



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Ymgyrch y Ffliw: Canllaw i gartrefi gofal

2019/20



www.iechydcyhoedduscymru.org/canllawffliwcartrefigofal

Cynnwys

Ymgyrch y Ffliw:	0
Cyflwyniad	4
.....	4
Beth yw'r fflw?	5
Sut mae'r fflw yn cael ei ledaenu?	5
Sut mae atal y fflw?	6
Brechiadau'r fflw	6
Tabl 1: Pobl yr argymhellir iddynt gael brechiad y fflw	7
Meddyginiaeth wrthfeirysol	8
Hylendid da.....	8
Cyfrifoldebau cyflogwyr cartrefi gofal.....	9
Llythyrau ar gyfer fferyllfeydd cymunedol fel bod eich staff cymwys yn gallu cael brechiad y fflw am ddim.....	9
Rhwystrau cyffredin ac atebion posib i helpu i gynyddu brechu ymhlith staff a phreswylwyr cartrefi gofal	9
Beth i'w wneud os yw staff neu breswylwyr yn eich cartref gofal yn cael y fflw.....	10
Beth sy'n cael ei ystyried yn achosion o'r fflw mewn cartref gofal?	10
Rheoli Achosion	11
Gweithredu ar Achosion	11
Trafod achosion posib gyda Thîm Ymateb Acíwt Cymru Gyfan (AWARe)	12
Ffurflen Cofnodi Achosion.....	13
Adnoddau Defnyddiol	14
Mae achosion o'r fflw yn y cartref gofal yma ar hyn o bryd	15
Atodiad 1	16
Atodiad 2.....	17
Rhwystrau a nodwyd ac atebion posib ar gyfer cynyddu nifer y rhai sy'n cael brechiad y fflw	17



Ffeithiau allweddol am y fflw a brechiad y fflw mewn cartrefi gofal

Mae gan staff cartrefi gofal a gofal cymdeithasol ddyletswydd o ofal i warchod eu cleientiaid / preswylwyr rhag heintiau

- **Mae'r fflw yn gallu lledaenu'n hawdd mewn cartrefi gofal, gan roi staff, preswylwyr ac ymwelwyr mewn perygl**
- **Mae preswylwyr cartrefi gofal yn agored iawn i niwed o gymhlethdodau'r fflw**

Mae'r fflw yn lladd

- **Brechiad y fflw yw'r ffordd unigol orau o warchod rhag dal neu ledaenu'r fflw – mae cynnwys brechiad y fflw yn cael ei adolygu bob blwyddyn i fod mor effeithiol â phosib**
- **Mae gan bob aelod o staff sydd mewn cyswllt rheolaidd â phreswylwyr mewn cartrefi gofal nyrsio a phreswyl i oedolion yng Nghymru hawl i frechiad y fflw AM DDIM yn eu fferyllfa gymunedol**
- **Mae brechiad y fflw yn ddiogel**
- **Mae brechu gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn helpu i leihau'r cyfraddau o salwch fel y fflw, derbyn i'r ysbyty a marwolaeth ymysg yr henoed**
- **Dylai cyflogwyr hyrwyddo buddion brechu drwy roi gwybodaeth gytbwys, gywir ac amserol i staff, a thrwy helpu staff i ddeall eu bod yn rhoi eu hunain, eu teuluoedd a'r bobl maent yn gofalu amdanynt mewn perygl diangen os ydynt yn gwrthod cael eu brechu**

Cyflwyniad

Mae'r fflw yn glefyd heintus cyffredin iawn sy'n lledaenu'n gyflym mewn amgylchedd caeedig fel cartref gofal ac mae'n digwydd gan fwyaf yn ystod y gaeaf. Y rheswm am hyn yw'r cyswllt agos rhwng preswylwyr a staff.

Gall y fflw arwain at ganlyniadau difrifol i rai pobl. Bob gaeaf, mae pobl yng Nghymru'n marw o'r fflw a'i gymhlethdodau.

Mae preswylwyr cartrefi gofal yn arbennig o agored i'r fflw oherwydd eu bod yn oedrannus ac yn fregus yn aml a hefyd mae gan lawer ohonynt afiechydon/cyflyrau iechyd sylfaenol eraill.

Gall staff cartrefi gofal sydd wedi'u heintio â'r fflw ei ledaenu'n rhwydd i gydweithwyr ac i breswylwyr agored i niwed – hyd yn oed pan nad oes gan yr aelod o staff lawer o symptomau, os o gwbl. Y gaeaf diwethaf, bu 62 o achosion o'r fflw yng Nghymru a digwyddodd 10 (16%) mewn cartrefi gofal.

Dangosodd gwybodaeth a gasglwyd yn 2014 gan gartrefi gofal yng Nghymru bod nifer da (75%) o breswylwyr cartrefi gofal wedi cael brechiad y fflw ond dim ond tua 10% o'r staff oedd wedi cael y brechiad. Er hynny, roedd y cofnodion am statws brechu rhag y fflw preswylwyr a staff yn amrywio'n sylweddol, gyda llawer o gartrefi gofal yn methu rhoi gwybodaeth fanwl gywir. Roedd amrywiadau sylweddol ym mholisiau, arferion a phrosesau cartrefi gofal ar gyfer cyngori ynghylch, trefnu a chofnodi brechiad y fflw.

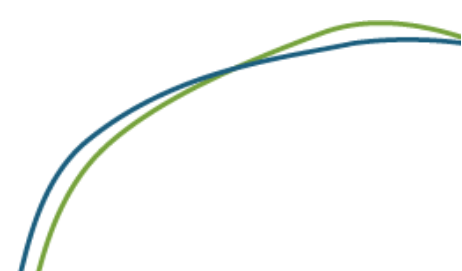
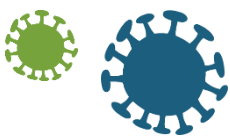
Mae pobl sy'n byw mewn cartrefi gofal preswyl arhosiad hir neu gyfleusterau arhosiad hir eraill yn gymwys am frechiad y fflw am ddim gan y GIG.

