

**CURWCH
FFLIW
BEAT FLU**

FFLIW

**AMDDIFFYN EICH
PLENTYN GYDA CHWISTRELL
TRWYN SYML**

Brechiad y ffliw i blant yn 2019-20



**GIG
CYMRU
NHS
WALES**

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

OEDRAN EICH PLENTYN AR 31 AWST 2019	YDY FY MHLENTYN I'N GYMWYS I GAEL BRECHIAD Y FFLIW ELENI?
O dan dwy oed	Efallai - Os oes gan eich plentyn gyflwr iechyd tymor hir, dylai gael brechiad.
Dwy i dair oed	Ydy - Bydd eich plentyn yn cael cynnig brechiad ffliw yn ei feddygfa. (Mewn rhai ardaloedd, bydd plant tair oed yn cael cynnig y brechlyn mewn meithrinfa.)
Pedair i ddeg oed	Ydy - Bydd eich plentyn yn cael cynnig y brechiad y ffliw yn yr ysgol. (Os nad yw eich plentyn yn mynd i'r ysgol, gofynnwch i'ch meddygfa am frechlyn ffliw.)
11 oed ac yn hŷn	Efallai - Os oes gan eich plentyn gyflwr iechyd tymor hir, dylai gael brechiad.

Mae'r rhan fwyaf o blant sydd rhwng dwy a 10 oed yn cael eu brechu rhag y ffliw bob blwyddyn.

Mae'n hynod bwysig bod plant rhwng chwe mis ac 17 oed sydd â chyflwr iechyd tymor hir yn cael eu brechu, gan fod ganddynt risg uwch o gymhlethdodau.

PAM MAE ANGEN BRECHIAD Y FFLIW AR BLANT?

Achosir ffliw gan firsau ac mae'n lledaenu'n hawdd. Gall unrhyw un gael y ffliw ond **plant sydd â'r gyfradd heintio uchaf**, a gall y ffliw fod yn ddifrifol iddyn nhw.

Gall y cymhlethdodau gynnwys bronchitis, niwmonia a haint ar y glust.

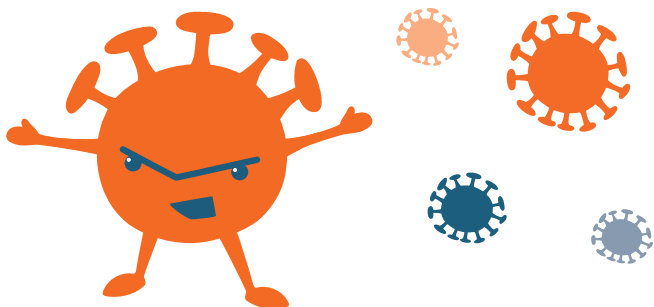
Mae rhai plant yn mynd mor sâl fel bod rhaid iddynt fynd i'r ysbyty.

SUT MAE BRECHIAD Y FFLIW YN HELPU?

Bydd cael y brechiad yn **helpu i warchod eich plentyn** rhag y ffliw. Mae'r warchodaeth yn dechrau ryw bythefnos ar ôl ei gael. Fel rheol mae'r brechiad yn cynnig gwarchodaeth dda i blant rhag y ffliw.

Mae hefyd yn helpu i leihau'r siawns i blant ledaenu'r ffliw i eraill sydd â risg uchel o gael y ffliw, fel babanod ifanc, teidiau a neiniau a'r rhai sydd â chyflyrau iechyd tymor hir.

Mae rhai pobl yn cael y ffliw ar ôl cael brechiad y ffliw, ond gyda symptomau gwannach fel rheol. **Nid yw brechiad y ffliw yn gwarchod rhag annwyd neu salwch arall y gaeaf.**



OES UNRHYW SGIL-EFFEITHIAU I FRECHIAID Y FFLIW?

Efallai y bydd gan rhai plant dymheredd, yn teimlo'n flinedig, cur pen, y cyhyrau'n boenus neu bydd brechiad y ffliw. Gall y chwistrell trwyn achosi trwyn yn rhedeg neu drwyn wedi cau. Gall y pigiad adael y fraich yn teimlo'n boenus. Mae adweithiau eraill yn llai cyffredin. **Ni fydd brechiad y ffliw yn achosi'r ffliw.**

Mae'r brechlynnau ffliw yn ddiogel iawn.

BETH OS OES GAN FY MHLENTYN GYFLWR IECHYD?

