# Y ffliw a brechlyn y ffliw: canllaw i reolwyr a staff cartrefi gofal

# 2016-17




**Cynnwys**

V1a


| | Tudalen |
|---|---|
| Ffeithiau allweddol am frechlyn y ffliw mewn lleoliad cartref gofal | 2 |
| Cyflwyniad | 3 |
| Beth yw'r ffliw? | 4 |
| Sut caiff y ffliw ei ledaenu? | 4 |
| Sut gellir atal y ffliw?<br>- Brechlyn y ffliw<br>- Meddyginiaeth wrthfeirysol<br>- Hylendid da | 5<br>5<br>7<br>7 |
| Pwysigrwydd brechu ar gyfer staff a phreswylwyr mewn cartrefi gofal | 8 |
| Cyfrifoldebau cyflogwyr | 9 |
| Rhwystrau cyffredin i gynyddu brechu ymysg staff a phreswylwyr cartrefi gofal, ac awgrym o atebion | 9 |
| Arddangos ymgymeriad brechu ymysg staff a phreswylwyr | 13 |
| Beth i'w wneud os yw staff neu breswylwyr yn eich cartref gofal yn cael i ffliw | 14 |
| Beth sy'n cael ei ystyried yn achosion o'r ffliw mewn cartref gofal? | 14 |
| Rheoli achosion | 15 |
| Gweithredu ar achosion | 14 |
| Ffurflen cofnodi achosion | 17 |
| Rheoli achosion o'r ffliw mewn cartref gofal (siart llif) | 19 |
| Adnoddau | |
| Posteri 'Gweithwyr cartrefi gofal, ymunwch' (Cymraeg a Saesneg) | 20-21 |
| Posteri 'Ffeithiau allweddol ynglŷn â'r ffliw ar gyfer gweithwyr gofal cymdeithasol' (Cymraeg a Saesneg) – o Ymgyrch Curwch Ffliw | 22-23 |
| Achosion o'r ffliw: taflen wybodaeth ar gyfer preswylwyr a gofalwyr – gan Dîm Diogelu Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru | 24 |
| Adnoddau Defnyddiol | 25 |
| Poster i'w arddangos i staff, preswylwyr a pherthnasau – gan Ymgyrch Curwch Ffliw | 26 |


DRAFT




## Ffeithiau allweddol am y ffliw mewn lleoliad cartref gofal

- **Mae'r ffliw yn lladd**
- **Mae trigolion cartrefi gofal yn agored iawn i niwed**
- **Mae'r ffliw yn gallu lledaenu'n hawdd mewn lleoliadau cartrefi gofal, gan roi staff, preswylwyr ac ymwelwyr mewn perygl**
- **Mae brechlyn y ffliw yn ddiogel**
- **Brechlyn y ffliw yw'r ffordd unigol orau o warchod rhag dal neu ledaenu'r ffliw**
- **Mae brechu gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn lleihau yn sylweddol y perygl o salwch fel y ffliw, derbyn i'r ysbyty a marwolaeth ymysg yr henoed**
- **Mae cyflogwyr yn gyfrifol am sicrhau bod trefniadau ar waith i frechu eu gweithwyr cartref gofal a gofal cymdeithasol sy'n cael cyswllt uniongyrchol â chleientiaid**
- **Mae'n rhaid i gyflogwyr hyrwyddo buddion cadarnhaol brechu i weithwyr rheng flaen trwy roi gwybodaeth gytbwys a ffeithiol gywir i staff, a thrwy helpu staff i ddeall os ydynt yn gwrthod cael eu brechu eu bod yn rhoi eu hunain, eu teuluoedd a'r bobl maent yn gofal amdanynt mewn perygl diangen**
- **Mae gan staff cartrefi gofal a gofal cymdeithasol ddyletswydd gofal i amddiffyn eu cleientiaid / preswylwyr rhag cael eu heintio**

## Cyflwyniad

Mae influenza (y ffliw) yn glefyd heintus cyffredin iawn a all fod â chanlyniadau difrifol i bobl sy'n agored i niwed.

Mae preswylwyr cartrefi gofal yn arbennig o agored i'r ffliw oherwydd:

- Mae'r preswylwyr yn oedrannus ac yn eiddil yn aml
- Mae gan breswylwyr glefydau sylfaenol lluosog yn aml
- Gall staff cartrefi gofal sydd wedi eu heintio â'r ffliw ei ledaenu i breswylwyr agored i niwed – hyd yn oed pan nad oes gan yr aelod o staff lawer o symptomau, os o gwbl
- Mae'r ffliw yn lledaenu'n gyflym oherwydd y cyswllt agos rhwng preswylwyr a staff a gwelir achosion o'r ffliw mewn lleoliadau cartrefi gofal bob blwyddyn yng Nghymru

Yn ystod 2014, gofynnodd Iechyd Cyhoeddus Cymru i chi rannu eich profiadau o'r ffliw a brechu rhag y ffliw o fewn lleoliadau cartrefi gofal ledled Cymru gyda ni. Ymatebodd tua chwarter (27%) y cartrefi gofal yng Nghymru i'r holiadur drwy'r post.

O'r wybodaeth a ddarparwyd:

- Nodwyd bod ymgymeriad brechu tua 75% ymysg preswylwyr cartrefi gofal
- Nodwyd bod ymgymeriad brechu tua 10% ymysg staff cartrefi gofal
- Mae cofnodi statws brechu trigolion a staff yn amrywio'n sylweddol, ac nid oedd llawer o gartrefi gofal yn gallu rhoi gwybodaeth gywir i ni am ymgymeriad brechu
- Mae amrywiad sylweddol ym mholisïau, arferion a phrosesau cartrefi gofal am gynghori ynghylch, trefnu a gweinyddu brechlyn y ffliw

Targed Llywodraeth Cymru ar gyfer ymgymeriad brechu ymysg staff iechyd a gofal cymdeithasol (yn cynnwys staff cartrefi gofal) yw 50%, ac ar gyfer pobl mewn grwpiau risg uchel (yn cynnwys preswylwyr cartrefi gofal) mae'n 75%.

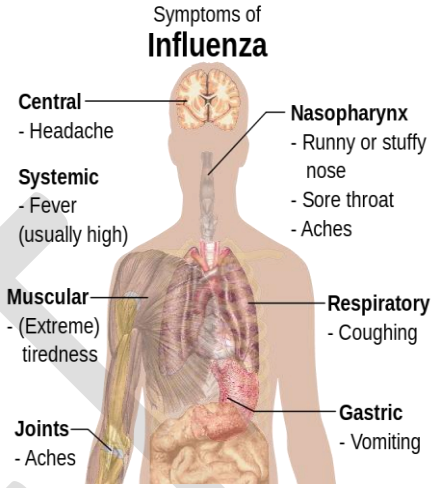
Crëwyd y pecyn hwn yn dilyn ceisiadau gan reolwyr cartrefi gofal i'ch cefnogi i gynyddu ymgymeriad brechu rhag y ffliw ymysg eich staff a'ch preswylwyr.

DRAFT

## Beth yw'r ffliw?

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

- twymyn,
- oerfel,
- cur pen,
- myalgia (poen yn y cyhyrau),
- blinder difrifol,
- peswch, gwddf dolurus a thrwyn tynn yn aml hefyd




Gall cymhlethdodau gynnwys sinusitis, heintiau bacterol y frest a llid yr ymennydd. Gallant beryglu bywyd, yn arbennig ymysg pobl hŷn a phobl â chyflyrau iechyd sylfaenol.

Mae tri phrif fath o feirws y ffliw (A, B a C) gydag amrywiadau (mathau) amrywiol i bob un:

- **Math A** 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. 'ffliw moch'.
- **Math B** 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** fel arfer yn achosi salwch ysgafn yn debyg i'r annwyd cyffredin.