Ers 2018 yng Nghymru, mae'r holl staff sy'n cael eu cyflogi mewn cartrefi gofal preswyl a nyrsio i oedolion sy'n dod i gysylltiad rheolaidd â phreswylwyr yn gymwys am frechiad y fflw am ddim hefyd. Bydd mwyafrif y staff yma'n darparu gofal personol neu glinigol uniongyrchol. Mae cartrefi llai yn debygol o gyflogi staff y mae eu rôl yn dod â hwy i gysylltiad rheolaidd â phreswylwyr ond nid ydynt yn darparu gofal uniongyrchol. Mae'r brechiad ar gael yn y fferyllfa gymunedol.

Mae disgwyl i bob cartref gofal fynd ati i nodi'r staff sy'n dod i gysylltiad rheolaidd â phreswylwyr a chadarnhau eu cymhwysedd i fferyllfeydd cymunedol er mwyn helpu i sicrhau eu bod yn cael eu brechiad y fflw am ddim gan y GIG yn brydlon.

Dod o hyd i'ch fferyllfa gymunedol leol

<http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/LocalServices/Default.aspx?s=Pharmacy>



Beth yw'r ffliw?

Mae'r ffliw yn salwch feirysol heintus iawn. Gall y symptomau ymddangos yn gyflym iawn a chynnwys y canlynol:

- tymheredd uchel
- oerfel
- cur pen
- poen yn y cyhyrau
- blinder difrifol,
- peswch, dolur gwddw a thrwyn llawn yn aml hefyd

Gall y cymhlethdodau gynnwys sinusitis, heintiau bacterol ar y frest a llid yr ymennydd. Gallant beryglu bywyd, ac mae'r cymhlethdodau'n fwyaf cyffredin ymhlith plant ifanc iawn, pobl hŷn a phobl â rhai cyflyrau iechyd sylfaenol.

Mae tri phrif fath o feirws y ffliw: A, B ac C, gyda sawl amrywiad ar bob un (o'r enw straen):

- **Math A** sydd fel arfer yn achosi salwch mwy difrifol mewn pobl. Mae'r feirws yn fwy tebygol o newid i fersiwn newydd, nad oes gan bobl imiwnedd iddo, gan arwain at salwch mewn nifer fawr o bobl e.e. straen 'ffliw moch'.
- **Math B** sydd fel arfer yn achosi salwch llai difrifol ac mae'n gyfrifol am achosion llai. Mae Math B yn effeithio ar blant ifanc yn bennaf.
- **Math C** sydd fel arfer yn achosi salwch ysgafn yn debyg i annwyd cyffredin.

Bob blwyddyn bron, bydd un neu ddau fath o ffliw A yn mynd o gwmpas, yn ogystal â math B.

Sut mae'r ffliw yn cael ei ledaenu?

Mae'r ffliw yn lledaenu'n gyflym, yn arbennig mewn cymunedau caeëdig fel cartrefi gofal neu ysbytai.

Gall y salwch fod yn heintus o'r diwrnod cynt i sawl diwrnod ar ôl i'r symptomau ddechrau. Mae hyn yn golygu y gallai rhywun â'r ffliw fod yn heintus cyn iddo deimlo'n sâl. Efallai na fydd rhai unigolion yn datblygu unrhyw symptomau (yn asymptomatig) er eu bod wedi eu heintio â feirws y ffliw, ond gallant drosglwyddo'r haint i bobl eraill yr un fath.

Mae'r ffliw yn lledaenu drwy ddafnau – cyswllt â rhiniadau anadlol sy'n cael eu rhyddhau i'r aer pan fydd person wedi ei heintio'n peswch neu'n tisian

Gall hyn fod drwy

- **cyswllt uniongyrchol** – trwy gyswllt uniongyrchol croen i groen, gall person sydd wedi'i heintio basio feirws ymlaen, er enghraifft, drwy ysgwyd llaw.

Neu

- **cyswllt anuniongyrchol** – gall feirws y ffliw fyw ar arwynebau yn yr amgylchedd am hyd at 24 awr a gall pobl godi'r feirws yn hawdd ar eu dwylo.

Sut mae atal y fflw?

Mae tair prif ffordd o atal y fflw rhag lledaenu:

- Brechiad y fflw
- Hylendid da
- Meddyginiaethau gwrthfeirysol

Brechiadau'r fflw

Brechiad blynyddol y fflw yw'r ffordd unigol fwyaf effeithiol o warchod rhag dal neu ledaenu'r fflw.

Mae brechiad y fflw a ddefnyddir ymysg oedolion yn cynnwys tri neu bedwar math gwahanol o feirws y fflw wedi'i ladd (anweithredol) (dau fath A ac un/dau fath B). Mae'r feirysau'n cael eu lladd ac **ni all** cael y brechiad roi'r fflw i chi.

Argymhellir brechiad blynyddol y fflw ar gyfer amrywiaeth eang o bobl (tabl 1), gan gynnwys y rhai sy'n wynebu risg uwch oherwydd oedran neu gyflwr tymor hir, pawb sy'n byw mewn cartrefi gofal a staff cartrefi gofal sy'n cael cyswllt uniongyrchol â chleientiaid/preswylwyr.

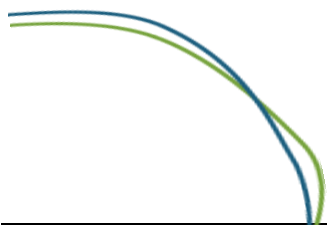
Mae brechiad y fflw ar gael o ddiwedd mis Medi fel arfer.

