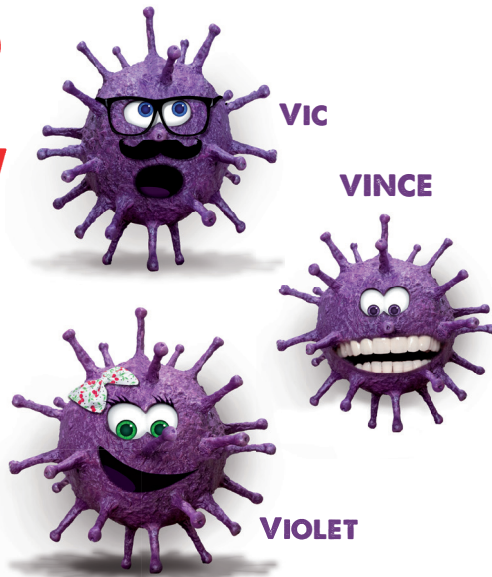


**BYDDWCH YN BAROD
I DACLO VINCE Y
FIRWS FFLIW A'I GRIW
DROS Y GAEAF**



**YDYCH CHI WEDI
TREFNU APWYNTIAD
I'CH PLENTYN?**



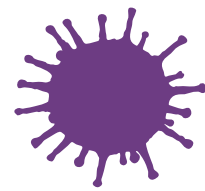
I ddysgu rhagor am y ffliw a brechiadau,
gallwch wylïo 'A Knight's Tale' ar
www.sharegoodtimesnotflu.co.uk

Cyfeiriadau

1. Van-Tam J, Dirprwy Brif Swyddog Meddygol et al. The national flu immunisation programme 2019/20. 22 Mawrth 2019. <https://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2019/03/annual-national-flu-programme-2019-to-2020-1.pdf>.
2. McBride M, Prif Swyddog Meddygol et al. Seasonal influenza vaccination programme 2018/19 (Gogledd Iwerddon). 14 Mehefin 2018. <http://www.hscbusiness.hscni.net/pdf/Seasonal%20Influenza%20Vaccination%20Programme%202018-19.pdf>.
3. Calderwood C, Prif Swyddog Meddygol yr Alban et al. Scottish childhood flu vaccination programme 2018-19. 9 Awst 2018. [https://www.sehd.scot.nhs.uk/cmo/CMO\(2018\)06.pdf](https://www.sehd.scot.nhs.uk/cmo/CMO(2018)06.pdf).
4. Atherton F, Prif Swyddog Meddygol, Cyfarwyddwyr Meddygol GIG Cymru. Cychlythyr Iechyd Cymru WHC (2019) 015. Y rhaglen genedlaethol i frechu rhag y ffliw 2019-2020. 16 Ebrill 2019. http://www.gpone.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1000/WHC2019-015%20-%20The%20National%20Influenza%20Immunisation%20Programme%202019-20_English_WORD.pdf.
5. Public Health England, NHS. Protecting your child against flu. Information for parents. Flu immunisation in England. Mai 2019. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/806857/PHE_Protecting_Child_Against_Flu_Leaflet.pdf.
6. Patient Info. Influenza and Flu-like illness. Adolygwyd ddiwethaf Medi 2017. <https://patient.info/health/influenza-and-flu-like-illness>.
7. Cromer D et al. J Infect. 2014;68(4):363-371. doi: 10.1016/j.jinf.2013.11.013.
8. WebMD. Children and the flu. How does it spread? Adolygwyd ddiwethaf Tachwedd 2017. <https://www.webmd.com/cold-and-flu/children-and-flu-influenza#1>.
9. Canolfan Atal a Rheoli Clefydau. Seasonal Influenza, Symptoms & Diagnosis. Cold Versus Flu. Adolygwyd ddiwethaf Chwefror 2019. <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm>.
10. Canadian Paediatric Society. Caring for Kids. Influenza in children. Adolygwyd ddiwethaf Awst 2015. https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/influenza_in_children.
11. GIG. Brechiadau. Children's flu vaccine. Adolygwyd ddiwethaf Gorffennaf 2019. <https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/child-flu-vaccine/>.
12. Fluenz Tetra nasal spray suspension Influenza vaccine (live attenuated, nasal) Patient Information Leaflet. Mawrth 2019. <https://www.medicines.org.uk/emc/files/pil.3296.pdf>.
13. Fluenz Tetra nasal spray suspension Influenza vaccine (live attenuated, nasal) Summary of Product Characteristics. Ionawr 2019. <https://www.medicines.org.uk/emc/product/3296/smpc>.
14. Sefydliad Iechyd y Byd. Influenza. Recommended composition of influenza virus vaccines for use in the 2019-2020 northern hemisphere influenza season. 21 Mawrth 2019. https://www.who.int/influenza/vaccines/virus/recommendations/2019_20_north/en/.
15. Public Health England. Seasonal influenza vaccine uptake in children of primary school age: winter season 2018 to 2019. Data terfynol ar gyfer 1 Medi 2018 i 31 Ionawr 2019. Mai 2019. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/806289/Childhood_flu_annual_report_2018_19_FINAL.pdf.
16. Public Health England. Seasonal influenza vaccine uptake in GP patients: winter season 2018 to 2019. Data terfynol ar gyfer 1 Medi 2018 i 28 Chwefror 2019. Mai 2019. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/804889/Seasonal_influenza_vaccine_uptake_in_GP_patients_1819.pdf