Y rhan fwyaf o flynyddoedd, mae un neu ddau fath o ffliw A yn mynd o gwmpas, yn ogystal â math B.

## Sut caiff y ffliw 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 cyntaf i sawl diwrnod ar ôl i'r symptomau ddechrau. Mae hyn yn golygu y gallai rhywun â'r ffliw fod yn heintus cyn iddynt 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 o hyd.

Gellir lledaenu'r ffliw mewn sawl ffordd:





DRAFT

- **dafnau** – cyswllt â rhiniadau anadlol sy'n cael eu rhyddhau i'r aer pan fydd person wedi ei heintio'n peswch neu'n tisian
- **cyswllt uniongyrchol** – trwy gyswllt uniongyrchol â chroen person sydd wedi ei heintio, gall y feirws gael ei godi ar y dwylo a'i drosglwyddo i drwyn, ceg neu lygaid person
- **cyswllt anuniongyrchol** – gall feirws y ffliw fyw ar arwynebedd yn yr amgylchedd am hyd at 24 awr: gall person iach godi'r feirws ar eu dwylo a'i drosglwyddo i'w trwyn, eu ceg neu eu llygaid
- **erosol** – mae'n digwydd pan fydd dafnau yn cael eu creu ac yn aros yn yr aer. Gall hyn ddigwydd weithiau yn ystod gweithdrefnau meddygol, fel gosod tiwb neu ffisiotherapi'r frest **DS: Ni chredir bod Nebuliser yn creu erosolau**.

## Sut gellir atal y ffliw?

Mae tair prif ffordd o atal y ffliw rhag lledaenu:

- Brechu rhag y ffliw
- Meddyginiaethau gwrthfeirysol
- Hylendid da

### Brechlyn y ffliw

Mae brechu yn ddiogel a dyma'r ffordd fwyaf effeithiol o amddiffyn rhag y ffliw.

Mae brechlyn y ffliw a ddefnyddir ymysg oedolion yn cynnwys tri math gwahanol o feirws y ffliw (fel arfer dau fath A ac un math B). Mae'r feirysau'n cael eu llonyddu (eu lladd), ac ni all cael y brechlyn roi salwch y ffliw i chi.

Yng Nghymru, argymhellir brechu ar gyfer grwpiau o bobl sydd â pherygl uwch o gael haint difrifol o'r ffliw neu gymhlethdodau'r ffliw ('grŵp risg uchel'), yn ogystal â'r rheiny sydd mewn mwy o berygl o drosglwyddo'r ffliw i bobl sy'n agored i niwed. Fel y gwelwch o Dabl 1, argymhellir brechu rhag y ffliw ar gyfer ystod eang o bobl yn cynnwys holl drigolion cartrefi gofal a staff cartrefi gofal sy'n cael cyswllt uniongyrchol â chleientiaid/preswylwyr.

Tabl 1:Pobl yr argymhellir iddynt gael brechlyn y ffliw (tymor 2016-17)

| |
|---|
| Pobl 65 oed neu'n hŷn |
| Menywod beichiog |
| Gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol (yn cynnwys staff cartrefi gofal) sy'n cael cyswllt uniongyrchol â chleifion / cleientiaid / preswylwyr |
| Gweithwyr gofal cymdeithasol gwirfoddol |

DRAFT

V1a

| |
|---|
| Pobl (o unrhyw oed) sy'n byw mewn cartref preswyl neu nyrsio (neu leoliad gofal tebyg) |
| Gofalwyr (e.e. aelodau o'r teulu neu aelodau sefydliadau gwirfoddol) |
| Plant 2 a 3 oed (oedran ar 31ain Awst 2016) |
| Plant yn y dosbarth derbyn, a blynyddoedd 1, 2 a 3 yn yr ysgol gynradd |
| Pobl rhwng 6 mis a 65 oed sydd ag un/mwy o broblemau iechyd hirdymor fel:<br>○ clefyd yr ysgyfaint<br>○ clefyd y galon<br>○ clefyd yr arennau<br>○ clefyd yr iau<br>○ clefyd niwrolegol (fel clefyd niwronau motor, clefyd Parkinson neu sglerosis ymledol)<br>○ system imiwnedd wan<br>○ diabetes |
| Oedolion gyda Mynegai Mas y Corff (BMI) o 40 neu uwch |

Mae brechlyn y ffliw fel arfer ar gael o fis Medi/Hydref bob blwyddyn, a chaiff ei argymell i bawb sydd yn un o'r grwpiau uchod. Dylid rhoi brechlyn y ffliw cyn i'r ffliw ddechrau mynd o gwmpas y gymuned. Fodd bynnag, gall y brechlyn amddiffyn rhag y ffliw hyd yn oed pan gaiff ei roi yn nes ymlaen yn y gaeaf.

Mae'n rhaid creu brechlyn y ffliw newydd bob blwyddyn am fod feirws y ffliw yn newid yn barhaus ac mae mathau gwahanol o feirws y ffliw yn mynd o gwmpas bob gaeaf. Caiff cydrannau'r brechlyn eu newid bob blwyddyn er mwyn cyd-fynd orau â'r mathau o ffliw sy'n mynd o gwmpas ar y pryd a rhoi'r amddiffyniad gorau.

Mae'r brechlyn yn gwneud i system imiwnedd eich corff greu gwrthgorffynnau i feirws y ffliw. Proteinau yw gwrthgorffynnau sy'n adnabod ac yn ymladd germau sydd wedi ymosod ar eich corff. Gall gymryd 10–14 diwrnod i'ch system imiwnedd ymateb yn llawn ar ôl i chi gael brechlyn y ffliw. Os byddwch yn dal feirws y ffliw yn nes ymlaen, bydd y system imiwnedd yn ei adnabod ac yn creu gwrthgorffynnau ar unwaith i'w ymladd – sy'n lleihau eich siawns o fynd yn sâl a throsglwyddo'r ffliw i bobl eraill.

Bydd y gwrthgorffynnau sy'n amddiffyn rhag y ffliw yn lleihau'n raddol dros amser a gall y mathau o ffliw newid o flwyddyn i flwyddyn sy'n golygu na fydd eich corff efallai yn gallu ymladd y math o ffliw a gallwch ddatblygu salwch y

DRAFT

ffliw eto. Mae angen brechu rhag y ffliw yn flynyddol er mwyn sicrhau'r amddiffyniad gorau yn erbyn y math diweddaraf o'r feirws.

## Meddyginiaeth wrthfeirysol

Nid oes angen meddyginiaeth wrthfeirysol ar y rhan fwyaf o bobl sy'n dal y ffliw. Gall pobl sydd fel arall yn ffit ac yn iach drin eu hunain trwy orffwys, cadw'n gynnes, yfed digon o ddŵr (i osgoi dadhydradu) a chymryd paracetamol neu feddyginiaeth wrthlidiol (i ostwng tymheredd a rhyddhau poenau). Dylai staff sydd â'r ffliw aros i ffwrdd o'r gwaith.

Mae rhai grwpiau o bobl – yn arbennig pobl hŷn, y rheiny â phroblemau meddygol sylfaenol a menywod beichiog – yn fwy tebygol o ddatblygu cymhlethdodau. Gall ymarferwyr cyffredinol ragnodi meddyginiaeth wrthfeirysol i bobl sydd mewn 'grŵp risg uchel' (gweler y blwch) a dylid cael cymorth meddygol yn gynnar.

Mae gwrthfeirysau'n gweithio trwy atal y feirws rhag lluosi yn eich corff. Ni fyddant yn gwella'r ffliw ond byddant yn helpu i leihau hyd y salwch (o ryw ddiwrnod), yn rhyddhau rhai o'r symptomau ac yn lleihau'r potensial ar gyfer cymhlethdodau difrifol.