I sicrhau'r warchodaeth orau, dylid rhoi brechiad y fflw cyn i'r fflw ddechrau ymddangos yn y gymuned. Fodd bynnag, gall y brechiad amddiffyn rhag y fflw hyd yn oed pan gaiff ei roi yn nes ymlaen yn y gaeaf.

Gan fod feirws y fflw sy'n lledu ac yn achosi salwch yn y gymuned yn newid yn barhaus, a chan fod gwahanol fathau/straen o feirws y fflw yn gallu bod o gwmpas bob gaeaf, mae elfennau'r brechiad yn cael eu hadolygu bob blwyddyn i roi'r warchodaeth orau. Penderfynir ar y elfennau yn y brechiad bob blwyddyn gan Sefydliad Iechyd y Byd ([WHO](#)).

Mae brechiad y fflw'n gwneud i system imiwnedd eich corff greu gwrthgorffynnau i feirws y fflw. Gall gymryd hyd at 14 diwrnod i'ch system imiwnedd ymateb yn llawn. Dyma pam mae'n bwysig iawn cael y brechiad cyn i dymor y fflw ddechrau, os yw hynny'n bosib, oherwydd cael y brechiad cyn i chi ddod i gysylltiad â'r feirws sy'n cynnig y warchodaeth orau.

Mae angen brechiad y fflw **BOB BLWYDDYN** er mwyn sicrhau'r warchodaeth orau yn erbyn y straen diweddaraf o'r feirws. Y rheswm am hyn yw am y bydd y gwrthgorffynnau'n lleihau'n raddol dros amser, a hefyd oherwydd bod straen y fflw sydd ar led ac yn achosi i bobl fod yn sâl yn gallu newid bob blwyddyn.



Tabl 1: Pobl yr argymhellir iddynt gael brechiad y ffliw

Grwpiau sy'n wynebu risg

- **Pobl 65 oed neu hŷn**
- **Menywod beichiog**
- **Pobl (o unrhyw oedran) sy'n byw mewn cartref preswyl neu nyrso**
- **Pobl o 6 mis oed sydd ag un neu fwy o broblemau iechyd hirdymor fel:**
 - clefyd yr ysgyfaint (gan gynnwys asthma cymedrol i ddifrifol)
 - clefyd y galon
 - clefyd yr arennau (o gam 3)
 - clefyd yr afu/iau
 - strôc neu strôc fechan
 - clefyd niwrolegol (fel clefyd motor niwron, clefyd Parkinson neu sglerosis ymledol)
 - dueg sy'n gweithio'n wael (neu'n absennol)
 - system imiwedd wan
 - diabetes
- **Oedolion sy'n beryglus o or-dew (Mynegai Màs y Corff (BMI) o 40 neu uwch)**
- **Unigolion ag anabledd dysgu sy'n glinigol fregus**

Grwpiau eraill

- **Staff cartrefi gofal sydd â chyswilt rheolaidd â chleifion/cleientiaid/preswylwyr**
- **Gofalwyr**
- **Plant 2 a 3 oed (oedran ar 31^{ain} Awst 2019)**
- **Plant yn yr ysgol gynradd (o'r dosbarth derbyn i flwyddyn 6)**

Mae'n cael ei argymhell hefyd ar gyfer pob gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol rheng flaen



Meddyginiaeth wrthfeirysol

Achosir y fflw gan feirws, ac nid bacteria, a dyma pam nad yw gwrthfotigau o help. (Er nad yw gwrthfotigau'n gallu trin neu wella'r fflw, gellir eu defnyddio i drin rhai o gymhlethdodau'r fflw, fel niwmonia eilaidd.)

Ceir meddyginiaeth o'r enw meddyginiaeth wrthfeirysol a ddefnyddir weithiau i drin y fflw.

Mae rhai grwpiau o bobl – yn arbennig plant ifanc iawn, pobl hŷn, y rhai â phroblemau meddygol sylfaenol a menywod beichiog – yn fwy tebygol o ddatblygu cymhlethdodau o ddal y fflw. Gall meddygon teulu roi meddyginiaeth wrthfeirysol i bobl sydd mewn 'grŵp risg uchel' a dylid cael cyngor meddygal yn fuan os bydd unrhyw rai yn y grwpiau hyn yn datblygu symptomau'r fflw.

Mae gwrthfeirysau'n gweithio trwy atal y feirws rhag llusosi yn eich corff. Maent yn helpu i leihau hyd y salwch, yn lleddfu rhai o'r symptomau ac yn lleihau'r potensial o gymhlethdodau difrifol. Os oes achosion o'r fflw mewn cartref gofal, gellir cynnig meddyginiaeth wrthfeirysol i breswylwyr a staff sydd wedi bod mewn cysylltiad â rhywun sydd â'r fflw. Gellir gwneud hyn hyd yn oed os nad yw'r aelod o staff neu'r preswylwr mewn grŵp risg uchel.

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl sy'n dal y fflw angen meddyginiaeth wrthfeirysol. Gall pobl sy'n heini ac iach fel arall drin eu hunain trwy orffwys, cadw'n gynnes, yfed digon o ddŵr (i osgoi dadhydradu) a chymryd paracetamol neu feddyginiaeth wrthlidiol (i ostwng tymheredd y corff a lleddfu unrhyw boen).

Hylendid da

Mae atal germau rhag lledaenu trwy weithdrefnau atal a rheoli heintiau da'n ffordd bwysig iawn o arafu lledaeniad y fflw a llawer o heintiau eraill.

