



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Ffliw – Cael eich amddiffyn

Gwybodaeth i bobl sy'n cael y brechlyn ffliw trwy bigiad

Ffeithiau allweddol

Amddiffynnwch eich hun ac eraill trwy gael eich brechlyn ffliw

Mae ffliw yn cael ei achosi gan feirws a all arwain at salwch difrifol a hyd yn oed gofal ysbyty. Mewn gaeaf arferol, bydd miloedd o bobl yn y DU yn marw o broblemau iechyd a achosir gan y ffliw.

Mae ffliw yn fwy tebygol o achosi salwch difrifol os oes gennych gyflwr iechyd hirdymor, os ydych chi'n feichiog, neu'n oedolyn hŷn. Gall hefyd fod yn ddifrifol i fabanod o dan chwe mis oed.

Mae cael y brechlyn ffliw yn ffordd gyflym, syml a diogel o amddiffyn eich hun. Drwy gael eich brechu, rydych hefyd yn lleihau'r siawns o ledaenu'r ffliw i eraill.

Hyd yn oed os ydych chi wedi cael eich brechu o'r blaen, bydd eich amddiffyniad yn pylu ac mae feirysau'n newid dros amser. Dyna pam mae'r brechlyn ffliw yn cael ei gynnig bob blwyddyn.

Bob blwyddyn yng Nghymru, mae tua miliwn o bobl yn cael eu brechlyn ffliw. Mae hynny'n fwy nag un o bob pedwar o bobl.



Sgania fi am ragor o wybodaeth ar y Ffliw

Gweithredwch nawr ewch i gael eich brechlyn fflw pan gaiff ei gynnig i chi

Beth yw'r fflw a sut mae'n lledaenu?

Mae fflw yn feirws sy'n lledaenu'n hawdd. Gallwch ei ddal pan:

- fydd rhywun sydd â'r fflw yn pesychu, yn tisian neu'n siarad yn agos atoch chi, gan y gall diferion bach gyda'r feirws fynd i mewn i'ch trwyn, ceg neu lygaid, ac
- rydych chi'n cyffwrdd â phethau sydd â feirws y fflw arnyn nhw (fel dolenni drysau), yna'n cyffwrdd â'ch trwyn, ceg neu lygaid.

Ffaith!

Gall y fflw lledaenu'n gyflym mewn mannau lle mae pobl yn agos at ei gilydd, fel cartrefi gofal ac ysgolion.

Mae symptomau fflw yn dechrau yn gyflym iawn a gallant gynnwys:

- twymyn ac oerfel sydyn
- cur pen/pen tost
- poenau yn y cyhyrau
- teimlo'n flinedig iawn, a
- peswch sych, dolur gwddf a thrwyn llawn.

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am symptomau'r fflw yn **GIG 111 Cymru - Iechyd A - Y : Y fflw** (safle allanol).

Pwy ddylai gael y brechlyn fflw?

Dylech chi gael y brechlyn fflw os ydych chi:

- ✓ yn feichiog
- ✓ yn 65 oed neu hŷn (neu'n troi'n 65 cyn diwedd y rhaglen brechu fflw), neu

- ✓ rhwng chwe mis a 64 oed gyda chyflwr iechyd hirdymor, gan gynnwys:
- problemau gyda'ch brest neu'ch anadlu, fel clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) neu asthma, sydd angen anadlyddion neu dabledi steroid rheolaidd
 - problem gyda'r galon
 - clefyd yr arennau (o gam 3)
 - clefyd yr afu
 - cyflyrau nerfau, fel clefyd Parkinson neu glefyd niwronau echddygol
 - anabledd dysgu
 - salwch meddwl difrifol
 - diabetes
 - annigonolrwydd adrenal, fel clefyd Addison
 - epilepsi
 - system imiwnedd wan oherwydd salwch neu driniaeth
 - diffyg dueg neu broblem gyda'ch dueg, neu
 - bod dros bwysau yn ddifrifol (mynegai màs y corff (BMI) o 40 neu fwy ac yn 16 oed neu'n hŷn).

Hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n dda, rydych chi mewn mwy o berygl o fynd yn sâl iawn o'r fflw os yw unrhyw un o'r uchod yn berthnasol i chi.

Os ydych chi'n feichiog, mae llyfryn gwybodaeth am frechu yn ystod beichiogrwydd ar gael ar ein gwefan yn **icc.gig.cymru/taflenni-brechlynnau**

Dylai'r bobl ganlynol hefyd gael y brechlyn fflw i helpu i amddiffyn eu hunain a'r rhai o'u cwmpas.

