



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

www.cymru.gov.uk

Y ffliw tymhorol - amddiffyn eich hun ac eraill

2010-11



Wyddech chi bod fflw'n lladd miloedd o bobl yn y Deyrnas Unedig bob gaeaf?

Wyddech chi hefyd bod brechiadau ar gael er mwyn helpu i amddiffyn pobl rhag y fflw?

Mae'r feirws fflw'n cylchredeg yn y gymuned bod gaeaf. Mae pobl yn gallu marw o fflw. Yn 2009, ymddangosodd math newydd o feirws o'r enw fflw moch oedd yn effeithio'n arbennig ar bobl ifanc oedd â chyflyrau meddygol penodol.

Mae'r daflen hon yn egluro:

- yr hyn y mae angen i chi ei wybod am y brechiad fflw;
- pwy sydd fwyaf mewn perygl o ddiodef effeithiau difrifol y fflw;
- pam ei bod mor bwysig iddynt gael eu brechiad rhag y fflw tymhorol yn rhad ac am ddim bob blwyddyn.

Mae brechiad rhag y fflw tymhorol ar gael yn rhad ac am ddim er mwyn helpu i ddiogelu'r bobl hynny sydd fwyaf mewn perygl. Bydd y brechiad yn sydyn a gall helpu i atal wythnosau o salwch.

Beth yw'r fflw tymhorol?

Clefyd hynod heintus sy'n cael ei achosi gan feirws yw'r fflw. Mae'n digwydd bob blwyddyn yn y Deyrnas Unedig, fel arfer yn y gaeaf.

Mae'r feirysau fflw sy'n cylchredeg yn newid felly caiff brechlynnau newydd eu cynhyrchu bob blwyddyn sy'n cyfateb yn agos iddynt ac yn cynnig yr amddiffyniad gorau.

Bydd y brechlyn eleni yn helpu i amddiffyn yn erbyn feirws fflw moch yn ogystal â dau fath arall o'r fflw tymhorol y disgwylir iddynt gylchredeg.

Pa fath o niwed y gall fflw tymhorol ei wneud?

Ambell waith mae pobl yn meddwl mai fflw yw annwyd trwm, ond mae dioddef o'r fflw yn brofiad llawer gwaeth. Mae'r symptomau'n cynnwys gwres uchel, teimlo'n oer, pen tost/cur pen, poenau yn y cyhyrau, peswch a llwnc tost/dolur gwddf - a chan mai feirws sy'n achosi fflw, ni fydd gwrthfotigau yn ei drin.

I bobl sy'n ffit ac yn iach, gall y fflw arwain at symptomau ysgafn yn unig. Ond fe all hefyd achosi cymhlethdodau difrifol fel bronchitis a niwmonia, a allai olygu cael triniaeth yn yr ysbyty. Os yw rhywun yn dioddef o salwch hirdymor yn barod gall y fflw fod yn fygythiad difrifol i'w hiechyd. Gall y fflw:

- waethygu cyflyrau meddygol presennol;
- mewn rhai achosion, gall arwain at gyfnod yn yr ysbyty; neu
- gall olygu nad yw rhywun oedd yn arfer bod yn annibynnol yn gallu gofalu amdano ei hun bellach.

Mewn gaeaf arferol, bydd miloedd o bobl yn marw o fflw yn y Deyrnas Unedig

Mae'n bwysig, felly, os ydych chi'n perthyn i un o'r grwpiau sydd mewn perygl a restrir isod, eich bod yn cael brechiad rhag y fflw

tymhorol bob gaeaf. Fel arfer mae'r brechiadau ar gael o ddechrau mis Hydref, felly holwch eich meddyg teulu am gael eich brechu mor gynnar â phosibl.

Amddiffynnwch eich hun ac eraill drwy gael eich brechu yn yr hydref

Ydych chi mewn mwy o berygl o ddioddef effeithiau'r fflw tymhorol?

Hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n ffit ac yn iach, mae'r arbenigwyr yn argymhell y dylech chi'n bendant gael y brechiad rhad ac am ddim rhag y fflw tymhorol os ydych chi:

- yn 65 oed neu'n hŷn;
- yn byw mewn lleoliad gofal tymor hir.