Dylech wneud y canlynol bob amser:

- sicrhau eich bod yn golchi eich dwylo'n rheolaidd ac yn drwyadl gyda dŵr a sebon a glanhau arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn drwyadl (fel rheiliau llaw, clychau galw nyrsys, switshys golau, ffonau a handlenni drysau) er mwyn lleihau nifer y germau yn yr amgylchedd.
- sicrhau bod amserlenni glanhau/dadlygru amgylchedd ac offer trwyadl ar waith ac yn cael eu dilyn.
- sicrhau bod rheolau peswch/tisian yn cael eu dilyn gan staff a phreswylwyr h.y. gorchuddio eich ceg a'ch trwyn pan fyddwch yn peswch neu'n tisian, a rhoi hancesi sydd wedi'u defnyddio mewn bin cyn gynted â phosib, a golchi eich dwylo bob amser ar ôl cael gwared ar eich hances.

Dylai staff sydd ag unrhyw symptomau'r fflw gael eu gwahardd o'r gwaith nes eu bod yn well, a dylai preswylwyr â symptomau gael eu hynysu a chael gofal yn eu hystafell nes eu bod yn well

Mae gwybodaeth a chyfarwyddyd manwl ar reoli heintiau a rheoli achosion mewn cartrefi gofal wedi cael eu llunio gan Iechyd Cyhoeddus Cymru:

- [Canllawiau ar reoli Achosion o'r Ffliw mewn Cartrefi Gofal](#) [Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2015]
- [Canllawiau Rheoli Heintiau ar gyfer Cartrefi Gofal](#) [Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2015]
- [Pecyn paratoi at y gaeaf](#) [Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2019]

Cyfrifoldebau cyflogwyr cartrefi gofal

- Cyfrifoldeb y cyflogwr yw darparu cyngor amserol a manwl gywir am frechu mewn fformat priodol i'w staff.
- Cyfrifoldeb y cyflogwr yw cefnogi ei staff sydd â chyswllt rheolaidd â phreswylwyr / cleientiaid i gael eu brechiad y fflw am ddim gan y GIG yn eu fferyllfa gymunedol.

Ni ddylid cyfeirio staff i gael eu brechu rhag y fflw yn eu Meddygfa oni bai eu bod mewn grŵp risg (tabl 1) oherwydd mae hyn y tu hwnt i gylch gorchwyl Gwasanaethau Meddygol Cyffredinol (GMS).

Llythyrau ar gyfer fferyllfeydd cymunedol fel bod eich staff cymwys yn gallu cael brechiad y fflw am ddim

Er mwyn i staff cymwys gael eu brechiad y fflw am ddim yn y fferyllfa gymunedol, bydd rhaid iddynt ddangos tystiolaeth eu bod yn gyflogedig mewn cartref gofal a'u bod yn dod i gysylltiad rheolaidd â'r cleientiaid. Efallai y byddwch eisiau argraffu llythyr (atodiad 1) ar benllythyr eich cartref a'i roi i'ch staff cymwys. Bydd y staff yn mynd â'r llythyr i'w fferyllfa gymunedol leol er mwyn cael brechiad y fflw am ddim yno.

Rhwysterau cyffredin ac atebion posib i helpu i gynyddu brechu ymhlith staff a phreswylwyr cartrefi gofal

Yn ystod arolwg yn 2014, nododd rheolwyr cartrefi gofal yng Nghymru sawl rhwystr a oedd yn cael effaith negyddol yn eu barn hwy ar y nifer sy'n cael brechiad y fflw. Roedd y prif rwystrau a nodwyd yn cynnwys problemau gyda'r broses, polisi ac arfer, a bod yr atebion sy'n cael eu defnyddio ar hyn o bryd gan gartrefi gofal eraill, neu y gwelwyd eu bod yn cynyddu nifer y rhai sy'n cael y brechiad mewn llefydd eraill, o gymorth i gartrefi gofal o ran sut maent yn dymuno rhoi sylw i'r materion hyn (atodiad 2).

Mae'n hanfodol cael cofnodion manwl gywir a diweddar am statws brechu staff a phreswylwyr oherwydd bydd yn ofynnol i chi roi'r wybodaeth hon i'r TAI os bydd achos neu achosion i'w gweld yn y cartref gofal.

Yn y dyfodol, efallai y byddwch yn cael eich holi am statws brechu staff a phreswylwyr yn rheolaidd yn ystod archwiliadau Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC) o gartrefi gofal.



Beth i'w wneud os yw staff neu breswylwyr yn eich cartref gofal yn cael y fflw

- Dylai staff sydd â salwch fel y fflw gael eu gwahardd o'r gwaith nes eu bod wedi gwella.
- Dylai preswylwyr sydd â salwch fel y fflw gael asesiad llawn prydlon, gan gynnwys ystyried yr angen am ymyrraeth feddygol bellach. Dylent gael gofal ar eu pen eu hunain, heb gyswllt â phreswylwyr eraill e.e. cael eu prydau bwyd yn eu hystafelloedd eu hunain yn hytrach na'r ystafell fwyta nes eu bod wedi gwella'n llawn.
- Mae pobl hŷn a phobl sydd â phroblemau meddygol sylfaenol yn fwy tebygol o ddatblygu cymhlethdodau'r fflw, felly os ydych yn credu bod gan un o'ch preswylwyr y fflw, cysylltwch â'i feddygfa yn brydlon. Gall y meddyg teulu wneud asesiad, penderfynu ai'r fflw ydyw (neu ryw beth gwahanol) ac, os yw hynny'n briodol, rhoi meddyginiaeth wrthfeirysol i'r claf.
- Sicrhau bod gweithdrefnau atal a rheoli heintiau da'n cael eu hymarfer er mwyn atal y fflw rhag lledaenu i bobl eraill.

