



Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives

# Amddiffyn eich hun ac eraill

## Protecting yourself and others

Gall y ffliw a COVID-19 fod yn feirysau difrifol iawn.

Flu and COVID-19 can be very serious viruses.



Mae cael eich brechu rhag y ffliw yn un o'r ffyrdd gorau o roi amddiffyniad rhag dal y ffliw a'i ledaenu.

Mae'r brechlyn COVID-19 yn lleihau'r risg o gael salwch difrifol i'r rhai sy'n wynebu'r risg fwyaf o haint COVID-19.

Siaradwch â rhywun yn eich Practis Meddyg Teulu neu fferyllfa gymunedol am ragor o wybodaeth.

Getting vaccinated against flu is one of the best ways to protect against catching and spreading flu.

The COVID-19 vaccination reduces the risk of serious illness for those at greatest risk from COVID-19 infection.

Talk to someone in your GP surgery or community pharmacy for more information.



Gallwch gael rhagor o wybodaeth am frechlynnau'r ffliw a COVID-19 yn [icc.gig.cymru/brechlynnau](http://icc.gig.cymru/brechlynnau)



You can find out more about flu and COVID-19 vaccinations at [phw.nhs.wales/vaccines](http://phw.nhs.wales/vaccines)



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

© 2024 Public Health Wales NHS Trust  
© Ymddiriedolaeth y GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru  
ISBN 978-1-83766-429-0

