



Mae Brechu yn
achub bywydau
Vaccination
saves lives



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Brechhu Myfyrwyr a'u Lles

Pecyn Cymorth Cyfathrebu

Ar gyfer prifysgolion, colegau
a darparwyr addysg bellach



Cynnwys

03	<u>YNGLŶN Â'R PECYN CYMORTH HWN</u>	→
04	<u>SUT Y GALLWCH CHI HELP</u>	→
05	<u>RHESTR WIRIO I FYFYRWYR</u>	→
06	<u>ASEDAU CYFRYNGAU CYMDEITHASOL</u>	→
08	<u>DEUNYDDIAU ARDDANGOS</u>	→
09	<u>NEGESEUON</u>	→
11	<u>CADW MEWN CYSYLLTIAD</u>	→

Ynglŷn â'r pecyn cymorth hwn



Mae'r pecyn cymorth hwn yn darparu negeseuon allweddol parod i'w defnyddio, cynnwys cyfryngau cymdeithasol, copi ar gyfer y we/cylchlythyrau, deunyddiau print ac arddangos ar frechiadau, iechyd rhywiol, iechyd meddwl a chyrchu gofal iechyd

Gellir rhannu'r adnoddau hyn ar eich sianeli cyfathrebu a myfyrwyr presennol i'w helpu i aros yn iach, yn wybodus ac mewn cysylltiad â chymorth.

Sut y Gallwch Chi Helpu

- ✓ **Defnyddiwch y negeseuon allweddol** mewn digwyddiadau i las-fyfyrrwyr, pecynnau croeso, sesiynau ymsefydlu ac e-byst i fyfyrrwyr i atgyfnerthu gwybodaeth allweddol drwy gydol taith y myfyriwr
- ✓ **Rhannwch y postiadau cyfryngau cymdeithasol parod** ar eich sianeli cyfryngau cymdeithasol, neu addaswch nhw i gyd-fynd â'ch cynulleidfaoedd a chyfathrebiadau lleol
- ✓ **Defnyddiwch y copi ar gyfer y we a chylchlythyrau** ar eich sianeli presennol, sef cylchlythyrau myfyrrwyr, tudalennau mewnwyd, tudalennau gwe iechyd a lles, a chyfathrebiadau gwasanaeth cymorth myfyrrwyr
- ✓ **Anogwch** undebau myfyrrwyr, llysgenhadon a rhwydweithiau cymheiriaid i rannu ac ehangu'r negeseuon allweddol gyda'u cymunedau
- ✓ **Arddangoswch y deunyddiau printiedig** mewn lleoliadau sydd â nifer uchel o fyfyrrwyr, sef neuaddau preswyl, llyfrgelloedd, ardaloedd cyffredin, canolfannau myfyrrwyr a gwasanaethau iechyd y campws
- ✓ **Rhowch** gynnwys y pecyn cymorth mewn cyfathrebiadau staff i helpu tiwtoriaid, gwasanaethau cymorth a thimau rheng flaen i gyfeirio myfyrrwyr at yr wybodaeth a'r adnoddau sydd ar gael

Rhestr Wirio Fer i Fyfyrrwyr

Atgoffwch y myfyrwyr i wneud y canlynol cyn dechrau'r tymor ac yn ystod y tymor:

- ✓ **Cofrestru** gyda meddyg teulu lleol cyn gynted ag y byddan nhw'n cyrraedd
- ✓ **Gwirio** eu bod nhw'n gyfredol o ran y brechlynnau MMR, MenACWY, HPV a'r pigiad atgyfnerthu 3-mewn-1 i bobl ifanc
- ✓ Gwneud yn siŵr eu bod nhw wedi cael y ddau ddos o'r brechlyn MenB am ddim ac am gyfnod cyfyngedig, **os ydyn nhw'n gymwys**
- ✓ **Dysgu arwyddion a symptomau** llid yr ymennydd a sepsis a ffonio 111 (neu 999 mewn argyfwng) os oes ganddyn nhw bryder
- ✓ **Gwybod ble** i gyrchu gwasanaethau iechyd rhywiol
- ✓ **Archwilio'r cymorth lles** y mae'r sefydliad yn ei gynnig cyn bod angen y cymorth hwnnw arnyn nhw
- ✓ **Cadw rhif Llinell gymorth C.A.L.L. (0800 132 737) a GIG 111 Cymru (Opswn 2)** am gymorth brys
- ✓ **Bod yn ymwybodol o wasanaethau gofal iechyd lleol** gan fferyllfeydd ac optometryddion