Beth sy'n cael ei ystyried yn achosion o'r fflw mewn cartref gofal?

Symptomau'r fflw yw tymheredd uchel **AC** achos newydd, neu un neu fwy o'r symptomau canlynol yn gwaethygu'n sylweddol:

- peswch
- trwyn yn rhedeg neu'n llawn
- byr eich gwynt
- dolur gwddf
- brest yn gwichian
- crygni
- poen yn y frest

Efallai bod gennych chi achosion o'r fflw os oes gennych chi, yn yr un ardal o'r cartref gofal, y canlynol:

- **2 NEU FWY** o achosion sy'n arddangos y symptomau a restrir uchod sy'n dod i'r amlwg **yn ystod yr un cyfnod o 48 awr, NEU**
- **3 NEU FWY** o achosion **yn ystod yr un cyfnod o 72 awr**

Os yw hyn wedi digwydd, dylech gysylltu â Thîm Ymateb Acíwt Cymru Gyfan (AWARE) Iechyd Cyhoeddus Cymru ar 0300 003 0032.



Rheoli Achosion

Mae'n bwysig adnabod achosion posib o'r ffliw yn brydlon. Dylai staff cartrefi gofal sicrhau bod mesurau rheoli prydol a phriodol yn cael eu gweithredu i atal achosion pellach. Mae'n rhaid i staff fod yn ymwybodol o arwyddion haint y ffliw ymysg y preswylwyr a nhw eu hunain, ac o'r angen am hysbysu uwch staff rheoli o'r arwyddion hyn ar unwaith pan fyddant yn digwydd.

Dylai cartrefi gofal fod â chynllun ysgrifenedig dir a chryno ar gyfer achosion, sy'n briodol i'r gwasanaethau a ddarperir, yn rhoi manylion y camau i gael eu cymryd os bydd achosion.

Mae'n rhaid i dîm rheoli'r cartref gofal roi gwybod am fanylion yr achosion i'r canlynol:

- AGC
- Meddygon teulu preswylwyr â symptomau - er mwyn cael adolygiad meddygol
- Tîm Ymateb Acíwt Cymru Gyfan (AWARe) Iechyd Cyhoeddus Cymru - am gyngor
- Preswylwyr
- Teuluoedd preswylwyr ac ymwelwyr (efallai y bydd angen rhoi cyngor am ymweld a mesurau rheoli eraill)
- Darparwyr gofal eraill, os yw preswylwr yn cael ei dderbyn i'r ysbyty neu ei drosglwyddo
- Timau Rheoli Heintiau mewn Byrddau Iechyd os yw preswylwyr yn gorfod mynd i mewn i'r ysbyty yn ystod achosion.

Dylid ystyried y fformat a'r iaith fwyaf priodol i'r wybodaeth a'r deunyddiau codi ymwybyddiaeth fel bod pawb yn deall y sefyllfa (gweler [adnoddau defnyddiol](#)).

Gweithredu ar Achosion

Mae angen cyfathrebu'n effeithiol am yr achosion gyda'r **holl** staff (gan gynnwys, os yw hynny'n berthnasol, staff asiantaeth a chontractwyr) gan amlinellu rhai o'r prif gamau gweithredu a all fod yn angenrheidiol yn ystod achosion:

- Ategu negeseuon hylendid dwylo ac anadlol i'r holl breswylwyr, staff ac ymwelwyr
- Ynysu priodol ar breswylwyr sy'n dangos symptomau nes eu bod wedi gwella
- Amserlenni glanhau gwell
- Arsylwi gwell i nodi amheuon o achosion newydd ac, os cânt eu cadarnhau, gweithredu mesurau rheoli angenrheidiol
- Eithrio staff sydd wedi'u heffeithio o'u gwaith nes eu bod yn well
- Cau'r cartref gofal i dderbyniadau newydd
- Gohirio ymweliadau gofal dydd a theithiau allan
- Oedi cyn aildderbyn preswylwr ar ôl ei ryddhau/trosglwyddo o'r ysbyty os nad yw wedi cael y ffliw
- Cyfyngu ar ymwelwyr
- Gohirio ymweliadau gan ddarparwyr gwasanaethau allanol nad ydynt yn hanfodol e.e. pobl trin gwallt, podiatryddion ac ati.

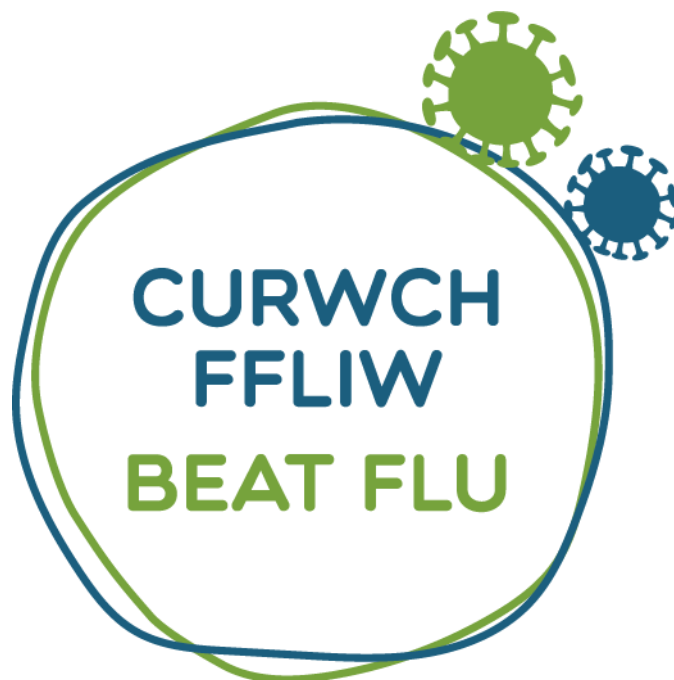
Trafod achosion posib gyda Tîm Ymateb Acíwt Cymru Gyfan (AWARe)

Bydd Tîm AWARe yn gofyn i chi ddarparu llawer o wybodaeth bwysig. Defnyddiwch y **'Ffurflen Cofnodi Achosion'** ar y dudalen ganlynol i gasglu a chofnodi'r wybodaeth sydd ei hangen cyn i chi ffonio.

