

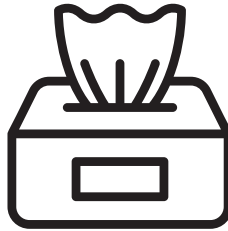


Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives

# Er mwyn helpu i atal feirysau rhag lledaenu, cofiwch: To help stop viruses spreading, remember to:

## Ei ddal

Defnyddiwch hances bapur pan fyddwch chi'n tisian neu'n peswch.



## Catch it

Use a tissue when you sneeze or cough.

## Ei daflu

Rhowch yr hances bapur yn y bin cyn gynted â phosibl.



## Bin it

Put the tissue in the bin as soon as possible.

## Ei ddifa

Golchwch eich dwylo neu defnyddiwch hylif diheintio dwylo.



## Kill it

Wash your hands or use hand sanitiser.



Gall feirysau fod yn ddifrifol iawn. Pan gewch eich gwahodd, ewch i gael eich brechu i amddiffyn eich hun rhag firsau fel y fflw, COVID-19 ac RSV (feirws syncytaidd anadlol). [icc.gig.cymru/brechlynnau](http://icc.gig.cymru/brechlynnau)



Viruses can be very serious. When invited, get vaccinated to protect yourself against viruses like flu, COVID-19 and RSV (respiratory syncytial virus). [phw.nhs.wales/vaccines](http://phw.nhs.wales/vaccines)



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES | Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

Fersiwn 1 | Medi 2024  
Version 1 | September 2024  
© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru  
© Public Health Wales NHS Trust  
ISBN 978-1-83766-459-7

