GWYBODAETH AM
FFLIW MOCH
www.direct.gov.uk/swineflu
0800 1 513 513

BRECHU RHAG FFLIW MOCH: gwybodaeth bwysig

Ffliw: Amddiffyn eich hun ac eraill.

NHS SCOTLAND
NHS WALES GIG CYMRU
DHSSPS Department of Health, Social Services and Public Safety www.dhsspsni.gov.uk
NHS

Cynnwys

Beth yw ffliw moch?. 3

Y brechlyn ffliw moch 4

Beth arall ddylwn i ei wybod?. 8

Beth ddylwn i ei wneud nawr? 10

Beth yw ffliw moch?

Clefyd anadlol yw ffliw moch, sy'n cael ei achosi gan fath newydd o feirws y ffliw. Ni fydd y brechlynnau sydd ar gael rhag y ffliw tymhorol yn eich amddiffyn rhag ffliw moch, felly mae brechlyn newydd wedi'i ddatblygu.

Pa mor ddifrifol yw ffliw moch?

I'r rhan fwyaf o bobl, salwch ysgafn yw ffliw moch. Bydd yn dod yn gyflym ac yn parhau am ryw wythnos. Mae'n achosi twymyn, blinder, peswch a llwnc tost/dolur gwddw. Gall y symptomau eraill gynnwys pen tost/cur pen, cyhyrau poenus, teimlo'n oer, tisian, trwyn yn rhedeg, colli archwaeth am fwyd, taflu i fyny a dolur rhydd.

Mae rhai pobl yn fwy tebygol o fynd yn ddifrifol wael os byddant yn dal ffliw moch. Mae hyn yn cynnwys pobl â chyflyrau tymor hir, menywod beichiog neu bobl sydd ag imiwnedd isel oherwydd clefyd neu driniaeth am glefyd. Efallai y bydd angen i'r rheini fynd i'r ysbyty ac, yn yr achosion gwaethaf un, gallai rhai pobl farw.

Dyna pam mae hi mor bwysig cael brechlyn i atal pobl rhag dal ffliw moch.

Y brechlyn ffliw moch

Mae brechlynnau wedi'u datblygu i amddiffyn pobl rhag y feirws sy'n achosi ffliw moch. Mae dau wahanol fath o frechlyn – Pandemrix a Celvapan. Dim ond un pigiad fydd ei angen ar lawer o'r bobl sy'n cael y brechlyn Pandemrix. Bydd pobl sy'n cael y brechlyn Celvapan angen dau bigiad, gyda thair wythnos rhwng y ddau.

A yw hwn yr un fath â'r brechiad rhag y ffliw tymhorol?

Nac ydy. Mae'r brechlyn ffliw moch yn wahanol i'r brechiad a gynigir bob blwyddyn rhag y ffliw tymhorol. Nid yw'r brechlyn ffliw tymhorol yn amddiffyn rhag ffliw moch. Os ydych fel arfer yn cael eich cynghori i gael brechiad rhag y ffliw tymhorol, dylech ei gymryd. Efallai y cewch gynnig y brechlyn ffliw moch hefyd.

Nid yw'r brechlyn ffliw tymhorol yn eich amddiffyn rhag ffliw moch.

Pwy fydd y cyntaf i gael y brechiad?

Mae'r brechiad yn cael ei gynnig i ddechrau i'r bobl sydd fwyaf tebygol o fynd yn ddifrifol wael ar ôl dal ffliw moch. Dyma'r grwpiau sy'n cael blaenoriaeth:

1. **Oedolion a phlant dros chwe mis oed sydd â chyflwr meddygol tymor hir, gan gynnwys:**
   - Clefyd cronig yr ysgyfaint
   - Clefyd cronig y galon
   - Clefyd cronig yn yr arennau
   - Clefyd cronig yr afu/iau
   - Clefydau niwrolegol cronig
   - Diabetes mellitus
   - Imiwnedd wedi'i atal gan glefyd neu driniaeth am glefyd. Mae hyn yn cynnwys pobl sydd heb ddueg (*spleen*) a phobl sy'n cael triniaeth atal imiwnedd neu sy'n cymryd dognau uchel o steroidau systemig.