Dylai staff y cartref gofal sicrhau bod dogfennau ysgrifenedig clir yn cael eu cadw am achosion, gan gynnwys rhestru achosion, manylion, dyddiad dechrau, symptomau, y mesurau rheoli achosion sydd yn eu lle, a'r camau gweithredu pellach sy'n ofynnol. Dylai'r cofnod hwn fod ar gael i'r staff sydd ar ddyletswydd. Hefyd, dylid manylu ar y math o haint a sut cafodd ei reoli yn nodiadau unigol y preswylwyr sydd wedi'u heffeithio.

Tîm Ymateb Acíwt Cymru Gyfan (AWARe) Iechyd Cyhoeddus Cymru:

0300 003 0032



Ffurflen Cofnodi Achosion

Enw'r Preswlydd / Aelod o Staff	Dyddiad Geni	Dyddiad y cychwynnodd y symptomau	Dyddiad gwella	Symptomau	Brechiad y ffliw		Dyddiad hysbysu AWARe	Aseswyd gan feddyg teulu Do / Naddo a Dyddiad	Gwrthfeirysau wedi eu rhoi Do / Naddo
					Do / Naddo	Dyddiad y brechiad ffliw diweddaraf			

Adnoddau Defnyddiol

Mae'r Ymgyrch Curwch Ffliw yn darparu gwybodaeth, taflenni, fideos a dolenni: <http://www.curwchffliw.org/>

Mae hyn yn cynnwys rhai adnoddau'n benodol ar gyfer codi ymwybyddiaeth mewn cartrefi gofal.

Gellir eu gweld, eu lawrlwytho a'u harchebu o <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/>

Canllawiau ar Reoli Achosion o'r Ffliw mewn Cartrefi Gofal. Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2015. Ar gael yn: <http://nww.immunisation.wales.nhs.uk/flu-guidance-and-reports#Guidance>

Canllawiau atal a rheoli heintiau ar gyfer cartrefi gofal. Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2015. Ar gael yn: <http://nww.immunisation.wales.nhs.uk/flu-guidance-and-reports#Guidance>

Pecyn paratoi at y gaeaf. Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2019. Ar gael yn: www.publichealthwales.org/care-home-winter-pack

Gellir argraffu'r daflen wybodaeth ganlynol a'i rhannu gyda staff, preswylwyr ac ymwelwyr â'r cartref gofal.



Mae achosion o'r fflw yn y cartref gofal yma ar hyn o bryd

Beth yw achosion o'r fflw?

Mae'r fflw yn gallu bod yn glefyd difrifol. Mae salwch sy'n debyg i'r fflw yn effeithio ar lawer o bobl yn ystod misoedd y gaeaf. Mae dau neu fwy o achosion o salwch sy'n debyg i'r fflw sy'n digwydd o fewn 48 awr ymysg preswylwyr neu staff o'r un cartref gofal yn dynodi bod achosion o'r fflw yn bosib.

Mesurau rhagofalus ar gyfer cartrefi ag achosion posib o'r fflw

Os yw staff yn y cartref gofal yn amau achosion o'r fflw, byddant yn sicrhau bod mesurau ar waith i leihau'r risg o'i ledaenu i breswylwyr eraill. Gallant hefyd gynghori ynghylch cyfyngu ar symudiadau staff a phreswylwyr.

Bydd Tîm Ymateb Acíwt Cymru Gyfan (AWARe) yn cefnogi'r cartref gofal drwy gynghori ar y canlynol:

- Bod mesurau rheoli digonol yn cael eu rhoi ar waith i atal lledaenu'r haint
- Bod preswylwyr neu staff sydd wedi'u heffeithio'n cael y driniaeth briodol
- Bod preswylwyr, staff a gofawyr yn cael gwybodaeth briodol a phrydlon am y mesurau sydd ar waith

Beth yw'r mesurau penodol y gall staff eu gweithredu?

- Golchi dwylo'n gyson gyda dŵr a sebon a'u sychu'n drwyadl
- Darparu hylif llaw sy'n cynnwys alcohol ym mhob man yn y cartref
- Sicrhau bod amgylcheddau'r cartref gofal yn cael eu glanhau'n gyson
- Sicrhau bod cyflenwadau o sebon ar gyfer golchi dwylo ar gael lle mae sinciau wedi eu lleoli, ac offer sychu ar gyfer sychu dwylo
- Darparu hancesi papur a systemau priodol ar gyfer cael gwared ar hancesi papur i breswylwyr ac ymwelwyr sy'n peswch a/neu'n tisian
- Gweithredu mesurau rheoli heintiau priodol wrth ymdrin â chleifion sydd wedi'u heffeithio e.e. menig, ffedog untro

Sut gall preswylwyr ac ymwelwyr helpu?

Dylai preswylwyr â symptomau'r fflw:

- Gorchuddio eu ceg a'u trwyn â hances bapur wrth beswch neu disian
- Osgoi defnyddio ardaloedd cyffredin

Dylai ymwelwyr wneud y canlynol:

- Peidio mynd i'r cartref gofal tra'u bod yn sâl
- Cydymffurfio â'r cyfyngiadau ymweld sy'n cael eu gweithredu yn y cartref
- Golchi eu dwylo'n drwyadl wrth ddod i mewn i'r cartref/ei adael
- Cefnogi'r cartref drwy gadw at gyfyngiadau eraill sy'n ofynnol efallai.

