



Taflen friffio i wirfoddolwyr: Tymor y fflw 2015/16

Beth yw'r fflw?

Mae'r fflw yn salwch feirol heintus a chyffredin a gaiff ei ledu drwy beswch a thisian.

Nid yw'r fflw yr un fath ag annwyd. Caiff fflw ei achosi gan wahanol grŵp o firysau. Mae'r symptomau'n dueddol o fod yn fwy difrifol a byddant yn para'n hwy.

Gallwch ddal y fflw ar unrhyw adeg o'r flwyddyn, ond mae'n arbennig o gyffredin yn y gaeaf, a dyna pam y caiff ei adnabod hefyd fel y "fflw tymhorol".

Mae'r fflw yn salwch feirol hynod o heintus. Mae'r symptomau'n ymddangos yn gyflym ac maent yn cynnwys gwres a chyhyrau poenus. Mae'n gwneud i chi deimlo'n rhy sâl i allu parhau â'ch gweithgareddau arferol.

Mae fflw'n achosi i'ch tymheredd godi'n sydyn ac yn achosi pen tost a phoenau'n gyffredinol, blinder mawr a gwddf tost. Mae'n gallu golygu eich bod yn peswch, yn teimlo'n gyfogyd neu'n colli eich chwant am fwyd hefyd.

Gall symptomau'r fflw wneud i chi deimlo mor flinedig a sâl nes bod yn rhaid i chi aros yn y gwely a gorffwys nes eich bod yn teimlo'n well.

Mae cymhlethdodau, salwch difrifol a marwolaeth o ganlyniad i'r fflw yn fwy tebygol ymysg pobl hŷn, menywod beichiog a'r sawl sydd â chyflyrau meddygol yn barod, yn enwedig clefyd cronig y llwybrau anadlu a chlefyd cardiaidd, a'r sawl y mae lefel eu himiwnedd yn isel.

Pam cael brechlyn y fflw?

- Mae'n lleihau'r risg y gallai'r sawl sydd heb gael eu brechu ddod i gysylltiad â'r haint.
- Mae'n diogelu'r sawl sy'n cael y brechlyn.
- Yn y DU amcangyfrifir bod oddeutu 3,000 i 4,000 o farwolaethau'n gysylltiedig â'r fflw yn ystod tymor arferol. Mae'r ffigur hwn yn codi'n sylweddol yn ystod epidemig (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2012)
- Mae brechlyn y fflw ar gael yn hawdd ac yn rhad ac am ddim o bractis eich meddyg teulu ac o rai fferyllfeydd lleol.
- Mae'n bwysig iawn bod o leiaf 75% o'r bobl sy'n wynebu'r risg fwyaf yn cael eu brechu. Mae hynny'n golygu y bydd unigolion nad ydynt yn gallu cael eu brechu hefyd yn elwa, e.e. babanod sy'n iau na 6 mis oed nad ydynt yn gallu cael y brechlyn, a phobl y gallai'r brechlyn fod yn niweidiol iddynt. Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda sydd ag un o'r cyfraddau isaf yng Nghymru o ran nifer y bobl sy'n cael brechlyn y fflw (gweler y ffigurau isod).

Nifer y bobl a gafodd brechlyn y fflw yn 2014/15	65 oed neu'n hŷn	Grwpiau sy'n wynebu'r risg fwyaf	Gofalwyr	Menywod beichiog
Cymru gyfan	68.0%	49.3%	53.4%	45.5%
Hywel Dda	64.9% *	46.2%	50.2%	42.9%

Ceredigion	59.9%	44.0%	52.2%	47.5%
Sir Gâr	67.0%	48.3%	53.2%	44.2%
Sir Benfro	65.7%	44.7%	46.1%	38.6%

* Yr isaf yng Nghymru

Brechlyn y fflw

Gan fod firysau'r fflw yn newid o hyd, mae brechlyn y fflw yn cynnwys gwahanol fathau o firws y fflw bob blwyddyn (fel yr argymhellir gan Sefydliad Iechyd y Byd). Dyna pam mae'n bwysig cael brechlyn y fflw bob blwyddyn.

Mae'n bwysig cael brechlyn y fflw'n gynnar cyn i'r fflw ledaenu, oherwydd mae gwrthgyrff yn cymryd hyd at bythefnos i gyrraedd lefel lle maent yn diogelu unigolyn.

