



Mae Brechu yn
achub bywydau
Vaccination
saves lives

Brechlyn ffliw

Pecyn cymorth cyfathrebu

I sefydliadau'r
trydydd sector
a sefydliadau
cymunedol



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Cynnwys

03	<u>Y BRECHLYN FFLIW</u>	→
04	<u>SUT Y GALLWCH HELPŲ</u>	→
05	<u>ASEDAU CYFRYNGAU CYMDEITHASOL</u>	→
08	<u>DEUNYDDIAU ARDDANGOS</u>	→
09	<u>NEGESEUON</u>	→
10	<u>DYWEDWCH WRTHYM BETH A WNAETHOCH</u>	→
11	<u>CADWCH MEWN CYSYLLTIAD</u>	→

Y Brechlyn Ffliw

Brechlu rhag y ffliw yw un o'r ffyrdd gorau o helpu i amddiffyn yn erbyn dal a lledaenu'r ffliw.

Caiff y brechlyn ffliw ei gynnig i'r canlynol:

- Pobl 65 oed a throsodd
- Pobl rhwng chwe mis a 64 oed sydd â chyflwr iechyd hirdymor fel diabetes, problem ar y galon neu asthma
- Menywod beichiog
- 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

Gall y ffliw fygwth bywyd, yn enwedig i'r rhai sydd fwyaf mewn perygl o salwch difrifol. Mae'r brechiad ffliw am ddim yn lleihau'r risg honno

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

Sut y gallwch helpu

Pum ffordd y gallwch gefnogi'r ymgyrch:

- ✓ **Annog brechu ar gyfryngau cymdeithasol**
- ✓ **Gosod posterï mewn mannau cymunedol**
- ✓ **Rhannu gwybodaeth yn eich cylchlythyr neu'ch sgwrs grŵp**
- ✓ **Trafod brechu â staff a defnyddwyr gwasanaethau**
- ✓ **Rhannu'r pecyn cymorth hwn**

Asedau Cyfryngau Cymdeithasol

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



**MENYWOD
BEICHIOG**



Mae Brechu yn
achub bywydau
Vaccination
saves lives

**Mynd i gael y
brechlyn yw'r
ffordd gorau i'ch
rhag y fflw. Nid dim
ond meddwl am y peth.**



Neges a awgrymir

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

Mae bydwagedd a meddygon yn argymhell y brechlyn fflw yn ystod bechiogrwydd fel rhan o ofal arferol.

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

[Lawrlwytho'r asedau](#) ↓



**POBL Â
CHYFLYRAU
IECHYD**



Mae Brechu yn
achub bywydau
Vaccination
saves lives

**Mynd i gael y
brechlyn yw'r
ffordd gorau i'ch
rhag y fflw. Nid dim
ond meddwl am y peth.**



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 fflw.

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



Mynd i gael y brechlyn yw'r ffordd orau i'ch amddiffyn rhag y fflw. Nid dim ond meddwl am y peth.



Neges a awgrymir

Mae'r brechlyn fflw 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 eich caniatâd i'ch plentyn gael y brechlyn fflw 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



Mynd i gael y brechlyn yw'r ffordd gorau i'ch rhag y fflw. Nid dim ond meddwl am y peth.



Neges a awgrymir

Mae tymor y fflw 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 fflw.

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



Mynd i gael y brechlyn yw'r ffordd gorau i'ch rhag y fflw. Nid dim ond meddwl am y peth.



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 fflw.

Gall y fflw 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



Mynd i gael y brechlyn yw'r ffordd orau i'ch amddiffyn rhag y fflw. Nid dim ond meddwl am y peth.



Neges a awgrymir

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

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

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

Lawrlwytho'r asedau



POB OEDOLYN



Mynd i gael y brechlyn yw'r ffordd orau i'ch amddiffyn rhag y fflw. Nid dim ond meddwl am y peth.