Os oes achosion o'r ffliw mewn cartref gofal, gellir cynnig meddyginiaeth wrthfeirysol i breswylwyr a staff sydd wedi bod mewn cysylltiad â rhywun sydd â'r ffliw. Gellir gwneud hyn hyd yn oed os nad yw'r aelod o'r staff neu'r preswyliwr mewn grŵp risg uchel.

Ni all gwrthfiotigau drin na gwella'r ffliw. Gellir eu defnyddio i drin rhai o gymhlethdodau'r ffliw, fel niwmonia eilaidd.

**Grwpiau risg uchel**

- pobl 65 oed neu'n hŷn
- menywod beichiog
- pobl ag un/mwy o broblemau iechyd hirdymor fel:
  - clefyd yr ysgyfaint
  - clefyd y galon
  - clefyd yr arennau
  - clefyd yr iau
  - clefyd niwrolegol (fel clefyd niwronau motor, clefyd Parkinson neu sglerosis ymledol)
  - system imiwnedd gwan
  - diabetes
  - peryglus o or-dew (BMI o 40 neu uwch)

## Hylendid da

Atal germau rhag lledaenu trwy weithdrefnau atal a rheoli heintiau yw'r ffordd fwyaf effeithiol o arafu lledaenu'r ffliw. Dylech bob amser:

- sicrhau eich bod yn golchi eich dwylo'n rheolaidd gyda dŵr a sebon
- sicrhau bod amserlenni glanhau / dihalogi amgylcheddol ac offer trwyadl ar waith ac yn cael eu dilyn bob amser

DRAFT

- glanhau arwynebeddau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml yn drwyadl (fel rheiliau llaw, clychau galw nyrsys, switshis golau, ffonau a dolenni drysau) er mwyn lleihau nifer y germau yn yr amgylchedd
- sicrhau bod rheolau peswch/tisian yn cael eu dilyn gan staff a phreswylwyr h.y. gorchuddiwch eich ceg a'ch trwyn pan fyddwch yn peswch neu'n tisian, a rhowch yr hancesi mewn bin cyn gynted â phosibl

Dylai staff sydd â symptomau 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 fanwl wedi cael ei darparu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, ac mae ar gael yn:

- Guidance on the Management of Influenza Outbreaks in Care Homes. Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2014. Ar gael yn: http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Infection%20Prevention%20and%20Control%20in%20Care%20Homes%20Version%201b%20Final.pdf
- Infection Prevention and Control in Care Homes: All Wales Guidance. Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2014. Ar gael yn: http://howis.wales.nhs.uk/sites3/Documents/457/Infection%20Prevention%20and%20Control%20in%20Care%20Homes%20Version%201b%20Final.pdf

## Pwysigrwydd brechlyn y ffliw ar gyfer staff a phreswylwyr mewn cartrefi gofal

Mae imiwneiddio rhag y ffliw yn effeithiol yn atal clefydau ymysg oedolion o oed gweithio, ac fe'i argymhellir ar gyfer holl weithwyr cartrefi gofal a gofal cymdeithasol sydd â chyswllt uniongyrchol â chleifion/cleientiaid. Dyma'r ffordd unigol orau o warchod rhag dal neu ledaenu'r ffliw.

Mae imiwneiddio'n amddiffyn gweithwyr cartrefi gofal a gofal cymdeithasol eu hunain, eu cydweithwyr, eu teuluoedd a'u cleientiaid/preswylwyr.

Mae'r imiwneiddio hyn yn arbennig o bwysig i staff mewn cartrefi gofal sy'n gofalu am bobl hŷn, am fod y rhain yn grŵp sydd yn agored iawn i gymhlethdodau difrifol y ffliw.

Mae preswylwyr cartrefi gofal yn gymwys am frechlyn y ffliw am ddim gan y GIG am eu bod yn cael eu hystyried mewn perygl uchel o gael y ffliw. Mae preswylwyr yn gymwys am eu bod yn byw mewn lleoliad cartref gofal – amgylchedd lle mae cyswllt agos iawn â llawer o bobl all arwain at ffliw yn lledaenu'n hawdd. Bydd llawer o breswylwyr hefyd dros 65 oed a/neu â

chyflyrau meddygol sylfaenol sydd yn annibynnol yn cynyddu eu perygl o gael eu heintio â'r ffliw a chael cymhlethdodau difrifol. Dylai holl breswylwyr cartrefi gofal gael cynnig brechlyn y ffliw – i amddiffyn eu hunain, eu cyd-breswylwyr a'r staff.

## Cyfrifoldebau cyflogwyr

Ar gyfer tymor y ffliw 2013-14, nododd cartrefi gofal yng Nghymru ymgymeriad brechlyn y ffliw o 75% ar gyfer preswylwyr ond dim ond 10% ar gyfer staff. Dim ond amcangyfrif o nifer y staff oedd wedi cael eu brechu yn ystod tymor y ffliw y gallai dros dri chwarter y cartrefi gofal hynny a ymatebodd i'r arolwg ei roi am nad oedd cofnodion ar gael. Yn yr un modd, dim ond amcangyfrif o ymgymeriad y brechlyn y gallai dros chwarter y cartrefi gofal ei roi ar gyfer preswylwyr. Roedd gan lai nag un o bob pedwar o gartrefi gofal yng Nghymru bolisi brechu staff yn ei le.

- Cyfrifoldeb y cyflogwyr yw sefydlu trefniadau ar gyfer brechu staff
- Cyfrifoldeb y cyflogwyr yw talu am frechu staff rhag y ffliw
- Ni ddylid cyfeirio staff i gael eu brechu rhag y ffliw gan eu meddyg teulu am ei fod y tu hwnt i gylch gorchwyl Gwasanaethau Meddygol Cyffredinol (GMS). Cyfrifoldeb y cyflogwyr yw rhoi cyngor am frechu, yn ogystal â threfnu a thalu am weinyddu brechlynnau sy'n ofynnol i amddiffyn rhag cyswllt galwedigaethol.

## Rhwystrau cyffredin i gynyddu brechu ymysg staff a phreswylwyr cartrefi gofal, ac awgrym o atebion

Yn ystod arolwg 2013-14 o ymgymeriad brechu rhag y ffliw ymysg staff a phreswylwyr cartrefi gofal, gwelwyd sawl rhwystr oedd yn amharu ar ymgymeriad brechu rhag y ffliw gan reolwyr cartrefi gofal ledled Cymru. Yma rydym wedi rhestru'r prif rwystrau a nodwyd ac wedi awgrymu rhai atebion sy'n cael eu defnyddio ar hyn o bryd gan gartrefi gofal eraill, neu sydd wedi cael eu canfod i fod o gymorth i wella ymgymeriad mewn mannau eraill.