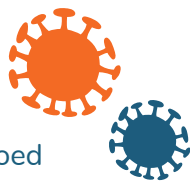
Os yw eich plentyn yn chwe mis oed neu'n hŷn ac os oes ganddo un o'r cyflyrau iechyd canlynol, mae'n bwysig ei fod yn cael brechiad y ffliw bob blwyddyn gan ei fod mewn mwy o berygl o ddioddef o gymhlethdodau'r ffliw.

Mae'r cyflyrau'n cynnwys clefyd ar y galon:

- cwyn gyda'r frest
- neu anawsterau anadlu (gan gynnwys asthma sydd angen anadlydd steroid neu dabledi rheolaidd)
- afiechyd ar yr arenau
- imiwnedd is oherwydd afiechyd neu driniaeth
- afiechyd ar yr iau/afu
- diabetes
- cyflwr niwrolegol (fel parlys yr ymennydd)
- neu broblem gyda'i dduwg.

Dylai plant a phobl ifanc sy'n gofalu am rhywun y byddai ei iechyd mewn perygl petai'r gofalwr ifanc yn sâl gyda'r ffliw, hefyd gael brechiad y ffliw bob blwyddyn.

OES RHAID I MI WNEUD UNRHYW BETH?



Bydd plant sydd yn ddwy neu dair oed ar 31 Awst 2019 yn cael gwahoddiad i gael brechiad y fflw yn eu meddygfa. Mewn rhai ardaloedd, bydd plant tair oed yn cael cynnig y brechiad mewn meithrinfa. **Os nad yw eich plentyn wedi cael gwahoddiad i gael y brechiad cyn diwedd mis Tachwedd, cysylltwch â'i feddygfa.**

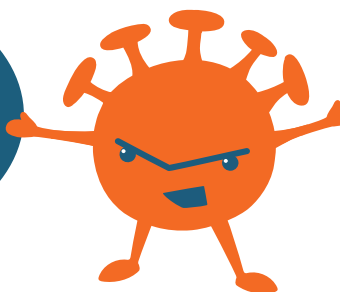
Bydd plant mewn ysgolion cynradd (o'r dosbarth derbyn i flwyddyn 6) yn cael gwybodaeth a ffurflen ganiatâd o'r ysgol ac yn cael brechiad y fflw yn yr ysgol. Darllenwch yr wybodaeth a dychwelyd y ffurflen wedi'i llofnodi i'r ysgol cyn gynted â phosib.

Os yw eich plentyn yn bedair oed a ddim yn yr ysgol, cysylltwch â'i feddygfa i gael y brechiad.

Os yw eich plentyn o dan ddwy oed neu'n oedran ysgol uwchradd ac yn wynebu risg gynyddol o gymhlethdodau'r fflw oherwydd cyflwr iechyd, dylai ei feddygfa ei wahodd i gael brechiad.

Yn ddelfrydol, dylid rhoi brechlyn fflw yn gynnar yn yr hydref cyn i unrhyw achosion o'r fflw ddod i'r amlwg. Mae posib ei roi yn nes ymlaen yn y flwyddyn hefyd.

Os na chaiff eich plentyn y brechiad y fflw, siaradwch â'i nyrs ysgol, yr ymwelydd iechyd, nyrs eich meddygfa neu'r meddyg teulu am gael y brechiad.



PA FATH O FRECHIAD Y FFLIW SY'N CAEL EI ROI I BLANT?

Bydd y rhan fwyaf o blant yn cael brechiad y ffliw drwy chwistrell trwyn gan mai hwn yw'r brechiad ffliw mwyaf effeithiol i blant. Mae hwn yn cael ei chwistrellu fel anwedd mân i fyny'r trwyn ac mae posib ei roi o ddwy oed i fyny.

Nid yw nifer bach o blant yn gallu cael y brechiad chwistrell, ac efallai y byddant yn cael cynnig brechiad y ffliw drwy bigiad yn ei le.

