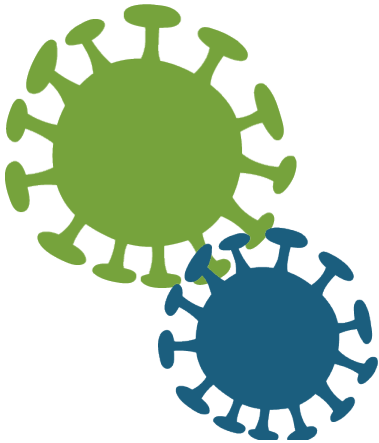


Curo'r ffliw

A ddylech chi gael brechiad rhag y ffliw y GIG am ddim?



Mae'r **ffliw** yn haint sy'n cael ei achosi gan germau. Gall achosi pethau fel:

- tymheredd
- corff poenus
- cur pen
- peswch
- dolur gwddw



Mae **brechiad rhag y ffliw** yn ffisig sy'n eich helpu i beidio â mynd yn sâl â'r ffliw. Mae'n gallu eich helpu i beidio â rhoi'r haint i bobl eraill.

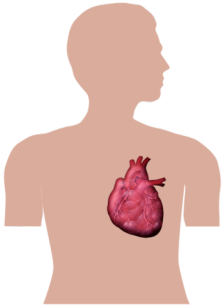


I rai pobl gall y **ffliw** fod yn ddifrifol. Mae'n bwysig eu bod nhw'n cael **brechiad rhag y ffliw** bob blwyddyn. Cael **brechiad rhag y ffliw** yw'r ffordd orau i'ch amddiffyn eich hun rhag y **ffliw**.

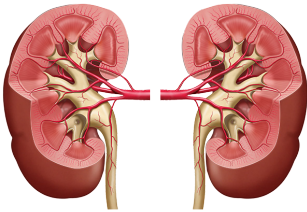
Pwy ddylai gael brechiad rhag y fflw?



Mae **brechiad rhag y fflw** yn rhad ac am ddim i bawb sy'n chwe mis oed a thros hynny, sydd mewn perygl o fod yn sâl iawn os ydyn nhw'n dal y **fflw**. Mae hyn yn cynnwys pobl sydd:



- ✓ â phroblem gyda'r galon
- ✓ â diabetes
- ✓ ag anhwylder ar y frest neu anawsterau wrth anadlu gan gynnwys asthma, ble mae angen anadlyddion yn rheolaidd



- ✓ â chlefyd ar yr arenau
- ✓ â system imiwnedd gwan
- ✓ â chlefyd ar yr iau



- ✓ wedi cael strôc neu strôc ysgafn
- ✓ ag anabledd dysgu
- ✓ anhwylderau fel sglerosis ymledol, parlys yr ymennydd neu syndrom ôl-bolio (post-polio syndrome)



- ✓ wedi cael tynnu eu dueg, neu sydd â dueg sydd ddim yn gweithio'n dda iawn
- ✓ ac oedolion sydd dros bwysau.

Dylech gael brechiad rhag y ffliw hefyd os:



✓ ydych chi'n disgwyl babi

✓ Yrydych chi'n 65 oed neu dros hynny



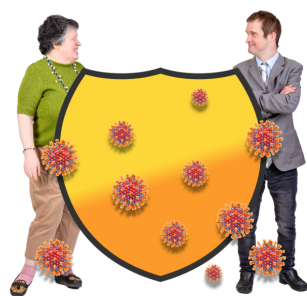
✓ Rydych chi'n byw mewn cartref gofal

✓ Rydych chi'n ofalwr

✓ Rydych chi'n ymatebwr cyntaf cymunedol. Mae hwn yn berson sy'n dod gyntaf i helpu cyn yr ambiwlans

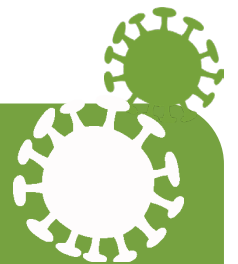


✓ Rydych chi'n swyddog cymorth cyntaf mewn argyfwng mewn digwyddiadau cyhoeddus



✓ Rydych chi'n byw gyda rhywun sydd ar **restr gwarchod cleifion y GIG** – ar gyfer pobl oedd yn gorfod aros gartref ac aros i ffwrdd oddi wrth bobl eraill yn ystod y coronafeirws. Oherwydd eu bod nhw mewn perygl o fynd yn sâl iawn petaen nhw'n dal y coronafeirws.

Dylai'r rhan fwyaf o weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol gael brechiad rhag y ffliw hefyd. Siaradwch â'ch cyflogwr am hyn.



Brechiad rhag y ffliw ar gyfer plant



Mae plant sy'n ddwy neu dair mlwydd oed ar **31 Awst 2020** yn medru cael **brechiad rhag y ffliw** am ddim gan y meddyg neu'r nyrs yn eu meddygfa.



Gall pob plentyn oed ysgol gynradd gael **brechiad rhag y ffliw** yn yr ysgol.

Mae brechiad rhag y ffliw ar gyfer plant o ddwy oed ymlaen yn cael ei roi fel chwistrell i fyny'r trwyn.



Mwy o wybodaeth



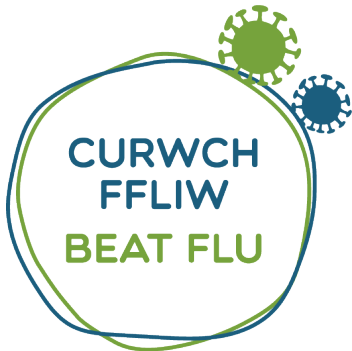
Brechiad rhag y ffliw yw'r ffordd orau i'ch amddiffyn rhag y ffliw. Os nad ydych chi'n siŵr y gallwch chi gael brechiad rhag y ffliw am ddim, siaradwch â:



- eich meddyg teulu



- eich fferyllfa gymunedol.



Efallai y bydd y ffordd rydych chi'n cael eich brechiad rhag y ffliw eleni yn wahanol oherwydd y coronafeirws. I gael yr wybodaeth ddiweddaraf ewch i [BeatFlu.org](https://www.BeatFlu.org) neu [CurwchFfliw.org](https://www.CurwchFfliw.org).