Os byddwch yn dewis rhoi unrhyw un o'r atebion a awgrymir ar waith, bydd y logisteg a'r prosesau'n amrywio'n fawr ac yn dibynnu ar sawl ffactor fel:

- maint eich cartref;
- lleoliad daearyddol y cartref gofal;
- trefniadau gofal sylfaenol presennol ar gyfer eich preswylwyr;
- y berthynas waith rhwng cydweithwyr y cartref gofal, gofal sylfaenol a'r bwrdd iechyd;
- a ydych yn rheoli cartref gofal annibynnol unigol neu'n rhan o gydweithrediad/grŵp mawr.

| Rhwystrau a nodwyd | Atebion a awgrymwyd |
|---|---|
| Brechu preswylwyr | |
| Mae polisïau cyfyngedig ar waith yn lleoliad cartref gofal ar gyfer brechu preswylwyr rhag y ffliw | Dylai fod gan bob cartref gofal bolisi ysgrifenedig ar gyfer imiwneiddio preswylwyr rhag y ffliw, sydd yn hysbys ac wedi ei ddeall gan holl staff, preswylwyr a (lle y bo'n briodol) perthnasau agosaf y cartref gofal.<br><br>Dylai preswylwyr gael gwybodaeth a chael eu hannog / cefnogi i gael eu brechu rhag y ffliw. Gweler yr adran Adnoddau Defnyddiol, tudalen 24. |
| Argaeledd cyfyngedig o ddogfennau statws imiwneiddio rhag y ffliw preswylwyr mewn lleoliad cartref gofal | Dylid cofnodi statws imiwneiddio preswylwyr yn glir yn eu nodiadau yn y cartref gofal *ac* yn eu cofnodion meddygol Gofal Sylfaenol.<br><br>Bydd hyn yn eich cynorthwyo i allu adnabod y rheiny sydd heb eu hamddiffyn rhag y ffliw e.e. er mwyn cael dull wedi ei dargedu i gynyddu ymgymeriad imiwneiddio.<br>Bydd hyn hefyd o gymorth i wasanaethau gofal sylfaenol ac Iechyd Cyhoeddus Cymru os bydd achosion o'r ffliw yn digwydd yn lleoliad eich cartref gofal. |
| Cyfathrebu gwael rhwng gofal sylfaenol a'r cartref gofal | Gall cael unigolyn a enwir sy'n gyfrifol am frechu rhag y ffliw yn y cartref gofal arwain at gyfathrebu gwell rhwng y cartref a'r gwasanaethau gofal sylfaenol.<br><br>Dylid rhoi ystyriaeth i weithio'n agos a/neu rannu cyfrifoldeb gyda chydweithwyr gofal sylfaenol o ran cynghori a chyflenwi brechlynnau'r ffliw i breswylwyr cartrefi gofal. |
| Anhawster yn cael apwyntiadau ar gyfer preswylwyr mewn ymarfer cyffredinol | Gall brechu preswylwyr yn lleoliad y cartref gofal arwain at ddull mwy cydlynus, a chynnydd yn nifer y preswylwyr sy'n cael brechlyn. |
| Preswylwyr yn sâl ar ddiwrnod cael y brechlyn / preswyliwr yn cael ei dderbyn i'r cartref gofal diwrnod ar ôl y brechu | Dylai cartrefi gofal ddarparu, mewn cydweithrediad â'r gofal sylfaenol, i ddarparu sesiynau brechu 'dal i fyny' ar gyfer preswylwyr oedd yn sâl neu'n methu cael eu brechu yn ystod y sesiwn frechu gychwynnol, ac ar gyfer y preswylwyr hynny a symudodd i'r cartref ar ôl y dyddiad hwnnw |
| Brechlyn yn cael ei roi'n hwyr yn y tymor | Dylai ystyriaeth gael ei roi i weithio'n agos a/neu rannu cyfrifoldeb â chydweithwyr gofal sylfaenol ar gyfer cynghori, trefnu a chyflenwi brechlyn y ffliw i breswylwyr cyn dechrau, neu'n gynnar yn ystod, tymor y ffliw. |
| Gwybodaeth gyfyngedig yn ymwneud â brechu rhag y ffliw ar gael yn y cartref gofal. | Mae'n rhaid i gartrefi gofal sicrhau bod gwybodaeth gywir a diweddar ar gael i breswylwyr (mae llawer o adnoddau o'r fath ar gael yn y ddogfen hon), a bod gan staff ddigon o wybodaeth i ateb ymholiadau'n ymwneud â brechlyn y ffliw. |
| Anawsterau yn cael caniatâd gwybodus gan breswylwyr a, lle bo angen, eu perthynas agosaf | Dylid symleiddio gweithdrefnau caniatâd lle y bo'n bo'n bosibl ond dylai preswylwyr (a'u perthynas agosaf os yw'n berthnasol) gael y wybodaeth a'r cymorth angenrheidiol yn ymwneud â buddion cael |

DRAFT

| | |
|---|---|
| | brechlyn y ffliw i'w galluogi i wneud penderfyniad gwybodus. |
| Brechu staff | |
| Cyngor ar frechu ddim yn cael ei roi i staff | Dylai fod gan bob cartref gofal bolisïau a gweithdrefnau ysgrifenedig ar gyfer rhoi cyngor am frechlynnau a gweinyddu brechlyn y ffliw (a brechlynnau iechyd galwedigaethol eraill) i'r holl staff sydd â chyswllt uniongyrchol â phreswylwyr / cleientiaid<br><br>Mae gwybodaeth am frechlyn y ffliw yn Iechyd Cyhoeddus Cymru ar-lein yn: http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/74714<br><br>Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi datblygu modiwl dysgu ar-lein am y ffliw yn arbennig ar gyfer staff cartrefi gofal a gofal cymdeithasol. Mae ar gael yn: www.wales.nhs.uk/immslearning<br><br>Os ydych yn cael unrhyw anhawster yn cael mynediad i'r modiwl e-ddysgu, cysylltwch â Phw.immslearning@wales.nhs.uk |
| Brechlyn y ffliw ddim yn cael ei gynnig na'i annog i staff â chyswllt uniongyrchol â phreswylwyr. | Cyfrifoldeb y cyflogwr yw rhoi cyngor, trefnu a thalu am frechlynnau galwedigaethol sydd eu hangen ar staff (yn cynnwys brechlyn y ffliw).<br><br>Mae cael unigolyn a enwir sy'n gyfrifol am frechu rhag y ffliw yn y cartref gofal yn cael ei ystyried o fudd yn sicrhau bod pob aelod o'r staff yn cael cynnig brechlyn y ffliw. |
| Staff yn gorfid ariannu brechlyn y ffliw yn annibynnol. | Cyfrifoldeb y cyflogwyr yw hwyluso a thalu am y brechiadau galwedigaethol sy'n ofynnol i aelodau o staff (gan gynnwys brechlyn y ffliw). |
| Hygyrchedd y brechlyn – mae staff cartrefi gofal yn bobl brysur yn aml yn jyglo gwaith sifft ac ymrwymiadau teuluol. | Dylid archwilio opsiynau niferus ar gyfer cael y brechlyn. Gallai enghreifftiau gynnwys darparu'r brechlyn yn ystod oriau gwaith yn y cartref gofal gan staff y cartref gofal sydd wedi eu hyfforddi neu roi amser i staff fynd i fferyllfa leol i gael eu brechu (a thalu am hynny). |