- ✓ Pobl sy'n byw mewn cartref gofal neu gyfleuster gofal hirdymor arall
- ✓ Pobl sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda chleifion neu gleientiaid ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol
- ✓ Pobl ddigartref
- ✓ Pobl sy'n byw yn y carchar

- ✓ Pobl sy'n gweithio gydag ieir (gweithwyr dofednod) sy'n wynebu risg uchel
- ✓ Pobl sy'n gweithio gyda gwartheg neu foch (gweithwyr da byw) sy'n wynebu risg uchel
- ✓ Plant dwy a thair oed (oedran ar 31 Awst)
- ✓ Plant oedran ysgol a phobl ifanc o'r dosbarth derbyn i flwyddyn 11
- ✓ Gofalwyr
- ✓ Ymatebwyr cyntaf ac aelodau o sefydliadau gwirfoddol sy'n darparu cymorth cyntaf brys wedi'i gynllunio
- ✓ Unigolion sy'n byw gyda rhywun sydd â system imiwnedd wan

Pryd a ble alla i gael y brechlyn fflw trwy bigiad?

O fis Medi

Mae'r tabl isod yn dangos pwy all gael y brechlyn fflw trwy bigiad **o fis Medi ymlaen**.

Grŵp	Ble i gael eich brechlyn
Merched beichiog	Practis meddygon teulu, rhai fferyllfeydd lleol, neu gan eich bydwraig (mewn rhai ardaloedd o Gymru)
Plant rhwng 6 mis a 2 oed sydd â chyflwr iechyd hirdymor	Practisiau meddygon teulu
Plant 2 i 3 oed na allant gael neu sy'n well ganddynt beidio â chael y brechlyn chwistrell trwyn	Practisiau meddygon teulu
Plant oedran ysgol (o'r dosbarth derbyn i flwyddyn 11) na allant gael neu sy'n well ganddynt beidio â chael y brechlyn chwistrell trwyn	Practisiau meddygon teulu neu yn yr ysgol Gallwch ofyn i nyrs eich ysgol, eich practis meddygon teulu neu'ch Bwrdd Iechyd Lleol am gyngor.

Os ydych chi'n feichiog, gallwch chi gael y brechlyn fflw ar unrhyw gam o'ch beichiogrwydd. Argymhellir cael y brechlyn fflw cyn gynted ag y cewch ei gynnig.

Cynigir y brechlyn fflw i **bob** plentyn rhwng dwy a thair oed ac i blant oedran ysgol o'r dosbarth derbyn i flwyddyn 11. Yn y rhan fwyad o achosion, cynigir y brechlyn fflw chwistrell trwyn i blant a phobl ifanc rhwng dwy a 17 oed. Am ragor o wybodaeth am y brechlyn fflw chwistrell trwy, ewch i: **icc.gig.cymru/brechlynffliw/cymhwystira**

Os ydych chi'n weithiwr iechyd a gofal cymdeithasol, efallai y cynigir y brechlyn i chi o fis Medi hefyd.

O fis Hydref

Mae'r brechlyn fflw ar gael i bob oedolyn cymwys arall o fis Hydref ymlaen.

Yng Nghymru, gall ble rydych chi'n cael eich brechlyn fflw ddibynnu ar ble rydych chi'n byw. Efallai y byddwch chi'n gallu ei gael yn un o'r canlynol.

- Yn eich practis meddyg teulu
- Fferyllfa leol
- Cartref gofal (os ydych chi'n byw mewn cartref gofal)
- Canolfan frechu gymunedol

Siaradwch â'ch practis meddygon teulu neu'ch fferyllfa leol i ddarganfod ble gallwch gael eich brechiad.

Os ydych chi'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, siaradwch â'ch cyflogwr ynglŷn â sut i gael eich brechlyn.

Yn ddelfrydol, dylid rhoi'r brechlyn fflw cyn i'r fflw ddechrau lledaenu. Fodd bynnag, gellir ei roi ar ddyddiad yn ddiweddarach hefyd.

Cefais frechlyn fflw y llynedd – pam mae angen un arall arnaf eleni?

Mae feirysau fflw yn newid dros amser ac mae amddiffyniad rhag y brechlyn yn pylu. Dyna pam ei bod hi'n bwysig cael y brechlyn fflw bob blwyddyn os ydych chi'n gymwys.

Fel arfer mae'n cymryd tua 14 diwrnod i'r brechlyn ddechrau gweithio. Mae'r brechlyn yn eich helpu i amddiffyn rhag y mathau mwyaf cyffredin o fflw.

A yw'r brechlyn fflw yn ddiogel?

Ydy, mae'r brechlyn fflw yn ddiogel. Mae'n bodloni'r holl safonau diogelwch. Unwaith y bydd brechlyn yn cael ei ddefnyddio, mae ei ddiogelwch yn parhau i gael ei fonitro. Mae miliynau o ddosau wedi cael eu rhoi'n ddiogel yn y DU.

Ffaith!

Ni all brechlyn fflw roi fflw i chi.

Oes unrhyw un na ddylai gael y brechlyn fflw?

Ychydig iawn o bobl na all gael y brechiad fflw. Ni ddylech gael y brechlyn os ydych wedi cael adwaith difrifol (sy'n peryglu bywyd) i'r canlynol:

- dos blaenorol o'r brechlyn, neu
- gynhwysyn yn y brechlyn.

Siaradwch â'r sawl sy'n rhoi'r brechlyn i chi os ydych wedi cael adwaith alergedd difrifol i'r brechlyn neu ei gynhwysion yn y gorffennol.

Beth am roi cydsyniad?

Efallai y bydd pobl ifanc o dan 16 oed yn gallu rhoi cydsyniad eu hunain, os ydyn nhw'n ddigon aeddfed i ddeall yn llawn yr hyn sy'n cael ei gynnig. Fodd bynnag, mae'n well bod rhieni neu warcheidwaid yn rhan o'u penderfyniad ynghylch cael y brechlyn.

Bydd y sawl sy'n rhoi'r brechlyn bob amser yn gwirio bod ganddo gydsyniad yn gyntaf. Bydd yn trafod y brechlyn yn yr apwyntiad ac yn ateb unrhyw gwestiynau.

Sut mae'r brechlyn fflw yn cael ei roi trwy bigiad?

Rhoddir y brechlyn i oedolion a phlant 12 mis oed a hŷn fel pigiad yn y fraich uchaf.

Rhoddir y brechlyn i fabanod rhwng chwech a 12 mis oed trwy bigiad i'r glun.

Os oes ofn nodwyddau arnoch chi, rhowch wybod i'r sawl sy'n rhoi'r brechlyn i chi. Byddan nhw'n eich cefnogi chi.

A allaf gael y brechlyn ffliw ar yr un pryd â brechlynnau eraill?

Gallwch gael y brechlyn ffliw ar yr un pryd â'r rhan fwyaf o frechlynnau eraill. Gall yr unigolyn sy'n rhoi'r brechlyn i chi drafod hyn gyda chi.

Beth os ydw i'n sâl ar ddiwrnod y brechlyn?

Os ydych chi'n sâl, mae'n well aros nes eich bod wedi gwella cyn cael y brechlyn, ond dylech chi geisio ei gael cyn gynted â phosibl. Os na allwch fynd i'ch apwyntiad brechu, canslwch ef a gwnewch apwyntiad newydd. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, trafodwch hyn gyda'r person sy'n rhoi'r brechiad i chi.

Ffaith!

Nid yw salwch ysgafn, fel annwyd, yn rheswm i ohirio cael eich brechlyn.

Beth yw sgîl-effeithiau'r brechlyn ffliw?

Fel yn achos pob meddyginiaeth, gall brechlynnau achosi sgîl-effeithiau, ond ni fydd pawb yn eu profi. Mae'r rhan fwyaf o'r sgîl-effeithiau yn rhai ysgafn, a byddan nhw'n gwella ar ôl diwrnod neu ddau fel arfer.

Mae'r sgîl-effeithiau mwyaf cyffredin yn cynnwys:

- poen, cleisio, cochni, chwyddo neu lwmp caled lle cawsoch y pigiad
- cur pen/pen tost
- poenau yn y cyhyrau neu'r cymalau
- blinder
- diffyg archwaeth
- dolur rhydd

- crynu
- teimlo'n gyfogledd
- chwydu (mewn plant)
- twymyn, 38C neu uwch (mewn plant)
- newid mewn arferion bwyta (mewn plant)
- anniddigrwydd (mewn plant), a
- theimlo'n gysgled (mewn plant).

Darllenwch daflen wybodaeth y cynnyrch i gael rhagor o fanylion am eich brechlyn, gan gynnwys y sgil-ffeithiau posibl.

Gweler tudalen gefn y daflen hon i gael rhagor o fanylion am:

- eich brechlyn, gan gynnwys yr holl sgil-ffeithiau posibl, ac
- adrodd am sgil-ffeithiau a amheuir trwy gynllun y Cerdyn Melyn.

Yn anaml, gall pobl gael adwaith difrifol yn fuan ar ôl cael y brechiad. Gall hyn achosi anawsterau anadlu a pheri i bobl lewygu. Gelwir hyn yn adwaith anaffylactig. Gall ddigwydd hefyd gyda meddyginiaethau eraill a bwyd. Mae'r adweithiau hyn yn hynod o anghyffredin, ac maen nhw'n effeithio ar lai nag un mewn miliwn o bobl. Mae'r staff sy'n rhoi brechiadau wedi'u hyfforddi i reoli'r adweithiau hyn.

Mae modd trin pobl sy'n cael adwaith anaffylactig yn llwyddiannus. Fel arfer, maen nhw'n gwella cyn pen ychydig oriau.

Os bydd gennych gwestiynau am sgil-ffeithiau, gallwch ofyn i'r person a fydd yn rhoi'r brechlyn i chi.

A allaf gael y fflw o hyd os ydw i wedi cael fy mrech?

Cael eich brechu yw un o'r ffyrdd gorau o atal salwch difrifol o ganlyniad i'r fflw. Nid yw unrhyw frechlyn 100% yn effeithiol, felly mae'n dal yn bwysig gwybod arwyddion a symptomau'r fflw, hyd yn oed os ydych chi (neu eich plentyn) wedi cael eich brechu. Os cewch chi'r fflw, mae'n debygol o fod yn ysgafnach ac ni ddylai bara mor hir. I gael rhagor o wybodaeth am y fflw ewch i **GIG 111 Cymru - Gwyddoniadur : Y fflw** (safle allanol)

Mae'r wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ar adeg ei chyhoeddi. I gael yr wybodaeth ddiweddaraf, ewch i icc.gig.cymru/brechlynnau

Er mwyn helpu i atal feirysau rhag lledaenu, cofiwch:



Ei ddal

Defnyddiwch hances bapur pan fyddwch chi'n tisian neu'n peswch.



Ei daflu

Rhowch yr hances bapur yn y bin cyn gynted â phosibl.



Ei ddifa

Golchwch eich dwylo neu defnyddiwch hylif diheintio dwylo.

Rhagor o wybodaeth

Os oes gennych gwestiynau, neu os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth, gallwch chi fynd i **111.wales.nhs.uk** (safle allanol). Gallwch chi hefyd siarad â'ch meddyg neu nyrs neu gysylltu â GIG 111 Cymru drwy ffonio **111**.

Gallwch chi gael rhagor o wybodaeth am y brechlynnau sy'n cael eu cynnig yng Nghymru yn **icc.gig.cymru/brechlynnau**

I gael rhagor o wybodaeth am y brechlyn, ei gynnwys a'r sgil-ffeithiau posibl, ewch i **medicines.org.uk/emc** (safle allanol, Saesneg yn unig). Bydd angen i chi nodi enw'r brechlyn yn y blwch chwilio. Gallwch chi hefyd weld y daflen i gleifion ar-lein.

Gallwch ddod o hyd i enw'r brechlyn yn **icc.gig.cymru/brechlynffliw**

Dylech chi roi gwybod am sgil-ffeithiau a amheuir ar-lein yn **www.mhra.gov.uk/yellowcard** (safle allanol, Saesneg yn unig). Gallwch chi hefyd lawrlwytho ap y Cerdyn Melyn, neu ffonio **0800 731 6789** (dydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 5pm).

I gael gwybod sut mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth, ewch i **111.wales.nhs.uk/amdanomni/eichgwybodaeth** (safle allanol).



Sganiwch fi i fynd i wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru

Fersiwn 2 | Gorffennaf 2026

Iechyd Cyhoeddus Cymru yw asiantaeth iechyd y cyhoedd cenedlaethol Cymru. Rydym yn gweithio i amddiffyn a gwella iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd ar gyfer pobl Cymru.

© Ymddiriedolaeth y GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

ISBN 978-1-83766-927-1