Mae eraill sydd mewn perygl o ddal fflw yn cynnwys y rhai sydd â chyflwr hirdymor megis:

- cyflwr ar y galon;
- afiechyd ar yr ysgyfaint neu anawsterau anadlu, gan gynnwys asthma (os ydych chi'n cymryd steroidau drwy'r geg neu drwy anadlydd yn rheolaidd), bronchitis ac emffysema;
- clefyd yr arenau;
- imiwedd isel o ganlyniad i glefyd neu driniaeth (fel meddyginiaeth steroidau neu driniaeth am ganser);

- clefyd yr afu/iau;
- wedi cael strôc neu bwl o isgemia dros dro (TIA);
- diabetes;
- cyflwr niwrolegol e.e. sglerosis ymledol (MS), parlys yr ymennydd neu syndrom ôl-polio;
- dim dueg (spleen) neu broblem gyda'ch dueg e.e. clefyd y crymangelloedd.

Menywod beichiog

Bob gaeaf, dylai menywod beichiog gydag un o'r cyflyrau uchod gael y brechlyn rhag y ffliw tymhorol.

Y gaeaf hwn:

- cynghorir pob menyw feichiog (hyd yn oed os nad yw mewn grŵp sydd mewn mwy o berygl) i gael brechiad rhag ffliw tymhorol. Y rheswm am hynny yw bod yna fwy o berygl o gymhlethdodau ar ôl cael eu heintio â feirws y ffliw moch hyd yn oed ymhlith merched beichiog iach.
- nid oes angen brechiad arall ar y menywod beichiog hynny nad ydynt mewn grŵp sydd mewn perygl ac sydd eisoes wedi'u brechu rhag ffliw moch.

Mae menywod beichiog wedi cael eu brechu'n ddiogel rhag ffliw ers blynyddoedd bellach a bydd cael brechiad yn helpu i gadw'r fam a'r babi yn y groth yn ddiogel.

Gofalwyr

Dylai'r rhai sy'n gofalu am bobl hŷn neu bobl anabl (gyda thâl neu'n ddi-dâl) hefyd gael y brechiad yn rhad ac am ddim er mwyn sicrhau bod y rhai y maent yn gofalu amdanynt yn cadw'n iach ac yn derbyn gofal.

Plant

Mae plant gydag unrhyw un o'r cyflyrau a restrir yn y daflen hon, neu sydd wedi'u derbyn i'r ysbyty gyda haint ar yr ysgyfaint yn y gorffennol, yn fwy tebygol o fod yn sâl iawn os ydynt yn dal y ffliw tymhorol. Gallwch roi'r brechlyn ffliw i fabanod sy'n chwe mis oed ac yn hŷn.

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

Gall. Mae'n bosibl rhoi'r brechlyn ffliw tymhorol ar yr un pryd â'r brechlynnau eraill gan gynnwys yr holl frechlynnau arferol sy'n cael eu rhoi i blant.

Oes yna unrhyw un na ddylai gael y brechiad?

Gall y rhan fwyaf o bobl gael y brechiad. Dim ond y bobl hynny sydd wedi cael adwaith difrifol i'r brechlyn neu unrhyw un o'i gynhwysion yn y gorffennol, neu sydd ag

alergedd difrifol i wyau ieir ddylai beidio â chael y brechlyn.

Nid yw trwyn sy'n rhedeg, peswch neu salwch ysgafn arall yn rheswm dros ohirio cael y brechiad.

Os ydych chi'n sâl gyda gwres uchel, dylech ohirio'r brechiad hyd nes y byddwch yn teimlo'n well a'r gwres wedi setlo.

Am ba mor hir y bydd yn fy amddiffyn?

Bydd eich corff yn dechrau cynhyrchu gwrthgyrff i ymladd yn erbyn y feirws tua wythnos i ddeg diwrnod ar ôl cael y pigiad. Mae'r gwrthgyrff hyn yn helpu i'ch amddiffyn am flwyddyn gyfan.

Ni fydd y brechlyn ffliw tymhorol yn eich amddiffyn rhag annwyd cyffredin na feirysau gaeaf eraill sy'n gallu achosi salwch tebyg i ffliw, ond sy'n llai difrifol.

A yw'r brechlyn yn ddiogel?

Ydy. Mae'r brechlyn yn ddiogel iawn.