DRAFT

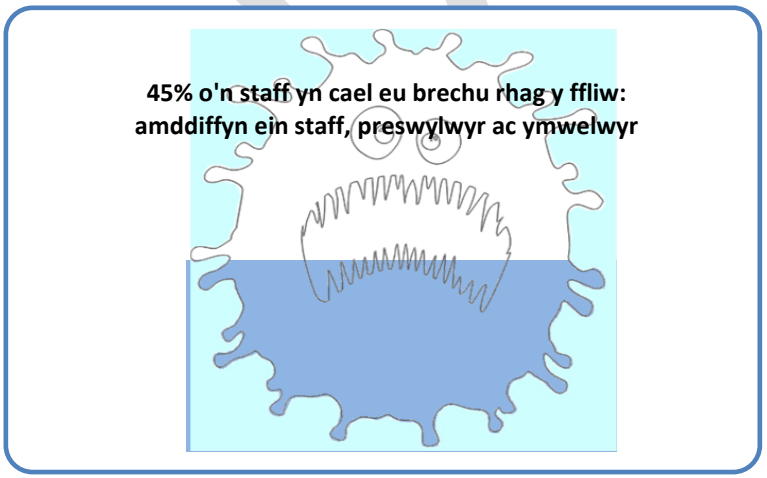
| | |
|---|---|
| Diffyg gwybodaeth yn ymwneud â'r ffliw a brechlyn y ffliw ymysg gweithwyr iechyd, gofal cymdeithasol a'r cartref gofal. | Mae'n rhaid i gartrefi gofal sicrhau bod gwybodaeth gywir a diweddar ar gael i'r staff (mae llawer o adnoddau o'r fath wedi eu cynnwys yn y ddogfen hon), a bod gan staff ddigon o wybodaeth i ateb ymholiadau preswylwyr yn ymwneud â brechu rhag y ffliw.<br><br>Dylai fod gan staff y cartref gofal fynediad i hyfforddiant digonol trwy eu Bwrdd Iechyd. Cysylltwch â Chydlynydd Imiwneiddio eich bwrdd iechyd am fwy o fanylion am gyrsiau ymarferol lleol ar gyfer imiwneiddwyr. |
| Hyfforddiant imiwneiddio rhag y ffliw ddim yn cael ei wneud gan staff. | Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi datblygu modiwl dysgu ar-lein am y ffliw yn arbennig ar gyfer staff cartrefi gofal a gofal cymdeithasol. Mae ar gael yn: www.wales.nhs.uk/immslearning<br><br>Os ydych yn cael unrhyw anawsterau yn cael gafael ar y modiwl e-ddysgu, cysylltwch â: Phw.immslearning@wales.nhs.uk |
| Diffyg gwybodaeth gyffredinol bod brechlyn y ffliw yn ddiogel i aelodau o'r staff sy'n feichiog | Darparu addysg a gwybodaeth i bob grŵp o staff er mwyn sicrhau eu bod yn gwbl ymwybodol o fuddion y brechlyn a'r canlyniadau allai beryglu bywyd y fam a'r plentyn yn sgil y ffliw. Rhaid annog y staff i gyd i gwblhau FluOne (cymdeithasol). |
| Cartrefi gofal ddim yn cadw cofnodion digonol am hyfforddiant y ffliw / imiwneiddio rhag y ffliw a wneir gan staff. | Dylai cartrefi gofal gofnodi'r hyfforddiant a wneir gan staff, ac anghenion hyfforddiant staff. Bydd cadw cofnodion diweddar yn ei wneud yn haws i reolwyr cartrefi gofal weld pa aelodau o'r staff sydd angen hyfforddiant, neu ddiweddariadau, ar unrhyw adeg. |
| Statws imiwneiddio'r staff ddim yn cael ei gofnodi gan y cartref | Mae'n rhaid i bob cartref gofal gofnodi statws brechu rhag y ffliw y staff. |

DRAFT

| | |
|---|---|
| gofal | Mae hyn yn bwysig er mwyn amddiffyn y staff a'r preswylwyr wrth reoli achosion, ac er mwyn gallu darparu gwybodaeth am y ffliw i'r aelodau hynny o'r staff sydd heb gael y brechlyn. |
| Mae angen gwella'r berthynas rhwng cartrefi gofal a byrddau iechyd | Dylid cryfhau'r cysylltiadau rhwng byrddau iechyd a chartrefi gofal er mwyn sicrhau bod digon o adnoddau addysgol a chefnogaeth ar gael i staff cartrefi gofal |
| Brechu staff a phreswylwyr | |
| Nyrsys cartrefi gofal ddim yn gallu brechu | Dylai fod gan staff cartrefi gofal fynediad i hyfforddiant digonol trwy eu Bwrdd Iechyd perthnasol.<br><br>Cysylltwch â Chydlynydd Imiwneiddio eich bwrdd iechyd am fwy o fanylion am gyrsiau ymarferol lleol ar gyfer imiwneiddwyr. |
| Mae'n hanfodol cofnodi'r holl breswylwyr a'r staff sy'n cael eu brechu er mwyn gwerthuso effeithiolrwydd yr ymgyrch, ac i reoli achosion o'r ffliw. | Mae'n rhaid cofnodi pob brechiad nid yn unig yn nodiadau Preswylwyr /aelodau o staff cartrefi gofal ond hefyd yn eu nodiadau meddygol sydd yn eu meddygfa berthnasol.<br>Mae'n rhaid bod system ar waith i sicrhau bod gwybodaeth yn cael ei throsglwyddo i feddygon teulu er mwyn iddynt ei lanlwytho i'w system cofnodion cleifion electronig. |

Yn y dyfodol agos, mae'n debygol y gofynnir i chi am statws brechu eich staff a'ch preswylwyr fel mater o drefn yn ystod archwiliadau AGGCC o gartrefi gofal, a hefyd timau diogelu iechyd yn ystod achosion. Gallech gymryd ymagwedd ragweithiol i sefydlu prosesau i gasglu a chofnodi statws brechu yn systematig yn eich cartref gofal cyn bod angen y wybodaeth yma.

## Arddangos ymgymeriad brechu ymysg staff a phreswylwyr




Gyda'r ddogfen hon, fe wnaethom hefyd anfon ffeil Excel atoch ar e-bost o'r enw "Flu Vaccine Update Chart - V2.xlsx".

Gall y daenlen Excel hon eich helpu chi, eich staff a'r preswylwyr i weld pa ganran o staff a phreswylwyr sydd wedi eu brechu ar adeg benodol.
Mae dau siart ar wahân: un ar gyfer preswylwyr ac un ar gyfer staff.

Ceisiwch eu defnyddio cyn i dymor y ffliw ddechrau, ac yna ar adegau trwy gydol tymor y ffliw er mwyn cadw cofnod o'r ffordd y mae ymgymeriad y

brechlyn yn gwella – a gwneud ymdrechion ychwanegol os nad ydyw. Gallai arddangos y siart yn yr ystafell staff neu hysbysfwrdd y preswylwyr helpu i ysgogi mwy o bobl i gael eu brechu. Mae hefyd yn ffordd arall o ddangos i'ch preswylwyr a'u teuluoedd sut yr ydych yn gweithio i gynnal iechyd a lles preswylwyr.

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

- Dylai staff â symptomau gael eu gwahardd o'r gwaith nes eu bod wedi gwella

- Dylid gofalu am breswylwyr â symptomau yn eu hystafell eu hunain nes eu bod wedi gwella a dylid lleihau eu cyswllt â phreswylwyr eraill e.e. cael eu prydau yn eu hystafelloedd eu hunain yn hytrach na'r ystafell fwyta

- Mae pobl hŷn a phobl â phroblemau sylfaenol yn fwy tebygol o ddatblygu cymhlethdodau. Os ydych yn credu bod gan un o'ch preswylwyr y ffliw, cysylltwch â'r Ymarferydd Cyffredinol yn gynnar. Gall y meddyg teulu wneud asesiad, penderfynu os mai'r ffliw ydyw (neu rywbeth gwahanol), ac os yw'n briodol, rhagnodi meddyginiaeth wrthfeirysol ar gyfer y claf.

- Sicrhau bod gweithdrefnau atal a rheoli heintiau da yn cael eu hymarfer er mwyn atal y ffliw rhag lledaenu i bobl eraill.