Asedau Cyfryngau Cymdeithasol



Brechiadau

Postiad 1: Pawb [Lawrlwytho asedau](#)

Mae dechrau mewn prifysgol neu goleg yn amser cyffrous. Gall sicrhau eich bod chi wedi cael eich holl frechlynnau fel MMR, MenACWY ac unrhyw frechlynnau eraill y mae'n rhaid i chi eu cael helpu i'ch amddiffyn chi rhag clefydau fel y frech goch, llid yr ymennydd a sepsis, sy'n gallu bygwth bywyd. Gwiriwch eich statws brechu heddiw. Rhagor o wybodaeth [Brechiadau i fyfyrwyr](#)

Postiad 2: Myfyrwyr sy'n dychwelyd [Lawrlwytho asedau](#)

Teimlo'n gyffrous am dymor newydd? Cofiwch wirio eich bod chi'n barod i fynd. Wedi cofrestru gyda meddyg teulu? Wedi cael eich holl frechlynnau? Rhagor o wybodaeth: [Brechiadau i fyfyrwyr](#)

Postiad 3: MenB [Lawrlwytho asedau](#)

Dechrau mewn prifysgol neu addysg bellach breswyl am y tro cyntaf yr hydref hwn? Os ydych chi o dan 25 oed ac yn gymwys, gallwch chi gael brechlyn MenB am ddim am gyfnod cyfyngedig, er mwyn helpu i'ch amddiffyn chi rhag llid yr ymennydd a sepsis. Dau ddos, o leiaf bedair wythnos ar wahân, sy'n cynnig yr amddiffyniad gorau. Darganfyddwch a ydych chi'n gymwys a mynnwch gael eich brechu cyn i chi ddechrau'r tymor. Rhagor o wybodaeth: [Brechlyn MenB ar gyfer pobl ifanc](#)

Symptomau

Postiad 1: Symptomau [Lawrlwytho asedau](#)

Hyd yn oed os ydych chi'n gyfredol o ran eich brechiadau, mae'n bwysig adnabod arwyddion llid yr ymennydd a sepsis oherwydd gallan nhw ddatblygu'n gyflym a bygwth bywyd. Os ydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod yn sâl iawn, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111. I gael rhagor o wybodaeth am symptomau, ewch i: [Arwyddion a symptomau llid yr ymennydd | Meningitis Now](#)

Iechyd rhywiol

Postiad 1: Cyffredinol [Lawrlwytho asedau](#)

Dechrau arni? A allai fod yn rhywbeth mwy na hyn? Beth bynnag sy'n digwydd, gwnewch yn siŵr eich bod chi wedi'ch amddiffyn. Archebwch gondomau am ddim yma: [Atal Cenhedlu Rhwystrol](#)

Postiad 2: Profi [Lawrlwytho asedau](#)

P'un a ydych chi'n dechrau yn y brifysgol neu'n dychwelyd, dylai gofalu am eich iechyd rhywiol fod yr un mor gyffredin â chofrestru ar gyfer dosbarthiadau. Nid yw llawer o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn achosi symptomau, felly gallai fod haint arnoch heb yn wybod i chi. Mae profi am haint yn gyflym, yn gyfrinachol ac am ddim. Rhagor o wybodaeth: [Profi am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol](#)

