Her Iechyd Cymru
Health Challenge Wales

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Y Ffliw Tymhorol

Pam y dylech chi gael eich brechu

Ffliw. Amddiffyn eich hun ac eraill.

GIG CYMRU NHS WALES

Efallai eich bod wedi clywed llawer o sôn yn ddiweddar am wahanol fathau o'r feirws ffliw, gan gynnwys y ffliw tymhorol a ffliw moch. Mae'r daflen hon yn egluro'r gwahaniaeth rhyngddynt. Mae hefyd yn dweud pwy sydd fwyaf tebygol o ddioddef effeithiau'r ffliw tymhorol a pham mae hi'n dal yn bwysig iawn eu bod yn cael y brechiad, sy'n costio dim.

Beth yw'r ffliw tymhorol?

Clefyd hynod heintus yw'r ffliw tymhorol sy'n cael ei achosi gan feirws. Mae'n digwydd bob blwyddyn - yn y gaeaf fel arfer. Mae modd adnabod y feirysau mwyaf tebygol ymhell cyn iddynt daro, a chynhyrchu brechlyn sy'n cyfateb yn agos iddynt. Mae brechiadau ar gael i helpu i amddiffyn y bobl sydd mewn mwyaf o berygl.

Cynhyrchwyd ar y cyd â:

NHS SCOTLAND DHSSPS NHS

Pa fath o niwed y gall y ffliw tymhorol ei wneud?

I bobl sy'n ffit ac iach gall y ffliw tymhorol amrywio o ddioddef symptomau tebyg i annwyd i ddatblygu afiechydon mwy difrifol fel broncitis a niwmonia - afiechydon a allai olygu cael triniaeth mewn ysbyty. Gall y ffliw fod yn waeth o lawer i rywun sy'n dioddef o glefyd difrifol eisoes. Ambell waith, mae pobl yn meddwl mai ffliw yw annwyd trwm, ond mae dioddef o'r ffliw yn brofiad llawer gwaeth na chael annwyd. Mae'r symptomau'n cynnwys tymheredd uchel, teimlo'n oer, pen tost/cur pen, poenau yn y cyhyrau, peswch a llwnc tost/dolur gwddf. Gan mai feirws sy'n achosi'r ffliw, ni fydd gwrthfiotigau yn ei drin.

Mae rhai pobl yn fwy tebygol o ddioddef effaith y ffliw tymhorol. Yn eu hachos nhw, gallai'r ffliw arwain at glefydau mwy difrifol fel broncitis a niwmonia, neu wneud cyflyrau y maent eisoes yn dioddef ohonynt yn waeth. Yn yr achosion gwaethaf, mae'r ffliw tymhorol yn gallu arwain at gyfnod yn yr ysbyty - neu hyd yn oed at farwolaeth.

Os oes perygl y byddai'r ffliw tymhorol yn effeithio'n wael arnoch, mae'n bwysig eich bod yn cael eich brechu rhagddo. Mae'r brechlynnau ar gael o ddechrau mis Hydref fel arfer, ond mae hynny'n dibynnu ar y broses gynhyrchu.

Yn yr hydref, trefnwch apwyntiad i weld eich meddyg teulu neu nyrs y practis, neu ewch i'ch fferyllfa leol, er mwyn sicrhau eich bod yn yn cael eich amddiffyn yn y ffordd orau bosibl.

A ydych chi mewn mwy o berygl o ddioddef effeithiau'r ffliw tymhorol?

Hyd yn oed os ydych yn teimlo'n iach, dylech ystyried cael y brechiad **rhad ac am ddim** rhag y ffliw tymhorol os yw un o'r rhain yn berthnasol i chi:

- cyflwr ar y galon
- afiechyd yr ysgyfaint neu anawsterau anadlu, gan gynnwys asthma, broncitis ac emffysema
- clefyd yr arennau
- imiwnedd isel o ganlyniad i glefyd neu driniaeth (fel steroidau neu driniaeth canser)
- clefyd yr afu/iau
- wedi cael strôc neu bwl o isgemia dros dro (TIA)
- diabetes
- cyflwr niwrolegol, ee sglerosis ymledol (MS) neu barlys yr ymennydd
- problem â'ch dueg (spleen), ee clefyd y crymangelloedd (sickle cell), neu'ch dueg wedi'i dynnu.

Dylech gael eich brechu rhag y ffliw tymhorol hefyd os ydych yn 65 oed neu'n hŷn, yn byw mewn cartref preswyl neu gartref nyrsio, neu os mai chi yw prif ofalwr person hŷn neu berson anabl.