Neges a awgrymir

Y llynedd, helpodd mwy na miliwn o bobl yng Nghymru i amddiffyn eu hunain a'u hanwyliaid rhag y fflw 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



GWNEUD Y DEFNYDD GORAU O'R ASEDAU CYFRYNGAU CYMDEITHASOL HYN

Defnyddiwch yr awgrymiadau hyn i gynyddu eich effaith



Defnyddiwch y testun a awgrymir

Mae ein testun a awgrymir wedi'i gynllunio i fod yn glir, yn gyson ac yn seiliedig ar dystiolaeth.



Addaswch ar gyfer eich cynulleidfa

Gallwch deilwra'r neges fel ei bod yn adlewyrchu anghenion eich cynulleidfa.



Cynhwyswch ddolen yr ymgyrch

Cynhwyswch <https://icc.gig.cymru/brechlyn-ffliw/> bob amser fel y gall pobl gael rhagor o wybodaeth.



Rhannwch drwy gydol y tymor

Rhannwch yn rheolaidd er mwyn helpu i gadw brechu rhag y fflw yn flaenllaw ym meddyliau pobl.



Defnyddiwch gymysgedd o asedau

Rhowch gynnig ar wahanol ddelweddau a negeseuon i weld beth sy'n gweithio.

Deunyddiau Arddangos



POSTERI



Posterï

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



Meintiau sydd ar gael:
A3

[Lawrlwytho posterï](#)

[Archebu posterï](#)



LEAFLETS



Taflenni

Hyrwyddwch y brechlyn fflw drwy arddangos taflenni mewn lleoliadau cymunedol, derbynfydd a mannau staff.



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

[Order Archebu Taflenni](#)



DIGITAL SCREEN IMAGE



Delwedd Sgrin Ddigidol:

Hyrwyddwch y brechlyn fflw ar sgriniau mewn mannau cymunedol a derbynfydd.



Fformat:
1920 x 1080 (16:9)

[Lawrlwytho'r ddelwedd](#)

Negeseuon

Defnyddiwch y negeseuon parod isod i annog brechu rhag y fflw ymhlith eich cynulleidfaoedd.



CYLCHLYTHYR

Copi a awgrymir ar gyfer cylchlythyr

Paratowch ar gyfer y gaeaf. Mynnwch eich brechlyn fflw

Cafodd mwy na miliwn o bobl yng Nghymru eu brechlyn fflw y llynedd. Y gaeaf hwn, rydym am sicrhau eich bod chi wedi'ch diogelu hefyd.

Gall y fflw fod yn ddifrifol – ond mae'r brechlyn fflw yn ddiogel, mae wedi cael ei ddefnyddio ers degawdau ac ni all roi'r fflw i chi. Caiff y rhan fwyaf o bobl eu hamddiffyn o fewn 14 diwrnod, ac os byddwch yn dal y fflw, mae'r symptomau'n debygol o fod yn ysgafnach ac yn fyrrach.

Pwy all gael y brechlyn? Argymhellir y brechlyn i bobl 65 oed a throsodd, y rhai sydd â chyflyrau iechyd hirdymor, menywod beichiog, plant 2–16 oed a staff iechyd a gofal cymdeithasol rheng flaen. Caiff plant gynnig chwistrell drwynol gyflym a di-boen – er bod pigiad heb gelatin ar gael os yw'n well ganddynt.

Ewch i'ch apwyntiad brechu rhag y fflw er mwyn parhau i fwynhau heb gael y fflw dros y gaeaf hwn.

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



WHATSAPP

Copi a awgrymir ar gyfer neges destun neu WhatsApp:

 Mae tymor y fflw ar y ffordd – a ydych wedi'ch amddiffyn? Cafodd mwy na miliwn o bobl yng Nghymru eu brechlyn fflw y llynedd. Mae'n ddiogel, yn gyflym a gallai atal wythnosau o salwch. Y gaeaf hwn, sicrhewch eich bod chi wedi'ch amddiffyn hefyd.

Find out more: icc.gig.cymru/brechlyn-fflw



CANLLAW NEGSEUON 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 sgysiau 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 gyfryngau cymdeithasol, gosod poster neu siarad yn uniongyrchol â staff neu ddefnyddwyr gwasanaethau, mae pob gweithred yn cyfri – 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 fflw.**

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