Os oes arnoch angen mwy o gymorth, cysylltwch â Thîm Ymateb Acíwt Cymru Gyfan (AWARe) Iechyd Cyhoeddus Cymru ar:

0300 003 0032

Atodiad 1. Testun templed ar gyfer llythyr i staff yn nodi cymhwysedd (ar gael yn <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/96850>)



Dyddiad

Annwyl Fferyllydd Cymunedol,

Fel y gwyddoch, mae'r holl aelodau o staff mewn cartrefi gofal i oedolion sy'n dod i gysylltiad rheolaidd â'r preswylwyr yn gymwys am frechiad y ffliw am ddim gan y GIG eleni yng Nghymru. (Cylchlythyr Iechyd Cymru (2019) 015: Y Rhaglen Imiwneiddio Genedlaethol Rhag y Ffliw 2019-20).

Enw'r Aelod o Staff:

Enw Llawn y Cartref Gofal:

Rwyf yn cadarnhau bod yr unigolyn uchod yn gweithio yn y cartref gofal hwn ac mewn cysylltiad rheolaidd â'r preswylwyr.

Yn gywir,

Eich enw

Rheolwr y cartref gofal/eich swydd



Atodiad 2

Rhwystrau a nodwyd ac atebion posib ar gyfer cynyddu nifer y rhai sy'n cael brechiad y fflw

Brechu preswylwyr	
Rhwystrau a nodwyd	Atebion a awgrymwyd
Mae polisïau cyfyngedig ar waith ar gyfer imiwneiddio preswylwyr rhag y fflw	Dylai pob cartref gofal fod â pholisi ysgrifenedig ar gyfer imiwneiddio preswylwyr rhag y fflw, sydd yn hysbys ac yn cael ei ddeall gan yr holl staff, y preswylwyr a (lle bo hynny'n briodol) perthynas agosaf y preswylwyr. Dylai preswylwyr gael gwybodaeth a chael eu hannog / cefnogi i gael eu brechu rhag y fflw.
Argaeledd cyfyngedig dogfennau am statws imiwneiddio rhag y fflw preswylwyr y cartref gofal	Dylid cofnodi statws imiwneiddio'r preswylwyr yn glir yn eu nodiadau yn y cartref gofal ac yn eu cofnodion gofal sylfaenol. <ul style="list-style-type: none"> • Bydd hyn yn cynorthwyo gyda dull wedi'i dargedu o gynyddu nifer y rhai sy'n cael eu himiwneiddio. • Bydd hyn hefyd o gymorth i wasanaethau gofal sylfaenol ac Iechyd Cyhoeddus Cymru os bydd achosion o'r fflw yn digwydd yn y cartref gofal.
Cyfathrebu gwael rhwng gofal sylfaenol a'r cartref gofal	Cael unigolyn a enwir i fod yn gyfrifol am frechu rhag y fflw. Dylid rhoi ystyriaeth i weithio'n agos a/neu rannu cyfrifoldeb gyda chydweithwyr gofal sylfaenol o ran cynghori, trefnu a darparu brechiadau fflw i breswylwyr cartrefi gofal.
Anhawster yn cael apwyntiadau gyda meddyg teulu ar gyfer preswylwyr	Brechu preswylwyr yn y cartref gofal yw'r ffordd symlaf i'r preswylwyr.
Preswylwyr yn sâl ar ddiwrnod cael y brechiad / preswylwyr yn cael eu derbyn i'r cartref gofal ar ôl y diwrnod brechu	Dylai cartrefi gofal ddarparu, mewn cydweithrediad â chydweithwyr gofal sylfaenol, sesiynau brechu `dal i fyny' ar gyfer preswylwyr oedd yn sâl neu'n methu cael eu brechu yn ystod y sesiwn brechu cychwynnol, ac ar gyfer y preswylwyr hynny a symudodd i'r cartref ar ôl y dyddiad hwnnw.
Brechiad yn cael ei roi'n hwyr yn y tymor	Dylid rhoi ystyriaeth i weithio'n agos a/neu rannu cyfrifoldeb â chydweithwyr gofal sylfaenol ar gyfer cynghori, trefnu a chyflenwi brechiad y fflw i breswylwyr yn brydlon.
Gwybodaeth gyfyngedig am frechu rhag y fflw ar gael yn y cartref gofal	Mae'n rhaid i gartrefi gofal sicrhau bod gwybodaeth gywir a diweddar ar gael i breswylwyr, a bod gan staff ddigon o wybodaeth i ateb ymholiadau'n ymwneud â brechiad y fflw yn fanwl gywir ac yn brydlon.

