'i warchod.

✗ Hefyd ni ellir rhoi'r brechiad drwy chwistrell trwyn i unrhyw un sydd â'r canlynol:

- wedi cael adwaith alergaidd difrifol sy'n peryglu bywyd i frechiad y ffliw (neu gynhwysyn yn y brechiad);
- system imiwnedd wannach;
- brest yn gwichian ar ddiwrnod y brechu neu yn ystod y tridiau blaenorol; neu
- wedi cynyddu'r defnydd o'i anadlydd asthma yn ystod y tridiau blaenorol.



Dylid cyfeirio plant sydd ag asthma ac sydd angen steroidau drwy'r geg rheolaidd neu sydd wedi bod angen triniaeth gofal dwys ar gyfer eu asthma at arbenigwr am gyngor.

Nid yw annwyl neu fân salwch arall yn rheswm i oedi gyda rhoi brechiad y fflw i'ch plentyn. Os yw eich plentyn yn sâl gyda thymheredd uchel, mae'n well oedi gyda'r brechiad nes ei fod yn teimlo'n well. Cofiwch ddilyn cyngor COVID-19 os oes gan eich plentyn dymheredd uchel neu beswch.

Os nad yw eich plentyn yn gallu osgoi cyswllt â rhywun sydd ag imiwnedd difrifol wan, fel rhywun sydd wedi cael trawsblaniad mêt yr esgyrn, dylech drafod hyn gyda'ch meddyg neu eich nyrs cyn i'ch plentyn gael y brechiad drwy chwistrell trwyn. Efallai y bydd yn penderfynu cynnig pigiad brechiad y fflw yn lle'r chwistrell trwyn i'ch plentyn.

OES POSIB I FY MHLENTYN GAEL Y BRECHIAD OS OES GANDDO ALERGEDD I WYAU?

Mae'r rhan fwyaf o blant sydd ag alergedd i wyau'n gallu cael y brechiad heb unrhyw broblem. Dylid cyfeirio'r nifer bach o blant sydd wedi gorfod cael triniaeth gofal dwys yn flaenorol am anaffylaxis (adwaith alergaidd prin sy'n peryglu bywyd) oherwydd alergedd i wyau at arbenigwr am gyngor.

OES POSIB RHOI BRECHIAD Y FFLW AR YR UN PRYD Â BRECHIADAU ERAILL?

Oes, mae posib rhoi brechiad y fflw ar yr un pryd â brechiadau eraill.

YDI'R BRECHIAD DRWY CHWISTRELL TRWYN YN CYNWYS GELATIN?

Ydi, mae'r brechiad yn y trwyn yn cynnwys olion o gelatin moch hynod bur a ddefnyddir mewn amrywiaeth o feddyginiaethau hanfodol. Y brechiad chwistrell trwyn sydd orau i blant, ond gellir gofyn am bigiad brechiad y fflw heb gelatin yn eu Meddygfa.

BLE MAE CAEL MWY O WYBODAETH?

Ewch i curwchffliw.org

Mae mwy o wybodaeth am frechiad y fflw drwy chwistrell trwyn, gan gynnwys beth sydd wedi'i gynnwys yn y brechiad a'r sgil-ffeithiau posib, ar gael yn www.medicines.org.uk/emc/

Bydd rhaid i chi roi enw'r brechiad (Fluenz Tetra) yn y bocs chwilio.

Gallwch 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, eich nyrs, eich ymwelydd iechyd neu'r nyrs ysgol, ewch i www.nhsdirect.wales.nhs.uk neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 or 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 fflw yma, gall y trefniadau fod yn 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 978-1-78986-154-96 Flu. Vaccination for children in 2020/21
Fflw. Amddiffyn eich plentyn. Brechu plant rhag y fflw 2020/21