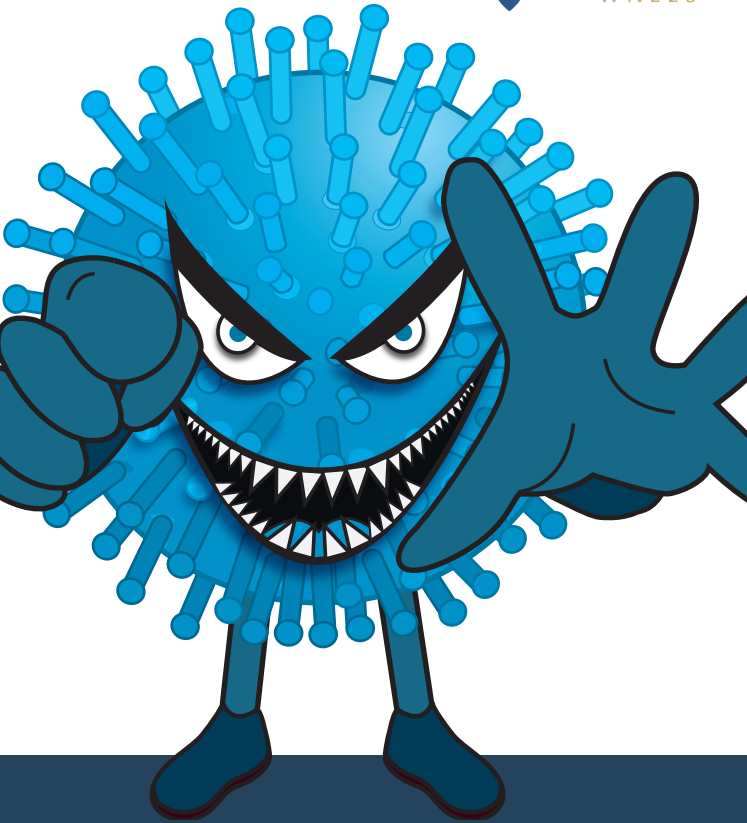




GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES



Gwarchod eich hun rhag y

# FFLIW

Bob blwyddyn yng Nghymru  
mae  $\frac{3}{4}$  miliwn o bobl yn cael  
eu brechu rhag y fflw

A ddylech chi fod yn un  
ohonyn nhw yn 2018-19?

# Pam ddylwn i gael fy mrechu rhag y ffliw?

Mae ffliw yn gallu bod yn ddifrifol. Gall arwain at salwch difrifol fel broncitis a niwmonia, a all fod angen triniaeth yn yr ysbyty. Yn ystod gaeaf arferol, bydd miloedd o bobl yn marw o salwch cysylltiedig â'r ffliw yn y DU.

Mae ffliw 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.

Bob blwyddyn ceir achosion o'r ffliw, yn enwedig mewn ysbytai a chartrefi gofal, yn ystod y gaeaf fel rheol.

## Sut bydd brechiad y ffliw yn fy ngwarchod i?

Fel rheol mae brechiad y ffliw yn atal y ffliw mewn 4 i 6 o bobl allan o bob 10 sy'n ei gael.

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

Mae gwahanol fathau o frechiad y ffliw ar gael, ac mae rhai'n gweithio'n well i wahanol grwpiau oedran. Mae'n bwysig eich bod yn cael y brechiad gorau i'ch oedran.

Dylai plant sy'n 2 oed a hŷn gael brechiad y ffliw drwy chwistrell trwyn, sy'n helpu i warchod rhag pedwar straen o'r ffliw. Dyma'r brechiad ffliw gorau i blant.

Dylai oedolion hyd at 64 oed gael pigiad brechiad y ffliw sy'n gwarchod rhag pedwar straen o'r ffliw.

Dylai unrhyw un 65 oed a hŷn gael brechiad y ffliw gwahanol ar ffurf pigiad, sy'n gweithio'n well i bobl hŷn. Mae'n cael ei adnabod fel **aTIV** a dyma'r brechiad gorau i'r grŵp oedran yma.