Mae gofalwyr di-dâl a'r rhai sy'n derbyn tâl hefyd yn gallu cael eu brechu, er mwyn sicrhau eu bod yn cadw'n iach i ofalu am y rhai sydd yn eu gofal.

Os ydych yn feichiog ac yn perthyn i grŵp sydd mewn perygl, byddwch yn gallu cael y brechiad. Nid oes hanes o broblemau yn sgil rhoi'r brechlyn i fenywod beichiog.

Plant

Os oes gennych blentyn sy'n dioddef o un o'r cyflyrau sydd wedi'u nodi ar dudalen 4, neu sydd wedi bod yn yr ysbyty yn dioddef o haint ar y frest, mae'n bosibl na fydd yn gallu dod dros y ffliw tymhorol gystal â phlant eraill. Mae'n fwy tebygol o fod yn sâl iawn os bydd yn dal y ffliw tymhorol, a gallai'r ffliw wneud y cyflwr y mae eisoes yn dioddef ohono yn waeth. Felly, siaradwch â'ch meddyg teulu neu nyrs y practis ynglŷn â brechu'ch plentyn rhag y ffliw tymhorol.

A all eich plentyn gael y brechiad hwn yr un pryd â brechiadau eraill?

Gall. Mae'n bosibl rhoi'r brechlyn ffliw tymhorol yr un pryd â'r brechlynnau arferol sy'n cael eu rhoi i blant, a'r un pryd â'r brechlyn niwmococol. Os oes gan eich plentyn dymheredd uchel dylid gohirio'r brechiad, ond os mai afiechyd llai difrifol, fel annwyd, sydd arno, bydd yn iawn iddo gael ei frechu.

Oes yna unrhyw un na ddylai gael y brechiad?

Gall y rhan fwyaf o bobl gael y brechiad, ond ni ddylech gael eich brechu os ydych wedi cael adwaith alergaidd difrifol i'r brechlyn yn y gorffennol, neu os oes gennych alergedd difrifol i wyau ieir.

Os oes gennych dymheredd uchel, mae'n well gohirio a chael y brechiad rywbryd eto.

Y brechiad yw'r ffordd orau o'ch amddiffyn eich hun rhag y ffliw tymhorol

Bydd y brechlyn yn helpu'ch corff i ymladd yn erbyn feirws y ffliw. Mae eich corff yn dechrau gwneud gwrthgorffynnau i ymladd yn erbyn y feirws tua wythnos i ddeg diwrnod ar ôl cael y pigiad. Mae'r gwrthgorffynnau hyn yn helpu i'ch amddiffyn am flwyddyn gyfan rhag mathau tebyg o feirysau'r ffliw tymhorol y gallech ddod i gysylltiad â nhw.

Ni fydd y brechiad hwn yn eich amddiffyn rhag:

- ffliw moch
- annwyd cyffredin
- feirysau eraill y gaeaf.

Mae'r brechlyn ffliw tymhorol yn ddiogel iawn

Bydd gan rai pobl ychydig o wres ac mae'n bosibl y bydd eu cyhyrau'n brifo neu'n gwynegu am rai dyddiau. Efallai hefyd y bydd y man ar eich braich lle cawsoch eich brechu ychydig yn boenus. Prin yw'r sgil-effeithiau eraill.

Ysgafn yw sgil-effeithiau'r brechiad o'u cymharu â'r risgiau sy'n gysylltiedig â'r ffliw tymhorol. Nid yw'r brechlyn yn cynnwys unrhyw feirysau byw, felly nid yw'n gallu rhoi'r ffliw ichi.

A fydd y brechlyn yn fy amddiffyn i'n llwyr rhag y ffliw tymhorol?

Ni fydd y rhan fwyaf o bobl a fydd yn cael eu brechu rhag y ffliw tymhorol yn dal y ffliw tymhorol. Fodd bynnag, fel unrhyw frechlyn arall, nid yw'n gallu eich amddiffyn gant y cant rhagddo. O bob 100 person a fydd yn cael eu brechu, bydd 70 i 80 ohonynt yn cael eu hamddiffyn a bydd symptomau'r gweddill yn fwy tebygol o fod yn ysgafnach.