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

Symptomau'r ffliw yw tymheredd o 37.8°C neu fwy, **AC** achos newydd, neu un neu fwy o'r symptomau canlynol yn gwaethygu'n sylweddol:

- peswch
- trwyn yn rhedeg neu'n dynn
- diffyg anadl
- dolur gwddf
- gwichian
- crygni
- poen yn y frest

Os oes gennych **2 NEU FWY** o achosion sy'n arddangos y symptomau a restrir uchod sy'n dod i'r amlwg yn yr un cyfnod o 48 awr **NEU 3 NEU FWY** o achosion yn yr un cyfnod o 72 awr sydd yn yr un ardal o'r cartref gofal, gallech gael achosion o'r ffliw a dylech gysylltu â'ch Tîm Diogelu Iechyd lleol:

| | |
|---|---|
| Gogledd Cymru | 01352 803234 |
| De Ddwyrain Cymru | 0300 00 300 32 |
| Gwent | 01495 332219 |
| Canolbarth a Gorllewin Cymru | 01792 607387 |

## Rheoli Achosion

Mae'n bwysig adnabod achosion posibl o'r ffliw yn brydlon. Dylai staff cartrefi gofal sicrhau bod mesurau rheoli amserol 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 trigolion a nhw eu hunain, a'r angen i hysbysu uwch staff rheoli o'r arwyddion hyn ar unwaith pan fyddant yn digwydd.

Gall y ffliw ledaenu'n hawdd i breswylwyr eraill, aelodau o staff ac ymwelwyr gan arwain at lawer o achosion. Dylai fod gan gartrefi gofal gynllun ysgrifenedig clir a chryno os bydd 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 cartrefi gofal gyfathrebu manylion yn ymwneud â'r achosion i amrywiaeth o bobl:

- AGGCC
- Meddygon teulu preswylwyr â symptomau er mwyn cael adolygiad meddygol
- Tîm Diogelu Iechyd Lleol (HPT) am gyngor
- Preswylwyr
- Teuluoedd preswylwyr ac ymwelwyr (gall fod angen rhoi cyngor am ymweld a mesurau rheoli eraill)
- Darparwyr gofal eraill, os yw preswyliwr 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.

## Gweithredu ar Achosion

Mae angen cyfathrebu'r achosion yn effeithiol i'r **holl** staff yn cynnwys, lle y bo'n berthnasol, staff asiantaeth a chontractwyr, gan amlinellu rhai o'r prif weithredoedd allai fod yn angenrheidiol yn ystod achosion:

V1a

- Ategu negeseuon hylendid dwylo ac anadlol i'r holl breswylwyr, staff ac ymwelwyr
- Ynysu preswylwyr sy'n dangos symptomau yn briodol 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
- Gwahardd staff sydd wedi eu 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 preswylydd ar ôl eu rhyddhau/trosglwyddo o'r ysbyty os nad ydynt wedi cael y ffliw
- Cyfyngu ymwelwyr
- Gohirio ymweliadau gan ddarparwyr gwasanaethau allanol nad ydynt yn hanfodol e.e. trinwyr gwallt, podiatryddion ac ati

Wrth drafod achosion posibl gyda'r Tîm Diogelu Iechyd, byddwn yn gofyn i chi ddarparu llawer iawn o wybodaeth ar ein cyfer. Bydd y 'Ffurflen Cofnodi Achosion' ar y dudalen ganlynol o gymorth i chi gasglu'r wybodaeth sydd ei hangen arnom.

DRAFT

## Ffurflen Cofnodi Achosion

| Enw'r Preswylydd/ Staff | Dyddiad Geni | Dyddiad y cychwynnodd y symptomau | Dyddiad gwella | Symptomau | Wedi eu Brechu I/N | Dyddiad yr hysbyswyd y Tîm Diogelu Iechyd | Aseswyd gan feddyg teulu | Gwrthfeirysau wedi eu rhagnodi Do/ Naddo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

DRAFT

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |

DRAFT

Dylai rheolwr cartref gofal sicrhau bod dogfennau ysgrifenedig clir am yr achosion yn cael eu cadw yn cynnwys rhestr o'r achosion, manylion, dyddiad cychwyn, symptomau, mesurau sydd ar waith yn ymwneud â'r achosion a chamau pellach sy'n ofynnol. Dylid cadw'r cofnod hwn yn ganolog er mwyn i staff gael mynediad iddo yn absenoldeb y rheolwr. Yn ogystal, dylid nodi'r math o haint a sut cafodd ei reoli yn nodiadau'r preswylwyr unigol sydd wedi eu heffeithio.

Yn ystod achosion o'r ffliw, dylai tîm rheoli cartrefi gofal hefyd gael ystod o gyngor wedi ei argraffu ar gael ar gyfer staff gofal, preswylwyr ac ymwelwyr, mewn iaith y gallant ei ddeall gan ystyried unrhyw rwystrau diwylliannol neu iaith, fel bod pawb yn gwbl ymwybodol o'r sefyllfa.

Mae achosion o'r ffliw yn debygol o fod â goblygiadau o ran adnoddau i gartref gofal. Gallai'r rhain gynnwys yr angen am staff ychwanegol a'r defnydd cynyddol o eitemau neu ddillad gwely tafladwy. Cynghorir cael cyfarwyddiadau ynghylch sut i reoli materion o'r fath yng nghynllun achosion y cartref gofal.

Mewn rhai amgylchiadau, gall fod angen cau'r cartref i dderbyniadau newydd neu ymwelwyr fel cam dros dro. Bydd hyn yn unol â chyngor Tîm Diogelu Iechyd lleol.

DRAFT

V1a

# Rheoli achosion o'r ffliw mewn cartref gofal

| Mesurau Rheoli Heintiau | A oes gan breswylwyr neu staff y symptomau canlynol | Mesurau Rheoli Haint |
|---|---|---|
| Golchi dwylo'n drwyadl gyda dŵr a sebon cyn ac ar ôl cyswllt â'r claf | Tymheredd o 37.8 C neu fwy AC un neu fwy o'r symptomau anadlol yn dod i'r amlwg neu'n gwaethygu'n sylweddol:<br><br>peswch; trwyn yn rhedeg neu'n dynn; diffyg anadl; gwddf dolurus; gwichian; crygni; poen yn y frest?<br><br>OES | Os yn bosibl dylid ynysu preswylwyr sydd â symptomau nes eu bod wedi gwella'n llwyr ac o leiaf 5 diwrnod ar ôl i'r salwch ddechrau. Os nad yw hyn yn bosibl, rhowch yr holl breswylwyr yr amheuir bod ganddynt y ffliw gyda'i gilydd |
| Dylid annog preswylwyr ac ymwelwyr i olchi eu dwylo | | |
| Os nad yw unigolyn yn gallu golchi dwylo gyda dŵr a sebon yna dylai hylif dwylo yn cynnwys alcohol fod yn gyfleus | Os oes **2 NEU FWY** o achosion yn codi yn yr un cyfnod o 48 awr **NEU OS OES 3 NEU FWY** o achosion yn yr un cyfnod o 72 awr sydd yn yr un ardal o'r cartref gofal<br><br>GALLAI FOD GENNYCH ACHOSION O'R FFLIW | Dylai staff weithio naill ai gyda phreswylwyr sydd â symptomau neu breswylwyr sydd heb symptomau (ond nid y ddau) ar gyfer cyfnod yr achosion |
| Darparu hancesi papur a llestri dim cyffwrdd ar gyfer gwaredu hancesi papur ar gyfer preswylwyr a staff sy'n peswch/tisian | CYMERWCH Y CAMAU CANLYNOL AR UNWAITH | Dylid lleihau mynediad ymwelwyr â'r cartref i'r eithaf, dylid annog plant ac oedolion sy'n agored i gael eu heintio i beidio ymweld yn ystod yr achosion |
| Staff i wisgo PPE priodol (ffedogau a menig defnydd unigol) wrth ymdrin â phreswylwyr sydd wedi eu heffeithio | Cysylltwch â'r meddyg teulu a'u hysbysu bod gennych breswylwyr sydd â salwch tebyg i'r ffliw. Os yw'r ffliw yn cael ei amau, bydd triniaeth a phroffylacsis yn cael ei roi ar waith ar unwaith gan feddyg teulu yn unol â chanllawiau cenedlaethol.<br>Argymhellir cymryd swabiau ar gyfer y 3 preswyliwr/staff cyntaf sy'n datblygu symptomau diweddar o salwch fel y ffliw. Argymhellir swab gwddf sych (pen coch)<br>Hysbyswch eich Tîm Diogelu Iechyd lleol fydd yn gallu darparu gwybodaeth a chyngor ar reoli achosion.<br>De Ddwyrain Cymru 02920 402478<br>Gwent 01495 332219<br>Canolbarth a Gorllewin Cymru 01792 607387<br>Gogledd Cymru 01352 803234 | Dylid annog peidio cael unrhyw dderbyniadau newydd yn ystod yr achosion. |
| **Cyfeirio at Atal a Rheoli Haint mewn Cartrefi Gofal Canllaw Cymru Gyfan am fwy o wybodaeth.** | | Dyllid trafod unrhyw breswylwyr presennol sydd i fod cael eu rhyddhau o'r ysbyty gyda'r Tîm Diogelu Iechyd yn unigol. |
| Mesurau glanhau amgylcheddol e.e. cynyddu amlder glanhau amgylcheddol gan dalu sylw penodol i eitemau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml e.e. dolenni drysau, rheiliau llaw, switshis golau ac ati | Dylid hysbysu achosion pellach a amheuir i'r meddyg teulu a'r Tîm Diogelu Iechyd<br><br>Dangoswch hysbysiadau yn hysbysu staff ac ymwelwyr os oes ganddynt symptomau tebyg i'r ffliw na ddylent ymweld â'r cartref am 5 diwrnod o leiaf ar ôl i'r symptomau ddechrau | Trafodwch y defnydd o fygydau meddygol sy'n gwrthsefyll hylifau gyda'ch Tîm Diogelu Iechyd lleol |
| | MAE'N HANFODOL EICH BOD YN GWEITHREDU'R MESURAU RHEOLI HAINT CANLYNOL | **DS** Gellir ailderbyn preswylwyr sydd wedi cael eu derbyn i'r ysbyty gyda symptomau'r ffliw ac sydd yn ddigon iach i gael eu rhyddhau i'r cartref gofal |