Os byddwch yn cael unrhyw sgil effeithiau, siaradwch â'ch meddyg, fferylllydd neu nyrs. Mae hyn yn cynnwys unrhyw sgil effeithiau na restrir ar daflen y pecyn. Gallwch hefyd adrodd am sgil effeithiau yn uniongyrchol trwy'r Cynllun Cerdyn Melyn www.mhra.gov.uk/yellowcard. Trwy adrodd am sgil effeithiau, gallwch helpu darparu rhagor o wybodaeth ar ddiogelwch y feddygiaeth hon.

www.sharegoodtimesnotflu.co.uk



Rhaglen Brechu Rhag Ffliw Tymhorol Plentynod y GIG

A yw'ch plentyn wedi cael ei frechiad
ffliw blynyddol?* Gall hyn helpu diogelu
eich plentyn rhag y ffliw

**TREFNWCH
APWYNTIAD
CYN I'R FFLIW
GAEL GAFAEL
YNOCH CHI**

Mae plant bach yn aml yn gwneud gwaith
arbennig o ledaenu'r ffliw i'w gilydd ac o
amgylch y teulu

**Mae brechiad ffliw chwistrellydd trwynol
am ddim ar gael i blant cymwys¹⁻⁴**

*Mae Rhaglen Brechu Rhag Ffliw Tymhorol y GIG yn cynnig brechiad ffliw chwistrellydd trwynol i bob plentyn cymwys 2 neu 3 oed (ar 31ain Awst 2019) a rhai sydd dan risg glinigol** 2-17 oed mewn meddygyfeydd, a phob plentyn cynradd cymwys.¹⁻⁴ (Efallai y bydd hyn yn amrywio yn yr Alban.³) **Mae dan risg glinigol yn cynnwys afiechyd tymor hir cronig fel clefyd y galon, clefyd yr arenau, clefyd yr afu, clefyd niwrolegol, asthma a diabetes.¹⁻⁴

Os nad yw plentyn yn gymwys ar gyfer y brechiad ffliw chwistrellydd trwynol, efallai y bydd yn cael cynnig brechiad amgen trwy bigiad.¹⁻⁴

Mae'r daflen hon ar gyfer gweithwyr gofal iechyd i'w darparu i rieni neu warchodwyr. Nid yw'n cymryd lle'r Daflen Gwybodaeth i Gleifion a roddir gyda'r brechiad.

Pam diogelu eich plentyn yn erbyn y fflw?

Mae'r fflw yn ddiflas i blant a'r teulu – gall gymryd hyd at 7 niwrnod i wella, sy'n golygu amser i ffwrdd o'r gwaith ac yn cael effaith ar drefniadau gofal plant.^{5,6}

Mae astudiaeth wedi dangos fod plant dan 5 yn fwy tebygol o gael eu derbyn i'r ysbty gyda'r fflw nag unrhyw grŵp oedran arall.^{5,7}

Mae plant yn dda iawn am ledaenu'r fflw – gall symud o blentyn i blentyn ac o fewn teuluoedd.^{5,8}

Trwy frechu eich plentyn rhag fflw, rydych chi'n helpu i'w ddiogelu, ac yn ei gwneud yn llawer anoddach i firws y fflw ledaenu.⁵

Fflw neu annwyd cyffredin

Gall prif symptomau'r fflw ac annwyd fod yn debyg, felly mae'n anodd gwahaniaethu rhyngdynt yn seiliedig ar y symptomau yn unig.⁹ Maent wedi eu hachosi gan wahanol firysau ac yn gyffredinol mae'r fflw yn waeth nag annwyd gyda symptomau mwy dwys, tra bod annwyd yn llai llethol.⁹ Ni fydd gan blant sydd â'r fflw yr egni i chwarae a byddant eisieu aros yn y gwely fwy nag arfer.¹⁰ Mae rhywun ag annwyd yn fwy tebygol o fod â thrwyn sy'n rhedeg neu wedi ei flocio.⁹

ARWYDDION A SYMPTOMAU	FFLIW	ANNWYD
Dechrau symptom	Sydyn	Graddol
Twymyn	Fel arfer	Prin
Dolur	Fel arfer	Ychydig
Oerfel	Eithaf cyffredin	Anghyffredin
Blinder/gwendid	Fel arfer	Weithiau
Tisian/trwyn wedi blocio	Weithiau	Cyffredin
Dolur gwddw	Weithiau	Cyffredin
Poen ar y frest, peswch	Cyffredin	Ysgafn i gymedrol
Cur pen	Cyffredin	Prin

Adaswyd o: Canolfan Atal a Rheoli Clefydau, Is it a cold or flu?