Os byddwch chi'n dal i fod mewn mwy o berygl o ganlyniad i'r ffliw tymhorol yn y dyfodol, dylech gael eich brechu rhagddo bob blwyddyn. Gan fod feirysau'n newid bob blwyddyn, bydd y ffliw tymhorol eleni yn wahanol i ffliw'r llynedd, sy'n golygu y gallai pobl a gafodd eu brechu y llynedd ddioddef ohono. Bydd brechlynnau newydd yn cael eu cynhyrchu bob blwyddyn gan fod angen eu newid i fod yn addas ar gyfer y fersiwn ddiweddaraf o'r feirws, er mwyn cynnig yr amddiffyniad gorau posibl ichi rhag y fliw.

Beth i'w wneud nesaf

Os ydych chi'n perthyn i un o'r grwpiau sy'n cael eu trafod yn y daflen hon (ac os nad oes gennych alergedd i wyau ieir, y brechlyn, nac un o'i gynhwysion), siaradwch â'ch meddyg teulu neu nyrs y practis ynglŷn â chael brechiad. Fel arall, cewch gyngor gan eich fferyllydd lleol neu ewch i dudalen 10 i gael rhagor o wybodaeth.

Mae'n well ichi gael eich brechu rhag y ffliw tymhorol yn yr hydref, cyn i achosion o'r ffliw hwnnw gychwyn. Cofiwch fod ei angen arnoch bob blwyddyn, felly peidiwch â thybio nad oes angen brechiad arall arnoch oherwydd eich bod wedi cael un y llynedd.

Sut mae ffliw moch yn wahanol i'r ffliw tymhorol?

Mae ffliw moch yn feirws cwbl newydd, ac ychydig iawn o bobl sydd ag imiwnedd iddo ac fe allai effeithio ar fwy o bobl na'r ffliw tymhorol. Mae'n bosibl y gall fod yn fwy difrifol. Nid yw'r brechiad rhag y ffliw tymhorol yn amddiffyn pobl rhag ffliw moch.

Bydd y brechlyn i amddiffyn pobl rhag ffliw moch ar gael yn hwyrach yn y gaeaf a bydd manylion y rhaglen yn cael eu trafod unwaith y bydd y cyflenwadau ar gael. Bydd y brechiadau cyntaf yn cael eu rhoi i'r grwpiau canlynol:

- pobl rhwng chwe mis a 65 oed sy'n perthyn i'r grŵp mewn perygl clinigol presennol ar gyfer y brechlyn ffliw tymhorol
- pob menyw feichiog (yn dibynnu ar drwydded y brechlyn)
- rhywun sydd wedi rhannu tŷ â phobl sydd ag imiwnedd gwan
- pobl dros 65 oed sydd ar hyn o bryd yn perthyn i'r grwpiau mewn perygl clinigol ar gyfer y ffliw tymhorol.

Mae'n bosibl y gallwch dderbyn y brechlyn ffliw moch ar yr un adeg â'r brechlyn ar gyfer y ffliw tymhorol, oherwydd y mae'n bosibl rhoi'r ddau frechlyn ar yr un adeg. Bydd taflen ar wahân yn cael ei darparu er mwyn rhoi rhagor o wybodaeth am y brechlyn ffliw moch.

Ble gallaf i gael mwy o wybodaeth?

Ewch i: **www.cymru.gov.uk/imiwneiddio**

Gallwch hefyd siarad â'ch meddyg, ymwelydd iechyd neu nyrs practis, neu ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47.

Gallwch gael rhagor o gopïau o'r daflen hon drwy e-bostio Canolfan Gyhoeddiadau Llywodraeth y Cynulliad:

assembly-publications@wales.gsi.gov.uk

neu drwy ffonio 029 2082 3683
(rhwng 08.00 ac 17.00 Llun - Gwener)

Mae'r daflen hon ar gael ar wefan imiwneiddio Llywodraeth y Cynulliad:

www.cymru.gov.uk/imiwneiddio

yn yr ieithoedd canlynol:

Arabeg	Gwjarati	Rwsieg
Bengaleg	Hindi	Somalieg
Bwlgareg	Cwrdeg (Sorani)	Sbaeneg
Tsieineeg	Lingala	Swahili
Tsieceg	Pwyleg	Tagalog
Ffarsi	Portiwgaleg	Wrdw (Naskh)
Ffrangeg	Pwnjabeg	Fietnameg

Gallwch gyfeirio unrhyw gwestiynau am y daflen hon at:

Yr Is-adran Diogelu Iechyd
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
Caerdydd CF10 3NQ
Ffôn: 029 2082 5397 neu
029 2082 5410

ISBN 978 0 7504 5280 0
© Hawlfraint y Goron Medi 2009
CMK-22-320 18269
E3040910

75% wedi'i ailgylchu recycled