**Brechiad blynyddol y ffliw yw'r ffordd unigol orau o warchod rhag dal a lledaenu'r ffliw.**

## **Ydw i'n wynebu risg drwy ddal y ffliw?**

Os ydi unrhyw rai o'r canlynol yn berthnasol i chi, rydych chi'n wynebu risg gynyddol o gymhlethdodau'r ffliw, hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n iach:

- Problem gyda'r galon
- Cwyn gyda'r frest neu anawsterau anadlu, gan gynnwys asthma sydd angen anadlydd steroid neu dabledi rheolaidd
- Afiechyd ar yr arennau
- Imiwnedd is oherwydd afiechyd neu driniaeth (fel triniaeth ganser neu steroid)
- Afiechyd ar yr iau/afu
- Wedi cael strôc (neu strôc fechan)
- Diabetes
- Cyflwr niwrolegol, er enghraifft, sglerosis ymledol (MS), parlys yr ymennydd neu syndrom ôl-polio
- Problem gyda'ch dueg, er enghraifft, afiechyd y grymangell, neu wedi cael tynnu'ch dueg
- Mynegai Mâs y Corff (BMI) o 40 neu fwy
- 65 oed neu'n hŷn
- Byw mewn cartref preswyl neu nyrsio

## **Merched beichiog**

Os ydych chi'n feichiog, rydych chi a'ch babi yn wynebu risg gynyddol o gael y ffliw ac felly dylech gael brechiad y ffliw. Bydd yn helpu i'ch gwarchod chi a'ch babi heb ei eni.

Gall ffliw fod yn ddifrifol iawn mewn beichiogrwydd. Os bydd merched beichiog yn cael y ffliw, mae eu 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 4 i 6 mis cyntaf ei fywyd pryd gall y ffliw fod yn ddifrifol iawn.

## **Plant**

Dylai plant o chwe mis oed sydd ag unrhyw rai o'r cyflyrau iechyd sydd wedi'u rhestru uchod gael brechiad y ffliw bob blwyddyn. Argymhellir brechiad y ffliw drwy chwistrell trwyn i blant 2 i 17 oed, a chynigir pigiad brechiad y ffliw i eraill.

Cynigir brechiad y ffliw blynyddol yn yr ysgol i bob plentyn yn yr ysgol gynradd ac mae pob plentyn 2 neu 3 oed ar 31 Awst 2018 yn cael cynnig y brechiad yn ei feddygfa.

Mae mwy o wybodaeth am frechiad y ffliw i blant ar gael yn y daflen ffliw ar wahân i blant.

## **Gofalwyr**

Os ydych chi'n ofalwr am rywun y byddai ei iechyd mewn perygl pe baech chi'n mynd yn sâl gyda'r ffliw, dylech gael brechiad y ffliw am ddim yn eich meddygfa neu eich fferyllfa gymunedol.

## **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 ffliw. Mae hyn yn eich gwarchod chi a hefyd y bobl yn eich gofal.

Os ydych chi'n gweithio mewn cartref gofal i oedolion gallwch gael brechiad y ffliw am ddim gan y GIG nawr. Mae hwn ar gael o'r rhan fwyaf

o fferyllfeydd cymunedol gyda thystiolaeth o gyflogaeth.

Os ydych chi'n ofalwr di-dâl mae'r brechiad ar gael o'ch meddygfa neu mewn rhai fferyllfeydd cymunedol.

Hefyd dylech gael brechiad y ffliw os ydych chi'n aelod o sefydliad gwirfoddol sy'n darparu gofal neu gymorth cyntaf wedi'i gynllunio neu'n ymatebydd cyntaf yn y gymuned.

## **Pryd gallaf gael y brechiad?**

Yr amser gorau i gael brechiad y ffliw yw cyn i'r ffliw ddechrau ymddangos, sydd tua chanol mis Rhagfyr ar y cynharaf fel rheol.

Yn 2018, bydd y brechiad a argymhellir ar gyfer plant a phobl 65 oed a hŷn yn cael ei dderbyn gan meddygfeydd fesul cam rhwng misoedd Medi a Thachwedd. Bydd meddygfeydd yn cynnig y brechiad cyn gynted â phosib, ond byddant yn rhoi'r brechiad fesul cam, ac felly bydd rhaid i rai pobl aros efallai nes bod y brechiad a argymhellir ar eu cyfer hwy ar gael. Gofynnir i bobl fod yn amyneddgar yn ystod y cyfnod hwn.

