Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

A ddylech chi gael brechiad ffliw am ddim y GIG?

Gall y ffliw fod yn ddifrifol iawn, a'r gaeaf yma rydym yn disgwyl gweld y ffliw a COVID-19 yn bodoli ochr yn ochr â'i gilydd.

Mae cael brechiad y ffliw bob blwyddyn yn un o'r ffyrdd gorau o ddiogelu rhag y ffliw. Dyma pam dylai'r bobl sydd fwyaf mewn perygl o fod yn sâl iawn os byddant yn dal y ffliw gael brechiad, hyd yn oed os ydynt yn teimlo'n iach.

Mae brechiad y ffliw am ddim (i bobl o chwe mis oed) os oes gennych chi:

- problem ar y galon
- cwyn gyda'r frest neu anawsterau anadlu, gan gynnwys asthma sydd angen mewnanadlydd steroid neu dabledi rheolaidd
- clefyd yr arennau
- imiwnedd is oherwydd clefyd neu driniaeth (fel triniaeth steroid neu ganser) neu os ydych chi mewn cysylltiad agos neu'n byw yn yr un tŷ â rhywun yn y grŵp hwn
- clefyd yr iau / afu
- diabetes
- wedi cael strôc (neu strôc fechan)
- anabledd dysgu
- cyflwr niwrolegol, fel sglerosis ymledol (MS), parlys yr ymennydd neu syndrom ôl-polio
- problem gyda'ch dueg, fel clefyd y crymangelloedd, neu wedi cael tynnu'ch dueg
- pwysau corff uwch (mynegai màs y corff (BMI) o 40 neu fwy) (ac yn 16 oed neu'n hŷn)

Mae hefyd yn cael ei argymell ac am ddim os ydych chi:

- yn feichiog
- yn 50 oed neu'n hŷn (ar 31 Mawrth 2022)
- byw mewn cartref preswyl neu nyrsio
- gofalwr
- ymatebydd cyntaf cymunedol
- aelod o sefydliad gwirfoddol cydnabyddedig ac yn darparu cymorth cyntaf wedi'i gynllunio

Argymhellir yn gryf bod **gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol** sy'n cael cyswllt uniongyrchol â chleifion neu gleientiaid yn cael brechiad y ffliw. Mae'n eu diogelu hwy a'r rhai maent yn gofalu amdanynt. Os ydych chi'n gweithio mewn cartref gofal, neu'n gweithio yn gofalu am bobl yn eu cartref eu hunain, gallwch gael brechiad y ffliw am ddim mewn fferyllfa leol.

Dylai **plant dwy neu dair oed (ar 31 Awst 2021)** gael brechiad y ffliw drwy chwistrell trwyn. Maent yn ei gael yn eu meddygfa yn y rhan fwyaf o ardaloedd. Mae pob plentyn yn yr ysgol gynradd a hefyd yn yr ysgol uwchradd hyd at flwyddyn 11 yn gymwys i gael brechiad y ffliw drwy chwistrell trwyn eleni, ac fel arfer maent yn ei gael yn yr ysgol.

Brechiad y ffliw yw un o'r ffyrdd gorau o ddiogelu rhag dal neu ledaenu'r ffliw. Os nad ydych chi'n siŵr a allwch chi gael brechiad y ffliw am ddim, gofynnwch yn eich meddygfa neu'ch fferyllfa leol am gyngor.

Mwy o wybodaeth am y ffliw a brechiad y ffliw yn icc.gig.cymru/brechlynffliw

Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Should you have a free NHS flu vaccine?

Flu can be very serious, and this winter we expect to see both flu and COVID-19 circulating.

Having a flu vaccine each year is one of the best ways to protect against flu. That's why people who are most at risk of being very ill if they catch flu should have a vaccine, even if they feel healthy.

The flu vaccine is free (for people from six months of age) if you have:

- a heart problem
- a chest complaint or breathing difficulties, including asthma that needs regular steroid inhalers or tablets
- kidney disease
- lowered immunity due to disease or treatment (such as steroid or cancer treatment) or are in close contact with or live in the same house as someone in this group
- liver disease
- diabetes
- had a stroke (or mini stroke)
- a learning disability
- a neurological condition, such as multiple sclerosis (MS), cerebral palsy or post-polio syndrome
- a problem with your spleen, such as sickle cell disease, or have had your spleen removed
- a higher body weight (body mass index (BMI) of 40 or more) (and are aged 16 or above)

It is also recommended and free if you are:

- pregnant
- aged 50 or over (on 31 March 2022)
- live in a residential or nursing home
- a carer
- a community first responder
- a member of a recognised voluntary organisation and provide planned first aid

Health and social care workers with direct contact with patients or clients are strongly recommended to have a flu vaccine. It is to protect yourself and those they care for. If you work in a care home, or work caring for people in their own home you can have your free flu vaccine from a local pharmacy.

Children aged two or three (on 31 August 2021) should have a nasal spray flu vaccine. They get this from their GP surgery in most areas. All children in primary school and also secondary school up to year 11 are eligible for the nasal spray flu vaccine this year, and usually have it at school.

Flu vaccine is one of the best ways to protect against catching or spreading flu. If you are not sure if you can have a free flu vaccine, ask your GP surgery or local pharmacy for advice.

Find out more about flu and flu vaccines at phw.nhs.wales/fluvaccine

© 2021 Public Health Wales ISBN 978-1-78986-154-532