DRAFT

**1. Flu kills**
For vulnerable people, such as care home residents, flu can lead to severe complications and even death. The flu virus can spread rapidly in closed environments such as care home settings.

**2. Flu vaccine is safe**
Seasonal flu vaccine is given to millions of people in the UK each year. Vaccines are thoroughly tested and are safe.

Care home workers, join in

CURWCH FFLIW
BEAT FLU

**3. The vaccine can't give you flu**
It is impossible to get flu from the flu jab because the vaccine doesn't contain live viruses.

**4. Care home staff have a duty to protect their residents**
You can pass the virus on to others without having symptoms yourself. Without getting a flu jab, you might be risking other people's lives.

**5. You need a flu jab every year**
Immunity declines over time and circulating strains of flu change frequently. You need a jab each year to best protect yourself, your family and care home residents.

**6. Pregnant women should be vaccinated**
Having a flu jab during pregnancy will help protect the woman and unborn child. It will also protect the baby from flu in the first months of life.

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

**1. Mae'r ffliw yn lladd**
I bobl sy'n agored i niwed, yn cynnwys preswylwyr cartrefi gofal, gall ffliw arwain at gymhlethdodau difrifol a marwolaeth. Gall y firws ffliw lledu'n gyflym mewn amgylchiadau cyfyng fel cartrefi gofal.

**2. Mae'r brechlyn ffliw yn diogel**
Rhoddir brechlyn y ffliw i filiynau o bobl yn y DU bob blwyddyn. Profwyd y frechlyn yn drylwyr. ac mae'n ddiogel.

Gweithwyr cartrefi gofal, ymunwch




**3. Ni all y brechlyn roi'r ffliw i chi**
Mae'n amhosibl dal ffliw drwy gael brechlyn gan nad yw'r pigiad yn cynnwys feirysau byw.

**4. Mae gan weithwyr cartrefi gofal gyfrifoldeb i amddiffyn eu preswylwyr**
Gallwch trosglwyddo'r feirws i eraill heb ddangos unrhyw symptomau, Wrth beidio gael y freechlyn gallwch bod yn peryglu bywydau pobl eraill.

**5. Mae angen brechlyn bob blwyddyn**
Mae imiwnedd yn dirywio drow amser ac mae'r mathau o ffliw sydd ar led yn newid yn aml. Mae angen brechiad blynyddol i sicrhau y diogelwch gorau i chi, eich teulu a'ch preswylwyr.

**6. Dylai merched beichiog gael eu brechu**
Bydd cael brechlyn yn ystod beichiogrwydd yn amddiffyn y ferch a'i baban yn y groth. Bydd y brechlyn hefyd yn amddiffyn y babi yn ystod misoedd cyntaf bywyd.



GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales



# Key facts about flu for social care workers



## Reasons to have your flu vaccine:

To protect you, your family and your clients

- Influenza (flu) immunisation is recommended for **all** health and social care staff with direct client contact
- Flu is caused by a virus and spreads quickly in closed environments such as long stay units and care homes
- High uptake of flu immunisation amongst staff can reduce the number of clients who get influenza like illness
- Flu outbreaks can affect clients and staff
- Health and social care staff can infect patients
- People die from flu
- Some winters there is a serious shortage of critical care beds across Wales due to the burden of flu like illness
- It is important health and social care workers are immunised **every** year as protection from the vaccine fades, and each year it is changed to best match circulating virus strains
- The flu vaccine is very safe
- The flu vaccination cannot give you the flu
- If you are employed as a social care worker, your employer is responsible for your flu vaccination

**Beat Flu...**
**before it beats you**



**Protect yourself and others this winter**
**Get your flu vaccine**

For more information about flu and the flu vaccine visit
www.publichealthwales.org/fluvaccineandsocialcareworkers
To learn more about flu and get a study certificate
www.wales.nhs.uk/immslearning

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

# Ffeithiau allweddol ynglŷn â'r ffliw ar gyfer gweithwyr gofal cymdeithasol



## Rhesymau dros gael eich brechlyn ffliw:

- Cymeradwyir yr imiwneiddiad ffliw i holl staff iechyd a gofal cymdeithasol sydd â chyswllt uniongyrchol â chleientiaid
- Fe achosir y ffliw gan firws ac mae'n lledaenu'n gyflym mewn amgylcheddau caeedig fel unedau arhosiad hir a chartrefi gofal
- Pe byddai nifer fawr o staff yn derbyn imiwneiddiad ffliw gallai hynny leihau nifer y cleientiaid sy'n cael salwch sydd fel y ffliw
- Gall achosion o'r ffliw effeithio ar gleientiaid a staff
- Gall staff iechyd a gofal cymdeithasol heintio cleifion
- Bydd pobl yn marw o'r ffliw
- Bydd yna brinder difrifol o welyau gofal critigol ledled Cymru mewn rhai gaeafau oherwydd bwrn salwch sydd fel y ffliw
- Mae'n bwysig bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn cael eu himiwneid dio bob blwyddyn wrth i amddiffyniad gan y brechlyn bylu, a bydd yn cael ei newid **bob blwyddyn** i gydweddu orau â rhywogaethau firws sy'n cylchredeg
- Mae brechlyn y ffliw yn ddiogel iawn
- Ni all brechiad y ffliw roi'r ffliw i chi
- Os ydych yn cael eich cyflogi fel gweithiwr gofal cymdeithasol, eich cyflogwr sy'n gyfrifol am eich brechu rhag y fflw

**Curwch Ffliw... cyn iddo guro chi**



I gael mwy o wybodaeth am y ffliw a brechlyn y ffliw ewch i www.iechydcyhoedduscymru.org/brechlyn-ffliw-a-gweithwyr-gofal-cymdeithasol
I ddysgu mwy am y ffliw ac i gael tystysgrif, gwnewch fodiwl e-ddysgu 10 munud ar www.iechydcyhoedduscymru.org/brechlynffliwagweithwyrcymdeithasol

**Diogelwch eich hun ac eraill y gaeaf hwn**
**Gofalwch gael eich brechlyn ffliw**

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

V1a

# Achosion o'r Ffliw: Taflen wybodaeth ar gyfer Preswylwyr a Gofalwyr

## Beth yw achosion o'r ffliw?

Mae salwch sy'n debyg i'r ffliw yn effeithio ar lawer o bobl yn ystod misoedd y gaeaf. Mae dau neu fwy o achosion o salwch sy'n debyg i'r ffliw sy'n digwydd o fewn 48 awr ymysg preswylwyr neu staff o'r un cartref gofal yn nodi bod achosion o'r ffliw yn bosibl.