Yn gyffredinol fydd annwyd ddim yn achosi problemau iechyd difrifol.⁹ Ond gyda fflw, fodd bynnag, tu hwnt i'r symptomau yn y tabl uchod, mewn rhai plant gall cymhlethdodau difrifol gynnwys haint clust poenus, bronchitis a niwmonia.^{5,11}

Amddiffyniad brechiad rhag fflw chwistrellydd trwynol i'ch plentyn

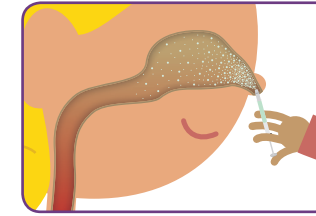
Mae'r chwistrellydd trwynol brechiad rhag fflw yn cael ei ddioddef yn dda gan y mwyafrif o blant, ond gall rhai ddioddef o sgil effeithiau.¹² Am wybodaeth fanylach ynghylch sgil effeithiau, gweler www.sharegoodtimesnotflu.co.uk.

Os byddwch yn cael unrhyw sgil effeithiau, siaradwch â'ch meddyg, fferylllydd neu nyrs. Mae hyn yn cynnwys unrhyw sgil effeithiau na restrir ar daflen y pecyn. Gallwch hefyd adrodd am sgil effeithiau yn uniongyrchol trwy'r Cynllun Cerdyn Melyn www.mhra.gov.uk/yellowcard. Trwy adrodd am sgil effeithiau, gallwch helpu i ddarparu rhagor o wybodaeth ar ddiogelwch y feddyginiaeth hon.

Sut mae'r brechiad yn cael ei roi¹³



Mae nyrs neu feddyg yn rhoi blaen tiwb plastig tenau yn y ffroen.



Bydd tarth o ddiferion mân yn cael eu chwistrellu i'r trwyn.



Yna byddant yn gwneud yr un peth ar gyfer y ffroen arall.

Os nad yw plentyn yn gymwys ar gyfer y brechiad fflw chwistrellydd trwynol, efallai y bydd yn cael cynnig brechiad amgen trwy bigiad.¹⁻⁴

www.sharegoodtimesnotflu.co.uk

CHWISTRELL DRWYNOL YW HYN, NID PIGIAD¹³

Brechwch eich plentyn yn flynyddol i ddiogelu rhag y fflw

Mae'r brechiad rhag y fflw yn helpu adeiladu imiwnedd eich plentyn, ac wedyn pan fydd yn dod i gysylltiad â firysau fflw, mae mewn sefyllfa well i allu trechu'r haint.¹¹

Gan fod firysau fflw yn glyfar ac yn newid yn gyson, pob blwyddyn mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn argymhell pa rywogaethau firws y dylid eu defnyddio mewn brechiadau ar gyfer y tymor fflw nesaf – gan fod angen paratoi brechiadau yn bell o flaen llaw.^{12,14} Mae hyn yn golygu y bydd eich plentyn angen brechiad newydd rhag y fflw pob blwyddyn.⁵

Mae effeithlonrwydd brechiadau yn amrywio o flwyddyn i flwyddyn, gan ddibynnu a yw'r firysau fflw sy'n cylchu a'r hyn sydd yn y brechiadau rhag y fflw yn cyd-fynd.⁵ Ers cychwyn y rhaglen yn 2013, mae Public Health England (PHE) wedi parhau i argymhell y brechiad chwistrelliad trwynol rhag y fflw yn rhan o'r rhaglen brechu rhag y fflw i blant.¹

Yn ystod tymor 2018-19 yn Lloegr, amcangyfrifir bod 2,461,563 o 4,051,698 o blant cymwys mewn ysgolion (dosbarth derbyn a blynyddoedd 1-5) wedi cael brechiad rhag y fflw.^{15*} Mae hyn yn golygu bod 60.8% o blant cymwys yn y grŵp hwn wedi eu brechu, o gymharu â 59.5% yn 2017-18 (derbyn a blynyddoedd 1-4).¹⁵

Ar gyfer plant 2-3 oed a gafodd frechiad mewn meddygfeydd, amcangyfrifir bod 593,706 o 1,322,663 o blant cymwys wedi cael brechiad rhag y fflw* yn ystod tymor 2018-19.¹⁶ Golygu hyn fod 44.9% o'r plant cymwys yn y grŵp hwn wedi eu brechu.¹⁶ Mae hyn yn cymharu â 44% yn y tymor 2017-18.¹⁶

*Mae'r ffigur hwn yn cynnwys plant a gafodd eu brechu naill ai a'r brechiad chwistrellydd trwynol neu bigiad a roddwyd i'r rhai nad ydynt yn addas ar gyfer brechiad chwistrellydd trwynol.^{15,16}