2. **Menywod beichiog ar unrhyw adeg o'r beichiogrwydd**
   Gall bod yn feichiog eich rhoi mewn perygl o fynd yn ddifrifol wael os byddwch yn dal ffliw moch. Hyd yn hyn, mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod menywod beichiog bedair gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu

cymhlethdodau difrifol os byddant yn dal ffliw moch a hyd at bum gwaith yn fwy tebygol o orfod mynd i'r ysbyty. Yn ystod cyfnod olaf y beichiogrwydd y mae'r perygl ar ei uchaf.

3. **Pobl sy'n byw yn yr un tŷ â rhywun sydd ag imiwnedd gwannach na'r arfer oherwydd clefyd neu driniaeth**

   Os ydych yn byw gyda rhywun sy'n cael triniaeth am ganser, er enghraifft, a chithau'n dal ffliw moch, gallai'r person hwnnw ei ddal gennych chi a mynd yn sâl iawn.

   Os yw'ch imiwnedd yn wannach na'r arfer, gofynnwch i'r bobl sy'n byw gyda chi ystyried cael eu brechu er mwyn helpu i'ch amddiffyn rhag ffliw moch. Os nad ydych yn siŵr a oes angen brechiad arnoch, holwch eich meddyg teulu neu nyrs y practis.

Mae'r brechlyn yn cael ei gynnig hefyd i staff iechyd a gofal cymdeithasol a allai ddod i gysylltiad agos â'r bobl yn y grwpiau uchod.

Pwy na ddylai gael y brechlyn ffliw moch?

Mae yna rai pobl na ddylai gael y brechlyn. Ychydig yw'r rheini. Ni ddylid ei roi i unrhyw un sydd eisoes wedi cael ymateb alergaidd difrifol i'r brechlyn neu i rywbeth sydd ynddo. Os ydych yn meddwl y gallai hyn fod yn berthnasol i chi, siaradwch â'ch meddyg teulu neu nyrs y practis.

Beth am bobl sydd ag alergedd i wyau?

Caiff y brechlyn Pandemrix ei baratoi mewn wyau ieir, yn yr un modd â brechlynnau'r ffliw tymhorol. Ni ddylid ei roi i bobl y cadarnhawyd eu bod wedi cael adwaith anaffylactig (h.y. sioc neu anhawster anadlu) ar ôl dod i gysylltiad â chynnyrch wyau. Nid oes wyau'n cael eu defnyddio wrth baratoi'r brechlyn Celvapan, felly hwnnw y dylech ei gymryd os oes gennych alergedd i wyau.

Beth am bawb arall?

Efallai y bydd pobl nad ydynt yn y grwpiau blaenoriaeth a nodir uchod yn cael cynnig y brechlyn yn nes ymlaen. Mae'r Llywodraeth wedi archebu digon o'r brechlyn i drin pawb yn y wlad os bydd angen.

Beth arall ddylwn i ei wybod?

A oes unrhyw sgil-effeithiau?

Gall pob brechiad achosi sgil-effeithiau megis cochni, dolur a chwydd yn y rhan o'r corff lle rhoddwyd y pigiad. Gall brechlynnau rhag y ffliw achosi twymyn, pen tost/cur pen a chyhyrau poenus, ond mae'r symptomau hynny'n llawer ysgafnach na'r ffliw ei hunan ac nid ydynt yn parhau am fwy na diwrnod neu ddau.

Os ydych yn tybio eich bod chi, neu rywun yr ydych yn ei adnabod, wedi dioddef yn waeth o sgil-effeithiau Pandemrix neu Celvapan, rhowch wybod i'r Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd, ar www.mhra.gov.uk/swineflu.

Nid yw'r brechlyn yn fyw ac ni all achosi ffliw moch.

Ond sut allwn ni fod yn siŵr bod y brechlynnau newydd hyn yn ddiogel ac effeithiol?

Mae Pandemrix a Celvapan yn feddyginiaethau trwyddedig. Mae brechlynnau tebyg sy'n cynnwys math arall o feirws y ffliw (H5N1) wedi'u profi'n glinigol mewn treialon ar dros 5,000 o bobl, gan gynnwys pobl hŷn. Wrth roi trwydded i'r brechlynnau, roedd y Comisiwn Ewropeaidd wedi ystyried yr holl dystiolaeth cyn argymell y gellid eu defnyddio.

Roedd y treialon yn dangos bod pobl yn gallu goddef y brechlynnau'n dda a bod disgwyl iddynt gynhyrchu digon o wrthgorffynnau amddiffynnol.