**Os ydych chi'n wynebu risg gynyddol o'r ffliw, dylech gael brechiad y ffliw bob blwyddyn.**

## **Mwy am y ffliw...**

### **Sut byddaf yn gwybod os oes gen i ffliw?**

Pan mae pobl yn cael ffliw 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.

## Beth ddylwn i ei wneud os caf y ffliw?

Gorffwys gartref, yn y gwely os oes angen, 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:

- **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

Os ydych chi'n berson hŷn neu mewn grŵp risg ac yn meddwl bod gennych chi ffliw, dylech siarad â'ch meddyg, eich nyrs neu fferylllydd 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.

## Fe gefais i frechiad y ffliw y llynedd. Oes raid i mi gael un arall eleni?

Oes, rhaid i chi gael un **bob** blwyddyn.

## Oes unrhyw un na ddylai gael brechiad y ffliw?

Mae ychydig iawn o bobl yn methu cael brechiad y ffliw. Ni ddylai pobl sydd wedi cael adwaith alergig 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 fflw yr un fath ond weithiau mae angen trefniadau arbennig.

Os ydych chi'n sâl gyda thymheredd uchel, ni ddylech gael brechiad nes eich bod yn teimlo'n well.

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

## **A fyddaf yn cael unrhyw sgil- effeithiau ar ôl cael brechiad y fflw?**

Mae brechiadau fflw yn ddiogel iawn. 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, ac efallai y bydd eich braich fymryn yn goch a phoenus.

Mae sgil-effeithiau eraill yn brin iawn.

### **Mae brechiadau'r fflw yn gyflym a diogel i'w cael a gallant atal salwch difrifol.**

Ni fydd brechiad y fflw yn rhoi'r fflw i chi.

Nid yw brechiadau'r fflw yn gwarchod rhag annwyd a salwch arall tebyg i fflw.

## **Beth sydd raid i mi ei wneud nesaf?**

Os ydych chi'n oedolyn mewn grŵp risg, gallwch gael brechiad yn eich meddygfa neu mewn rhai fferyllfeydd cymunedol. Os ydych chi'n gweithio ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol, gofynnwch i'ch cyflogwr. Dylai staff cartrefi gofal siarad gyda'u fferylllydd cymunedol.

Os yw eich plentyn mewn grŵp risg, neu yn yr ystod oedran ar gyfer brechiad y fflw, dylai eich meddygfa neu wasanaeth y nyrsys ysgol gysylltu â chi. Os ydych chi'n meddwl eich bod wedi methu'r gwahoddiad, cysylltwch â gwasanaeth y nyrsys ysgol os yw eich plentyn mewn ysgol gynradd, neu os nad yw mewn ysgol gynradd, cysylltwch â'ch meddygfa.

Bydd brechiad y ffliw ar gyfer plant a phobl 65 oed a hŷn ar gael rhwng misoedd Medi a Thachwedd a bydd y dosbarthu i feddygfeydd a fferyllfeydd cymunedol yn digwydd fesul cam yn ystod y cyfnod hwn. Gall hyn olygu bod rhaid i chi aros am ychydig nes bod y brechiad a argymhellir ar gael.

## Ble mae cael mwy o wybodaeth?

Ewch i [www.curwchffliw.org](http://www.curwchffliw.org)

Mae mwy o wybodaeth am frechiad y ffliw, gan gynnwys beth sydd wedi'i gynnwys yn y brechiad a'r sgil-ffeithiau posib, ar gael yn [www.medicines.org.uk/emc/](http://www.medicines.org.uk/emc/) drwy nodi enw'r brechiad yn y bocs chwilio ac edrych ar y daflen wybodaeth i gleifion (PIL).

I gael gwybodaeth am sut i roi gwybod am sgil-ffeithiau a amheuir ewch ar-lein i [www.yellowcard.gov.uk](http://www.yellowcard.gov.uk) neu ffoniwch linell gymorth y Cerdyn Melyn ar 808 100 3352 (dyddiau'r wythnos 10:00-14:00)

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](http://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, ewch i [www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://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 weld sut mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth ewch i [www.nhsdirect.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights)

I archebu mwy o gopiau o'r daflen hon, ewch i [www.iechydcyhoedduscymru.org/adnoddau-gwybodaeth-iechyd](http://www.iechydcyhoedduscymru.org/adnoddau-gwybodaeth-iechyd)



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



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

