

Rhwng 70 a 79 oed?
Cofiwch gael
brechiad rhag

YR ERYR

Aged 70 to 79?
Get vaccinated
against

SHINGLES

Os ydych chi rhwng 70 a 79 oed mae brechiad am ddim ar gael yn eich meddygfa i helpu i'ch gwarchod chi rhag yr eryr.

Mae'r eryr yn achosi poen difrifol yn aml, sy'n gallu para am fisoedd, neu flynyddoedd weithiau. Mae'n fwy difrifol wrth i chi fynd yn hŷn.

Bob blwyddyn, mae tua 1 o bob 120 o bobl rhwng 70 a 79 oed yn cael yr eryr.

Gwnewch apwyntiad. Peidiwch â cholli'r cyfle – gallai atal blynyddoedd o boen.

If you are aged 70 to 79 there is a free vaccine to help protect you from shingles available at your GP surgery.

Shingles often causes severe pain that can last for months or sometimes years. It is more severe the older you are.

Every year, around 1 in 120 people aged 70 to 79 get shingles.

Make an appointment. Don't miss out – it could prevent years of pain.

Am fwy o wybodaeth ewch i www.nhsdirect.wales.nhs.uk, siaradwch gyda'ch meddyg neu eich nyrs, neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar **0845 46 47** (neu 111 os yw ar gael yn eich ardal chi).

For more information visit www.nhsdirect.wales.nhs.uk, talk to your doctor or nurse, or call NHS Direct Wales on **0845 46 47** (or 111 if available in your area).