## Mesurau rhagofal ar gyfer cartrefi ag achosion posibl o'r ffliw

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

Bydd y Tîm Diogelu Iechyd lleol yn eu cefnogi i sicrhau:

- Bod mesurau rheoli digonol yn cael eu cymryd i atal haint rhag cael ei ledaenu
- Bod preswylwyr neu staff sydd wedi eu heffeithio yn cael y driniaeth briodol
- Bod preswylwyr, staff a gofalwyr yn cael gwybodaeth briodol a phrydlon ar y mesurau sydd ar waith

## Beth yw'r mesurau penodol y gall staff eu cymryd?

- Golchi dwylo'n gyson gyda dŵr a sebon a'u sychu'n drwyadl
- Darparu hylif llaw yn cynnwys alcohol ar draws y cartref
- Sicrhau bod amgylcheddau'r cartref gofal yn cael eu glanhau'n gyson
- Sicrhau bod cyflenwadau ar gyfer golchi dwylo ar gael lle mae sinciau wedi eu lleoli
- Darparu tywelion papur a systemau ar gyfer gwaredu tywelion papur i breswylwyr ac ymwelwyr sydd yn peswch a/neu'n tisian
- Cynnal rhagofalon rheoli haint priodol wrth ymdrin â chleifion sydd wedi eu heffeithio e.e. menig, ffedog untro

## Sut gall preswylwyr a gofalwyr helpu?

### Dylai preswylwyr â symptomau'r ffliw:

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

### Dylai ymwelwyr:

- Gydymffurfio â'r cyfyngiadau ymweld sydd wedi eu gosod yn y cartref
- Golchi eu dwylo'n drwyadl wrth ddod i mewn/gadael y cartref
- Peidio mynd i'r cartref gofal tra'u bod yn sâl
- Cefnogi'r cartref trwy gydymffurfio â chyfyngiadau eraill a allai fod yn angenrheidiol

Os oes angen mwy o gymorth arnoch, cysylltwch â'ch tîm diogelu iechyd lleol:



DRAFT

| | |
|---|---|
| De Ddwyrain Cymru | 0300 00 300 32 |
| Gwent | 01495 332219 |
| Canolbarth a Gorllewin Cymru | 01792 607387 |
| Gogledd Cymru | 01352 803234 |

DRAFT

## Adnoddau Defnyddiol

Mae Ymgyrch CurwchFfliw yn darparu gwybodaeth, taflenni, fideos a gweddolenni: http://www.beatflu.org/

Mae tudalennau penodol ar gyfer staff gofal cymdeithasol a chartrefi gofal yn:
(Cymraeg) - http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/74943
(Saesneg) - http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/74714

Guidance on the Management of Influenza Outbreaks in Care Homes. Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2014. Ar gael yn: http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Infection%20Prevention%20and%20Control%20in%20Care%20Homes%20Version%201b%20Final.pdf

Infection prevention and control guidelines for care homes. Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2015. http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Infection%20Prevention%20and%20Control%20in%20Care%20Homes%20Version%201b%20Final.pdf

Cwis y Ffliw NHS Galw Iechyd Cymru
http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/doityourself/fluquiz/

Mae Llywodraeth Cymru yn cynhyrchu taflenni a phosteri a allai fod yn ddefnyddiol i staff, preswylwyr a pherthnasau agosaf:




Taflen gyffredinol am y ffliw

Taflen am y ffliw i blant

Poster cyffredinol am y ffliw

Poster Ei ddal, Ei daflu, Ei ddifa

Anfonwch e-bost hplibrary@wales.nhs.uk neu ffoniwch 0845 606 4050 os hoffech archebu'r rhain. Gallwch hefyd weld a lawrlwytho copïau o'r taflenni o wefan Galw Iechyd Cymru.

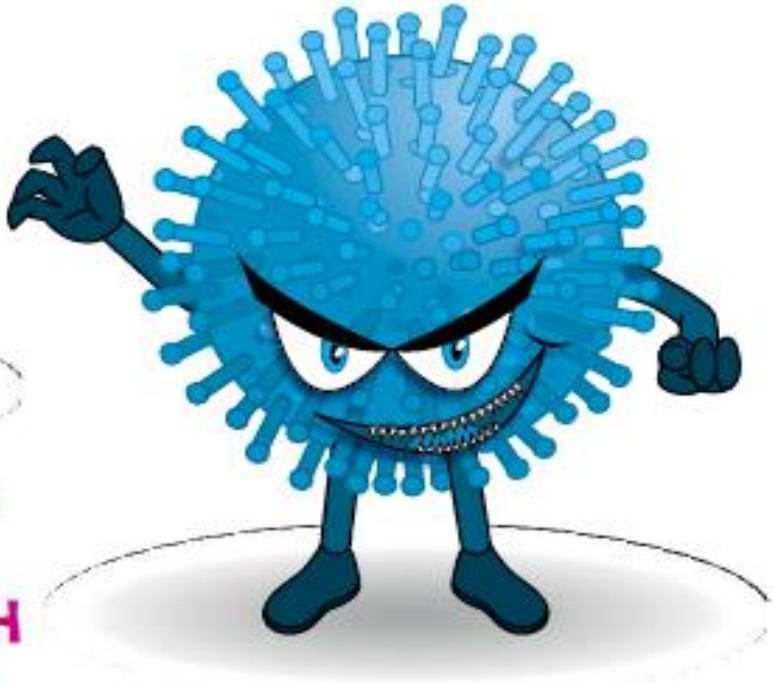
http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/doityourself/vaccinations/Leaflets?locale=en

DRAFT

DRAFT







# FFLIW –

## AMDDIFFYN EICH HUN AC ERAILL

**Mae'r ffliw yn achosi salwch difrifol achannoedd o farwolaethau yng Nghymru bob gaeaf.**

**Os ydych chi'n dioddef o fathau arbennig o salwch cronig, yn 65 oed neu'n hŷn neu'n feichiog, rydych chi mewn perygl.**

**Dylechgysylltu â'ch meddyg teulu i gael pigiad ffliwyn rhad ac am ddim.**

**I gael mwy o fanylion am y grwpiau sydd mewn perygl, ewch i:**
**www.cymru.gov.uk/imiwneiddio**

GIG CYMRU NHS WALES

© Hawlfraint y Goron / Crown Copyright 2012
WG15328

# FLU –

## PROTECT YOURSELF AND OTHERS

**Flu causes serious illness and hundreds of deaths in Wales every winter.**

**If you suffer from certain chronic illnesses, are 65 or over, or are pregnant you are at risk.**

**You should contact your GP for your free flu jab.**

**For more details of at risk groups go to:**
**www.wales.gov.uk/immunisation**