



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



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



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