Mae profiad gyda brechlynnau'r ffliw tymhorol wedi dangos nad yw newid y math o feirws mewn brechlyn yn cael effaith arwyddocaol ar ei broffil diogelwch.

A yw'r brechlyn yn ddiogel i fenywod beichiog?

Mae'r Asiantaeth Feddyginiaethau Ewropeaidd wedi datgan y gellir rhoi Pandemrix a Celvapan i fenywod beichiog. Argymhellir i fenywod beichiog gael y brechlyn ffliw moch am fod mwy o berygl y byddant yn ddifrifol wael ac yn gorfod mynd i'r ysbyty os byddant yn dal ffliw moch. Mae'r peryglon hyn yn cynyddu yn ystod cyfnod olaf y beichiogrwydd.

Os ydych ar fin cael babi, gallai'r brechlyn helpu i'ch atal rhag dal ffliw moch a'i basio i'ch babi.

Fydd angen i mi gael y brechlyn ffliw moch os ydw i wedi cael ffliw moch o'r blaen?

Dim ond ychydig o achosion o ffliw moch sy'n cael eu cadarnhau mewn profion labordy, felly ni all y rhan fwyaf o bobl fod yn sicr eu bod wedi ei gael. Mae'n dal yn bwysig bod y bobl yn y grwpiau sy'n flaenoriaeth yn cael y brechlyn.

Beth ddylwn i ei wneud nawr?

Os ydych chi'n perthyn i un o'r grwpiau sy'n flaenoriaeth ar gyfer y brechlyn ffliw moch, fel y nodir ar dudalennau 5 a 6, byddwch yn cael gwahoddiad i glinig imiwneiddio neu gais i drefnu apwyntiad yn eich meddygfa.

Ni fydd pawb yn y wlad yn cael y brechlyn ar yr un adeg yn union, felly peidiwch â phoeni os na chlywch gan eich meddygfa ar unwaith.

Fodd bynnag, os nad ydych wedi cael y brechlyn ar ôl rhai wythnosau a chithau'n tybio y dylech fod wedi ei gael, cysylltwch â'ch meddygfa.

Gan ddibynnu ar eich amgylchiadau personol, ac ar y brechlyn a roddir i chi, mae'n bosibl y bydd arnoch angen dau bigiad. Bydd eich meddyg teulu'n dweud wrthych a oes angen trefnu apwyntiad i gael ail bigiad.

Os ydych yn tybio bod ffliw moch arnoch

Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru: **0845 46 47**
Ffôn testun: **0845 606 46 47**
(i bobl sy'n fyddar neu'n drwm eu clyw)

Mae galwadau i Galw Iechyd Cymru yn costio uchafswm o 2c y funud o'r rhan fwyaf o linellau tir BT. Ni chodir unrhyw dâl am y galwadau i bob rhif arall uchod o linellau tir. Gall cost galwadau o ffonau symudol neu rwydweithiau eraill amrywio – holwch eich darparwr.

Rhagor o wybodaeth

I gael gwybodaeth gyffredinol am ffliw moch: **www.direct.gov.uk/swineflu**
0800 1 513 513

Pam mae cael brechiad yn syniad da?

Bydd brechiad rhag ffliw moch yn:

- helpu i'ch amddiffyn rhag ffliw moch
- helpu i amddiffyn eich teulu a phobl eraill sy'n agos atoch, gan y byddant yn llai tebygol o ddal y feirws gennych chi
- helpu i'ch amddiffyn rhag ton arall o'r haint yn y dyfodol.

Gellir archebu copïau ychwanegol o'r daflen hon o **www.orderline.dh.gov.uk**

Y daflen brechu rhag ffliw moch 299299
Rhif ffôn: **0300 123 1002**
Ffacs: **01623 724 524**
Ffôn testun: **0300 123 1003**
(8am i 6pm, dydd Llun i ddydd Gwener)

Gallwch archebu copïau o'r daflen hon yn y fformatau canlynol: Braille, print bras, Hawdd ei Ddarllen, awdio ac Iaith Arwyddion Prydain (BSL).

Gallwch hefyd lawrlwytho copïau o'r daflen hon mewn fformatau neu ieithoedd eraill oddi ar

www.cymru.gov.uk/ffliwmoch

ⓗ Hawlfraint y Goron 2009
Paratowyd gan y Swyddfa Hysbysrwydd Ganolog i'r Adran Iechyd
299299 1P 750k Hydref 09