Anawsterau gyda chael caniatâd gwybodus gan breswylwyr a, lle bo angen, eu perthynas agosaf	Dylid symleiddio gweithdrefnau caniatâd lle bo hynny'n bosib ond dylai preswylwyr (a'u perthynas agosaf os yw hynny'n berthnasol) gael yr wybodaeth a'r cymorth angenrheidiol am fudd cael brechiad y fflw, i'w galluogi i wneud penderfyniad gwybodus yn brydlon.
Nyrsys cartref gofal yn methu brechu	Dylai staff cartrefi gofal gael hyfforddiant digonol ac asesiadau medrusrwydd drwy gyfrwng eu bwrdd iechyd perthnasol. Cysylltwch â Chydlynnydd Imiwneiddio eich bwrdd iechyd am gyngor a mwy o fanylion am gyrsiau lleol ar gyfer imiwneiddwyr.
Brechu staff	
Rhwystrau a nodwyd	Atebion a awgrymwyd
Cyngor ar frechu ddim yn cael ei roi i staff	Dylai pob cartref gofal fod â pholisïau a gweithdrefnau ysgrifenedig ar gyfer rhoi cyngor am frechiadau a gweinyddu brechiad y fflw (a brechiadau iechyd galwedigaethol eraill) i'r holl staff. Mae gwybodaeth am y fflw a brechiad y fflw ar gael gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn www.curwchffliw.org/ Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi datblygu modiwl eDdysgu ar-lein am y fflw (FluOne) ac rydym yn argymhell bod eich staff yn ei gwblhau. Mae FluOne am ddim a dim ond 10 munud o hyd yw'r modiwl ac mae ar gael yn: www.wales.nhs.uk/immslearning Os ydych yn cael unrhyw anhawster gyda chael mynediad i'r modiwl e-ddysgu, cysylltwch â: Phw.immslearning@wales.nhs.uk
Brechiad y fflw ddim yn cael ei gynnis na'i annog gan gyflogwyr	Cyfrifoldeb y cyflogwr yw cefnogi staff cymwys i gael brechiad blynyddol y fflw yn y fferyllfa gymunedol. Cyfrifoldeb y cyflogwr yw darparu cyngor a chefnogi aelodau cymwys o staff i gael y brechiad. Mae cael unigolyn a enwir sy'n gyfrifol am frechu rhag y fflw yn y cartref gofal yn cael ei ystyried o fudd o ran sicrhau bod y staff yn deall y manteision ac yn cael cynnis brechiad y fflw.
Staff yn gorfod ariannu brechiad y fflw yn annibynnol	Ni ddylai hwn fod yn rhwystr yng Nghymru bellach oherwydd mae staff mewn cartrefi gofal i oedolion yng Nghymru sy'n dod i gysylltiad rheolaidd â chleientiaid yn gymwys i gael brechiad y fflw am ddim yn awr.
Hygyrchedd y brechiad – mae staff cartrefi gofal yn bobl brysur yn aml, yn jyglo gwaith shifft ac ymrwymadau teuluol	Mae brechiad y fflw am ddim ar gael yn awr mewn fferyllfeydd cymunedol i staff cartrefi gofal sy'n dod i gysylltiad rheolaidd â chleientiaid, ac mae llawer o'r rhain ar agor gyda'r nos ac ar benwythnosau ac ati.

Gwybodaeth annigonol am y fflw ymhlith staff a brechiad y fflw ymhlith staff	<p>Mae'n rhaid i gyflogwyr cartrefi gofal sicrhau bod gwybodaeth gywir a diweddar ar gael i staff.</p> <p>Dylai staff cartrefi gofal gael mynediad i hyfforddiant digonol. Cysylltwch â Chydlynnydd Imiwneiddio eich bwrdd iechyd am fwy o fanylion am gyrsiau lleol ar gyfer imiwneiddwyr.</p> <p>E-ddysgu ar gael yn: www.wales.nhs.uk/immslearning</p>
Hyfforddiant imiwneiddio rhag y fflw ddim yn cael ei ddilyn gan staff	<p>Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi datblygu modiwl dysgu ar-lein, FluOne, sydd ar gael yn: www.wales.nhs.uk/immslearning</p> <p>Os cewch unrhyw anawsterau gyda chael gafael ar y modiwl e-ddysgu, cysylltwch â: Phw.immslearning@wales.nhs.uk</p>
Diffyg dealltwriaeth gyffredinol o'r ffaith bod brechiad y fflw yn ddiogel i aelodau o staff sy'n feichiog	<p>Darparu addysg a gwybodaeth i bob grŵp o staff er mwyn sicrhau eu bod yn gwbl ymwybodol o fudd y brechiad a'r canlyniadau allai beryglu bywyd y fam a'r plentyn yn sgil y fflw.</p> <p>Rhaid annog y staff i gyd i gwblhau FluOne yn www.wales.nhs.uk/immslearning</p>
Cartrefi gofal ddim yn cadw cofnodion digonol am hyfforddiant y fflw / imiwneiddio rhag y fflw a ddilynir gan staff	<p>Dylai cartrefi gofal gofnodi'r hyfforddiant a ddilynir gan staff, ac anghenion hyfforddi'r staff.</p> <p>Bydd cadw cofnodion diweddar yn ei gwneud yn haws i reolwyr cartrefi gofal weld pa aelodau o staff sydd angen hyfforddiant, neu ddiweddariadau.</p>
Statws imiwneiddio'r staff ddim yn cael ei gofnodi gan y cartref gofal	<p>Mae'n rhaid i bob cartref gofal gofnodi statws brechu rhag y fflw y staff yn brydlon. Mae hyn yn bwysig er mwyn gwarchod y staff a'r preswylwyr wrth reoli achosion, ac er mwyn gallu darparu gwybodaeth am y fflw a brechiad y fflw i'r aelodau hynny o staff sydd heb gael y brechiad.</p>
Mae angen gwella'r berthynas rhwng cartrefi gofal a byrddau iechyd	<p>Dylid cryfhau'r cysylltiadau rhwng byrddau iechyd a chartrefi gofal er mwyn sicrhau digon o gefnogaeth a chydweithredu.</p>
Brechu staff a phreswylwyr	
Rhwystrau a nodwyd	Atebion a awgrymwyd
Cofnod manwl gywir annigonol am frechiad y fflw i staff	<p>Mae'n rhaid cofnodi pob brechiad yn nodiadau cartref gofal y preswylwyr / ffeiliau aelodau o staff.</p> <p>Mae'n rhaid cael system ar waith i sicrhau bod gwybodaeth yn cael ei throsglwyddo i feddygon teulu yn brydlon er mwyn ei throsglwyddo i gofnodion meddygol personol unigolion.</p>