✗ Ni ellir rhoi'r brechiad drwy chwistrell trwyn i unrhyw un sydd:

- yn iau na dwy oed
- yn 18 oed neu hŷn
- yn feichiog
- ar driniaeth aspirin (salisylad) tymor hir
- yn cymryd tabledi steroid (ar hyn o bryd neu yn ystod y bythefnos ddiwethaf) neu
- mewn cyswllt agos â rhywun sydd â system imiwnedd ddifrifol wan (er enghraifft, ar ôl trawsblaniad mêr yr esgyrn) ac yn cael ei nyrso mewn amgylchedd wedi'i warchod

✗ Neu unrhyw un sydd â'r canlynol:

- wedi cael adwaith alergaidd difrifol sy'n peryglu bywyd i frechiad y ffliw (neu gynhwysyn yn y brechlyn);
- system imiwnedd wannach;
- brest yn gwichian ar ddiwrnod y brechu neu yn ystod y tridiau blaenorol; neu
- wedi cynyddu'r defnydd o'i anadlydd asthma yn ystod y tridiau blaenorol.

Dylid cyfeirio plant sydd ag asthma ac sydd angen steroids rheolaidd drwy'r geg neu angen triniaeth gofal dwys at arbenigwr.

Nid yw peswch, annwyd neu salwch bychan arall yn rheswm dros ohirio brechiad fflw eich plentyn.

Os yw'n sâl gyda thymheredd uchel, mae'n well oedi gyda'r brechiad nes ei fod yn teimlo'n well.

Os nad yw eich plentyn yn gallu osgoi cyswllt â rhywun sydd ag imiwnedd difrifol wan, fel rhywun sydd wedi cael trawsblaniad mêt yr esgyrn, dylech drafod hyn gyda'ch meddyg neu eich nyrs cyn i'ch plentyn gael y brechiad drwy chwistrell trwyn. Efallai y bydd yn penderfynu cynnig pigiad y brechlyn fflw i'ch plentyn.

OES POSIB I FY MHLENTYN GAEL Y BRECHIAD OS OES GANDDO ALERGEDD I WYAU?

Mae'r rhan fwyaf o blant sydd ag alergedd i wyau'n gallu cael y brechiad heb unrhyw broblem. Dylid cyfeirio'r nifer bach o blant sydd wedi gorfod cael triniaeth gofal dwys yn flaenorol am anaffylacsis (adwaith alergaidd prin sy'n peryglu bywyd) oherwydd alergedd i wyau at arbenigwr.

OES MODD RHOI Y BRECHIAD Y FFLIW AR YR UN PRYD Â BRECHLYNNAU ERAILL?

Oes, mae modd rhoi y brechiad y fflw ar yr un pryd â brechlynnau eraill.

YDI'R BRECHIAD DRWY CHWISTRELL TRWYN YN CYNWYS GELATIN?

Ydi, mae'r brechiad yn y trwyn yn cynnwys olion o gelatin moch hynod bur a ddefnyddir mewn amrywiaeth o feddyginiaethau hanfodol.

Mae pigiad y brechlyn fflw ar gael fel opsiwn arall i blant sy'n wynebu risg uchel o gael y fflw oherwydd problem iechyd.

BLE MAE CAEL MWY O WYBODAETH?



Ewch i www.curwchffliw.org

Mae mwy o wybodaeth am y brechiad ffliw drwy chwistrell trwyn, gan gynnwys beth sydd wedi'i gynnwys yn y brechiad a'r sgil-ffeithiau posib, ar gael yn y daflen wybodaeth i gleifion neu'r crynodeb o nodweddion y cynnyrch (SmPC) sydd ar gael yn medicines.org.uk/emc. Bydd rhaid i chi roi enw'r brechiad (Fluenz Tetra) yn y bocs chwilio.

Gellir rhoi gwybod am amheuaeth o sgil-ffeithiau ar-lein yn yellowcard.mhra.gov.uk neu drwy ffonio llinell gymorth y Cerdyn Melyn ar **0800 731 6789** (Llun - Gwener 10am i 2pm).

Mae atodlen yn dangos yr imiwneiddio sy'n cael ei gynnig yn rheolaidd yng Nghymru ar gael o 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, eich ymwelydd iechyd neu'r nyrs ysgol, ewch i nhsdirect.wales.nhs.uk neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar **0845 46 47** neu **111** os yw ar gael yn eich ardal chi.

I gael gwybod sut mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth, ewch i: nhsdirect.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights?locale=cy

I archebu mwy o gopiau o'r daflen hon, ewch i: publichealthwales.org/HealthInformationResources

 facebook.com/curwchffliw
 twitter.com/curwchffliw



© 2019 Public Health Wales NHS Trust. ISBN 978-1-78986-098-6
Flu. Protect your child. Flu vaccination for children in 2019-20 / Ffliw.
Amddiffyn eich plentyn. Brechiad y ffliw i blant yn 2019-20 .