Mae brechlyn y fflw ar gael yn rhad ac am ddim ar y GIG ar gyfer y grwpiau canlynol o bobl:

- Oedolion 65 oed neu hŷn
- Pobl sydd ag unrhyw rai o'r cyflyrau meddygol canlynol (6 mis oed neu'n hŷn)
 - Clefyd cronig y llwybrau anadlu
 - Clefyd cronig y galon
 - Clefyd cronig yr arenau
 - Clefyd cronig yr afu
 - Clefyd cronig niwrolegol
 - Diabetes
 - Gwrthimiwnedd
 - Asplenia / problemau'n ymwneud â'r dduwg (*spleen*)
- Menywod beichiog
- Gofalwyr
- Plant sy'n ddwy neu'n dair oed a disgyblion sydd yn y dosbarth derbyn, ym flwyddyn 1 neu flwyddyn 2 yn yr ysgol
- Staff iechyd a gofal cymdeithasol
- Ymatebwyr cyntaf cymunedol
- Aelodau mudiadau gwirfoddol
- Pobl sy'n byw mewn cartrefi gofal preswyl neu gyfleusterau eraill lle rhoddir gofal tymor hir.

Mae brechlyn y fflw ar gael o ddechrau mis Hydref bob blwyddyn. Os ydych yn credu bod angen y brechlyn arnoch, siaradwch â'ch meddyg teulu neu nyrs yn eich practis.

Gellir cael rhagor o wybodaeth ar y gwefannau canlynol:

- Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/862/tudalen/75335>
Error! Hyperlink reference not valid. www.galwiechycymru.wales.nhs.uk neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



Rhai camsyniadau am y fflw

1. Mae'r fflw yr un fath ag annwyd gwael

'Dyw hynny ddim yn wir! Mae dos gwael o'r fflw yn llawer gwaeth nag annwyd gwael. Mae symptomau'r fflw yn ymddangos yn gyflym ac maent yn gallu bod yn ddifrifol. Maent yn cynnwys gwres, teimlo'n oer, pen tost a chyhyrau poenus, yn ogystal â pheswch a gwddf tost. Felly mae'n debygol y byddwch yn treulio diwrnod neu ddau yn y gwely. Os byddwch yn cael cymhlethdodau a gaiff eu hachosi gan y fflw, gallech fod yn sâl iawn a gallai fod yn rhaid i chi fynd i'r ysbyty.

2. Mae cael y brechlyn yn rhoi'r fflw i chi

'Dyw hynny ddim yn wir. Mae brechlyn y fflw sy'n cael ei roi fel pigiad i oedolion yn cynnwys firysau fflw anweithredol, felly ni fydd yn gallu rhoi'r fflw i chi. Efallai y bydd eich braich yn teimlo ychydig yn dost yn y man lle cawsoch y pigiad a bydd rhai pobl yn cael tymheredd ychydig yn uwch a chyhyrau poenus am rai diwrnodau ar ôl cael y brechlyn, ond mae unrhyw adweithiau eraill yn anarferol iawn.

Mae'r brechlyn i blant, sef chwistrelliad drwy'r trwyn, yn cynnwys firysau fflw byw sydd wedi'u gwanhau, ac ni fyddant yn rhoi'r fflw i'ch plentyn.

3. Ar ôl cael brechlyn y fflw byddwch wedi'ch diogelu am byth

Na, ni fyddwch wedi'ch diogelu am byth. Gall y firysau sy'n achosi'r fflw newid bob blwyddyn, felly mae angen brechiad arnoch bob blwyddyn sy'n cyfateb i'r firysau newydd. Fel rheol, mae'r brechiad yn diogelu pobl am gyfnod tymor y fflw y flwyddyn honno.

4. Rwy'n feichiog, felly ni ddylwn gael brechiad rhag y fflw oherwydd bydd yn effeithio ar fy mabi

Dylai pob menyw feichiog gael y brechlyn yn ddieithriad. Os ydych yn feichiog gallech fynd yn sâl iawn os byddwch yn cael y fflw, a gallai hynny fod yn wael i'ch babi hefyd. Gall cael y brechiad hefyd ddiogelu eich babi rhag y fflw ar ôl iddo gael ei eni ac yn ystod misoedd cyntaf ei fywyd.

5. Os wnes i golli'r cyfle i gael y brechiad ym mis Hydref, mae'n rhy hwyr i'w gael yn nes ymlaen yn y flwyddyn

Na, nid yw'n rhy hwyr. Mae'n well cael brechlyn y fflw cyn gynted ag y bydd yn dod ar gael, ond mae bob amser yn werth cael brechiad cyn i'r fflw ymddangos. Gan nad ydym yn gwybod pryd y bydd y fflw yn taro, gorau po gyntaf y gallwch gael y brechlyn.