Gallai rhai pobl gael ychydig o wres a chyhyrau sy'n brifo am rai dyddiau, a gallai'r man ar eich braich lle cawsoch eich brechu deimlo ychydig yn boenus. Prin yw'r sgil-ffeithiau eraill.

O gymharu â'r risgiau sy'n gysylltiedig â dal ffliw, mae sgil-ffeithiau'r brechiad yn ysgafn iawn.

A fydd y brechlyn yn rhoi'r ffliw i mi?

Na fydd. Nid yw'r brechlyn yn cynnwys unrhyw feirysau byw, felly nid yw'n gallu rhoi'r ffliw i chi.

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

Ni fydd y rhan fwyaf o bobl sy'n cael eu brechu rhag y ffliw tymhorol yn dal y ffliw tymhorol y gaeaf hwnnw. O bob 100 person a fydd yn cael y brechiad, bydd 50 i 75 ohonynt yn cael eu hamddiffyn a bydd symptomau'r lleill yn llawer ysgafnach o ganlyniad i gael y brechiad.

Os byddwch chi'n dal i fod mewn grŵp sydd mewn perygl dylech gael eich brechu rhag ffliw tymhorol bob blwyddyn.

Beth ddylwn i ei wneud nesaf?

Gofynnwyd i feddygfeydd wahodd pob un o'r cleifion hynny mewn grwpiau sydd mewn perygl i gael y brechiad. Os ydych chi'n perthyn i un o'r grwpiau sy'n cael eu trafod yn y daflen hon ond nid yw'ch meddygfa wedi cysylltu â chi, siaradwch â rhywun yno am gael eich brechu. Gallwch hefyd gael cyngor gan eich fferylllydd lleol neu Galw Iechyd Cymru.

Yr hydref yw'r amser gorau i gael y brechiad rhag fflw tymhorol (mae ar gael o ddechrau mis Hydref ymlaen fel arfer) ond gallwch ei gael yn ddiweddarach hefyd. Peidiwch â thybio eich bod wedi'ch amddiffyn am eich bod wedi cael un y llynedd.

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

Yn 2009, ymddangosodd math newydd o fflw - fflw moch - ac ychydig iawn o bobl oedd ag imiwnedd iddo. Nid oedd y pandemig a ddilynodd mor ddifrifol â'r hyn a ddisgwyliwyd a gwnaeth y mwyafrif o bobl wella'n dda. Fodd bynnag, bu rhai yn ddifrifol wael a bu rhai farw.

Mae'n anodd iawn rhagweld ymddygiad feirysau fflw ond y disgwyl yw y bydd fflw moch yn cylchredeg eto eleni gyda mathau eraill o fflw. O ganlyniad bydd y brechiad ar gyfer y fflw tymhorol eleni hefyd yn amddiffyn yn erbyn y feirws.

Dim ond y brechlyn fflw tymhorol fydd ei angen ar y mwyafrif eleni. Fodd bynnag, bydd angen rhoi'r brechlyn fflw moch i **nifer fach** o bobl oherwydd nad ydynt wedi cael y brechlyn hwnnw o'r blaen. Mae'r grŵp hwn yn cynnwys pobl sydd â llai o imiwnedd oherwydd haint neu driniaeth arbennig a phlant bach sydd â chyflyrau meddygol pendodol. Gall eich meddyg neu eich nyrs eich cynghori am hynny pan fyddwch yn mynd i gael eich brechu.

Ble gallaf i gael rhagor o wybodaeth?

Ewch i: **www.nhs.uk/vaccinations** neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar **0845 46 47**

Gallwch hefyd siarad â'ch meddyg, eich ymwelydd iechyd neu'ch nyrs practis.

Gallwch gael rhagor o gopiâu 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	Rwseg
Bengaleg	Hindi	Somialieg
Bwlgareg	Cwrdeg (Sorani)	Sbaeneg
Tsieineeg	Lingala	Swahili
Tsieceg	Pwyleg	Tagalog
Ffarsi	Portiwgaleg	Wrdw (Naskh)
Ffrangeg	Pwnjabeg	Fietnameg

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y daflen hon cysylltwch â:

Yr Is-adran Diogelu Iechyd

Llywodraeth Cynulliad Cymru

Parc Cathays, Caerdydd, CF10 3NQ

Ffôn: 029 2082 5397 neu

029 2082 5410