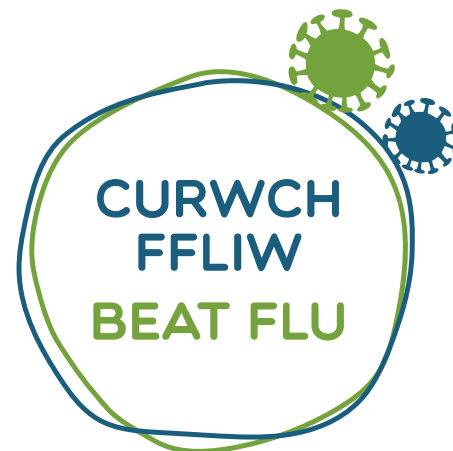


YDYCH CHI'N GYMWYS AM FRECHIAD Y FFLIW AM DDIM GAN Y GIG?



Mae'r ffliw yn gallu bod yn ddifrifol iawn a chael brechiad y ffliw yw'r warchodaethorau rhag y ffliw. Dyma pam mae brechiad blynyddol y ffliw yn caelei argymell ar gyfery bobl sy'n wynebu'r risg fwyaf o gymhlethdodau os byddant yn cael y ffliw.

Mae brechiad y ffliw am ddim i bawb (o chwe mis oed) sydd â'r cyflyrau canlynol:

- diabetes
- anhwylder tymor hir ar y frest, fel clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD)
- asthma cymedrol neu ddifrifol
- problem gyda'r galon
- clefyd ar yr iau/afu
- clefyd yr arennau (o gam 3)
- wedi cael strôc neu strôc fechan neu â chyflwr niwrolegol arall (er enghraifft, sglerosis ymledol)

- system imiwnedd ddim yn gweithio'n dda
- wedi cael tynnu eu dueg neu'r dduwg ddim yn gweithio'n dda iawn; neu
- oedolyn dros ei bwysau'n ddifrifol (gyda mynegai màs y corff (BMI) o 40 neu fwy)

Mae hefyd yn cael ei argymhell ac am ddim ar gyfer y bobl ganlynol:

- gweithwyr cartref gofal sy'n dod i gysylltiad rheolaidd â'u cleientiaid
- merched beichiog
- 65 oed a hŷn
- byw mewn cartref gofal arhosiad hir
- gofalwyr (di-dâl)
- ymatebwyr cyntaf cymunedol; neu
- aelodau sefydliadau gwirfoddol cydnabyddedig sy'n darparu cymorth cyntaf mewn argyfwng mewn digwyddiadau cyhoeddus

Ar gyfer gweithwyr gofal iechyd a chymdeithasol:

os ydych chi'n dod i gysylltiad uniongyrchol â chleifion neu gleientiaid, argymhellir brechiad y ffliw, felly siaradwch gyda'ch cyflogwr am fwy o wybodaeth.

Ar gyfer plant: mae brechiad am ddim y fflw drwy chwistrell trwyn yn cael ei argymell ar gyfer pob plentyn dwy neu dair oed ar 31 Awst 2019. Gallwch gael hwn ym meddygfa eich plentyn. Bydd pob plentyn yn yr ysgol gynradd, o'r dosbarth derbyn i fyny, yn cael cynnig eu brechiad yn yr ysgol.

Brechiad y fflw yw'r ffordd orau i warchod rhag dal neu ledaenu'r fflw – felly peidiwch â'i gollu.

Os nad ydych yn sicr a oes posib i chi gael brechiad y fflw am ddim, holwch am gyngor yn eich meddygfa neu eich fferyllfa leol.

Mwy o wybodaeth am y fflw a brechiad y fflw yn

www.curwchffliw.org



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales