Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

# Brechlyn ffliw

## Pecyn cymorth cyfathrebu

### Ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

# Cynnwys


03 Y BRECHLYN FFLIW

04 SUT Y GALLWCH HELPU

05 DEUNYDDIAU ARDDANGOS

08 SGYRSIAU Â CHLEIFION

09 ASEDAU CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

10 DYWEDWCH WRTHYM BETH A WNAETHOCH

11 CADWCH MEWN CYSYLLTIAD

# Ein hymgyrch

**Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnal ymgyrch gyfathrebu i annog pobl i gael eu brechu rhag y ffliw y gaeaf hwn.**

Bydd yr ymgyrch yn targedu'r cynulleidfaoedd canlynol drwy hysbysebu â thâl:

- Pobl 65 oed a throsodd
- Pobl rhwng chwe mis a 64 oed sydd â chyflwr iechyd hirdymor
- Menywod beichiog
- Rhieni plant 2 a 3 oed
- Plant oedran ysgol o'r dosbarth derbyn hyd at Flwyddyn 11 (yn gynhwysol)
- Gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol rheng flaen

Fodd bynnag, mae'r ymchwil yn glir: mae cleifion yn ymddiried mwy mewn gweithwyr gofal iechyd proffesiynol nag mewn unrhyw ffynhonnell arall o wybodaeth am frechlynnau.

**Gall eich cyngor a'ch anogaeth fod yn un o'r ffactorau pwysicaf ym mhenderfyniad claf i gael ei frechu.**

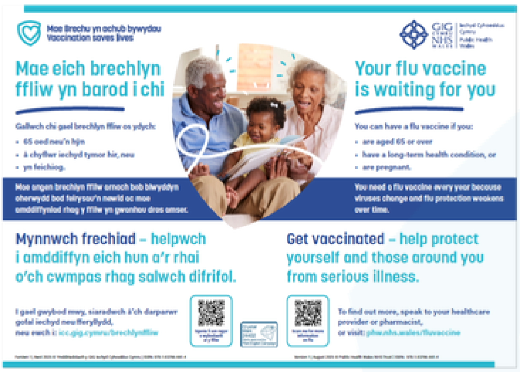
# Sut y gallwch helpu

## Pum ffordd y gallwch gefnogi'r ymgyrch:

- ✓ Arddangos posteri a thaflenni mewn mannau aros
- ✓ Defnyddio ein delwedd sgrin ddigidol mewn mannau aros
- ✓ Trafod brechu rhag y ffliw gyda chleifion cymwys
- ✓ Annog brechu drwy'r cyfryngau cymdeithasol
- ✓ Mynd i'ch apwyntiad brechu rhag y ffliw eich hun

# Posteri a thaflenni

**POSTERI**




## Posteri

Gallwch gael posteri wedi'u hargraffu a'u danfon i'ch cyfeiriad, neu eu lawrlwytho a'u hargraffu eich hun.

**Sizes available:**
A5

Lawrlwytho posteri

Archebu posteri

**TAFLENNI**

## Taflenni

Hyrwyddwch y brechlyn ffliw drwy arddangos taflenni mewn lleoliadau cymunedol, derbynfeydd a mannau i staff.

**Wedi'u hargraffu a'u danfon i'ch cyfeiriad.**

Archebu taflenni

**DELWEDD SGRIN DDIGIDOL**

## Delwedd sgrin ddigidol

Hyrwyddwch y brechlyn ffliw ar sgriniau mewn mannau cymunedol a derbynfeydd.

**Fformat:**
1920 x 1080 (16:9)

Lawrlwytho'r ddelwedd

# Sgyrsiau â Chleifion

Mae ymchwil yn dangos bod cleifion yn ymddiried mwy mewn gweithwyr gofal iechyd proffesiynol nag mewn unrhyw ffynhonnell arall o wybodaeth am frechlynnau. Gall un sgwrs gael effaith fawr ar benderfyniad claf i gael ei frechu.

## PRIF AWGRYMIADAU AR GYFER SGYRSIAU GWELL Â CHLEIFION

1. **Personoli'r neges:** “O ystyried eich cyflwr, mae brechu rhag y ffliw yn arbennig o bwysig i chi.”
2. **Cyfeirio at bryderon yn agored:** Gofynnwch am unrhyw bryderon sydd ganddynt ac ymatebwch yn feddylgar.
3. **Rhannu'r hyn y mae eraill yn ei wneud:** “Mae'r rhan fwyaf o'r bobl sy'n gymwys yn dewis cael eu brechu.”
4. **Tynnu sylw at y manteision ehangach:** “Mae cael eich brechu yn helpu i ddiogelu eich teulu a'ch cymuned hefyd.”
5. **Cyfeirio at ffynonellau dibynadwy:** “Chwiliwch am frechlynnau Iechyd Cyhoeddus Cymru” i gael rhagor o wybodaeth.

## E-DDYSGU: SGYRSIAU HYDERUS AM FRECHLYNNAU

Bydd ein modiwl e-ddysgu am ddim yn rhoi'r sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen arnoch i deimlo'n fwy hyderus wrth ddechrau sgyrsiau sy'n ymwneud â brechlynnau. Mae'n cynnig technegau Cyfweld Ysgogol ymarferol y gellir eu defnyddio i wneud sgyrsiau'n fwy effeithiol ac i leihau gwrthwynebiad a gwrthdaro.

Cwblhau'r cwrs

# Asedau Cyfryngau Cymdeithasol

Lawrlwythwch graffigwaith parod ar gyfer gyfryngau cymdeithasol a defnyddiwch ein testun a awgrymir i hyrwyddo'r brechlyn ffliw ymhlith eich cynulleidfaoedd.

## MENYWOD BEICHIOG

**Neges a awgrymir:**

Y llynedd, helpodd mwy na 10,000 o fenywod beichiog yng Nghymru i ddiogelu eu hunain a'u babanod â'r brechlyn ffliw.

Mae bydwragedd a meddygon yn argymell y brechlyn ffliw yn ystod beichiogrwydd fel rhan o ofal arferol.

Rhagor o wybodaeth:
icc.gig.cymru/brechlyn-ffliw

Lawrlwytho'r asedau

## POBL Â CHYFLYRAU IECHYD

**Neges a awgrymir:**

Y llynedd, amddiffynnodd mwy na 200,000 o bobl â chyflyrau fel diabetes, asthma, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint a chlefyd y galon eu hunain drwy gael brechlyn ffliw.

Mae'r brechlyn yn ffordd ddiogel ac effeithiol o'ch amddiffyn rhag salwch difrifol.

Rhagor o wybodaeth:
icc.gig.cymru/brechlyn-ffliw

Lawrlwytho'r asedau

## RHIENI PLANT OEDRAN YSGOL

**Neges a awgrymir:**

Mae'r brechlyn ffliw chwistrell drwynol yn ddiogel ac yn ddi-boen, a helpodd i amddiffyn mwy na 220,000 o blant oedran ysgol yng Nghymru y llynedd.

Rhowch caniatâd i'ch plentyn gael y brechlyn ffliw er mwyn helpu i'w gadw'n iach y gaeaf hwn.

Rhagor o wybodaeth
icc.gig.cymru/brechlyn-ffliw

Lawrlwytho'r asedau

## POBL 65 OED A THROSODD

**Neges a awgrymir**

Mae tymor y ffliw ar y ffordd, a'ch gwahoddiad hefyd.

Y llynedd, amddiffynnodd mwy na hanner miliwn o bobl dros 65 oed yng Nghymru eu hunain rhag y ffliw.

Y gaeaf hwn, sicrhewch eich bod chi wedi'ch amddiffyn hefyd.

Rhagor o wybodaeth:
icc.gig.cymru/brechlyn-ffliw

Lawrlwytho'r asedau

## GWEITHWYR GOFAL IECHYD

**Neges a awgrymir**

Y llynedd, helpodd mwy na 35,000 o staff y GIG yng Nghymru i amddiffyn eu hunain a'u cleifion rhag y ffliw.

Gall y ffliw ledaenu'n gyflym mewn lleoliadau gofal iechyd. Mae amddiffyn cleifion yn dechrau gydag amddiffyn eich hun.

Rhagor o wybodaeth:
icc.gig.cymru/brechlyn-ffliw

Lawrlwytho'r asedau

**RHIENI PLANT 2 A 3 OED**

**Neges a awgrymir**

Bob blwyddyn, caiff mwy na 25,000 o blant 2 a 3 oed yng Nghymru eu hamddiffyn rhag y ffliw drwy'r brechlyn chwistrell drwynol. Mae'r chwistrell drwynol yn ddiogel, yn ddi-boen ac yn gyflym.

Gall y ffliw fod yn ddifrifol i blant ifanc, ond mae'r brechlyn ffliw yn helpu i leihau'r risg o salwch difrifol.

Rhagor o wybodaeth: icc.gig.cymru/brechlyn-ffliw

Lawrlwytho'r asedau

**POB OEDOLYN**

**Neges a awgrymir**

Y llynedd, helpodd mwy na miliwn o bobl yng Nghymru i amddiffyn eu hunain a'u hanwyliaid rhag y ffliw drwy gael eu brechu. Y gaeaf hwn, sicrhewch eich bod chi wedi'ch amddiffyn hefyd.

Rhagor o wybodaeth icc.gig.cymru/brechlyn-ffliw

Lawrlwytho'r asedau

## CANLLAW NEGESEUON LLAWN

Lawrlwythwch y negeseuon allweddol ar gyfer pob cynulleidfa – a'u rhannu yn y ffordd rydych yn gwybod sy'n gweithio orau gyda'ch cymuned.

Lawrlwytho'r negeseuon

Gall y negeseuon hyn gefnogi sgyrsiau â staff a defnyddwyr gwasanaethau.

# Dywedwch Wrthym Beth a Wnaethoch

Byddem wrth ein bodd yn clywed sut y gwnaethoch gefnogi'r ymgyrch frechu rhag y ffliw y gaeaf hwn – a sut yr ymatebodd eich cynulleidfa.

Bydd eich adborth yn ein helpu i ddeall effaith yr ymgyrch yn well, beth y gallwn ei wella a sut y gallwn weithio'n well gyda sefydliadau fel eich un chi yn y dyfodol.

P'un a wnaethoch rannu neges ar y cyfryngau cymdeithasol, gosod poster neu siarad yn uniongyrchol â staff neu ddefnyddwyr gwasanaethau, mae pob gweithred yn cyfrif – ac rydym am glywed beth a wnaethoch.

**Llenwch ein ffurflen adborth fer**

Dim ond pum munud y mae'n ei gymryd i'w llenwi.

# Cadwch mewn Cysylltiad

**Diolch am ein helpu i amddiffyn pobl yng Nghymru rhag y ffliw.**

Byddem wrth ein bodd yn clywed gennych. I gael rhagor o wybodaeth am ein gwaith, neu i drafod cyfleoedd i gydweithio, cysylltwch â:

**communications.team@wales.nhs.uk.**