Asedau Cyfryngau Cymdeithasol

Iechyd meddwl a lles

Postiad 1: Lles Lawrlwytho asedau	Lle newydd. Pobl newydd. Profiadau newydd. Gall Wythnos y Glas fod yn gyffrous, ond gall hefyd deimlo'n llethol ar adegau. Gall neilltuo amser ar gyfer eich lles meddyliol eich helpu i deimlo'n gyfforddus, bod gennych gysylltiad â bywyd prifysgol a'ch bod yn barod i wneud y gorau ohono. Gall gweithredoedd bach wneud gwahaniaeth mawr. Beth am roi cynnig ar rai o'r syniadau isod: • Ffonio adref neu anfon neges at rywun rydych chi'n ymddiried ynddo • Mynd ati i symud yn gorfforol, neu dreulio amser yn yr awyr agored • Neilltuo amser i orffwys • Cymryd seibiant o'r cyfryngau cymdeithasol • Cysylltu â rhywun o'r newydd Dewch o hyd i ragor o syniadau, cyngor ymarferol ac adnoddau dibynadwy i amddiffyn a gwella eich lles meddyliol a'ch helpu i ffynnu yn ystod Wythnos y Glas a thu hwnt i hynny. Offer Lles - Hapus
Postiad 2: Mae cymorth ar gael Lawrlwytho asedau	Os ydych chi'n teimlo'n ofidus, wedi'ch llethu neu'n cael trafferth gyda'ch iechyd meddwl, mae pobl ar gael sy'n barod i wrando. Cysylltwch â GIG 111 Cymru a dewiswch Opsiwn 2 i gael cymorth iechyd meddwl brys neu cysylltwch â Llinell Gymorth C.A.L.L. ar 0800 132 737 i gael cyngor cyfrinachol ac arweiniad.

Gwasanaethau gofal iechyd eraill

Postiad 1: Cofrestru gyda Meddyg Teulu Lawrlwytho asedau	Paid ag aros nes dy fod di'n teimlo'n sâl cyn cofrestru gyda meddyg teulu, trefna bopeth nawr a byddi di'n diolch i dy hun yn y pen draw. Chwilia Helpwch Ni i'ch Helpu Chi Cymru i ddod o hyd i feddygfa yn dy ardal. www.llyw.cymru/helpunihelpuchi
Postiad 2: Dod o hyd i dy fferyllfa leol Lawrlwytho asedau	Gall dy fferylllydd lleol gynnig cyngor a thriniaeth gyfrinachol am ddim pan fo angen ar gyfer llawer o gyflyrau cyffredin - gan gynnwys acne, dolur annwyd, UTIs a dolur gwddf - yn ogystal â dulliau atal cenhedlu brys a rhai brechiadau. Gofynna i dy fferylllydd am y Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin a gwasanaethau GIG eraill maen nhw'n eu darparu, neu chwilia Helpwch Ni i'ch Helpu Chi Cymru. www.llyw.cymru/helpunihelpuchi
Postiad 3: Optometryddion Lawrlwytho asedau	Dy optometrydd lleol yw'r lle cyntaf i fynd am unrhyw broblemau llygaid – maen nhw'n cynnig ystod o wasanaethau gofal llygaid y GIG gan gynnwys archwiliadau llygaid, a gofal llygaid brys. Chwilia Helpwch Ni i'ch Helpu Chi i gael gwybod mwy am eich gwasanaethau optometreg lleol. www.llyw.cymru/helpunihelpuchi

Deunyddiau Arddangos

Pwnc	Adnodd	Archebu/Lawrlwytho
Brechiadau	Asedau print a digidol	Adnoddau brechlynnau - am ddim wrth eu harchebu
Brechiad MenB	Poster	Brechlyn MenB / Poster Brechlyn MenB - Iechyd Cyhoeddus Cymru
Brechiad MenB	Taflen	Brechiad-Meningococol-Grŵp-B-MenB-i-bobl-ifanc.pdf
Brechiad Llid yr Ymennydd a Septisemia	Taflen	Taflen Diogelu rhag llid yr ymennydd a septisemia.pdf Taflen diogelu rhag llid yr ymennydd a septisemia ymhlith pobl ifanc - Argraffu
Llid yr ymennydd	Taflenni, canllawiau, taflenni ffeithiau. Matiau diodydd	Deunyddiau digidol a phrint - Sefydliad Ymchwil Llid yr Ymennydd
Brechiadau'r frech goch, clwy'r pennau, rwbela a brech yr ieir	Taflen	Taflen-Amddiffyniad-rhag--y-frech goch-clwy'r pennau-rwbela-a-brech-yr-ieir.pdf Amddiffyniad rhag.y Frech Goch, Clwy'r Pennau, Rwbela a Brech yr Ieir - argraffu
Brechiad HPV - rhaglen reolaidd	Taflen	Taflen-Amddiffyniad-rhag--y-frech goch-clwy'r pennau-rwbela-a-brech-yr-ieir.pdf Amddiffyniad rhag.y Frech Goch, Clwy'r Pennau, Rwbela a Brech yr Ieir - argraffu
Brechlyn tetanws, difftheria a polio	Taflen	Taflen-amddiffyn-rhag-tetanws-difftheria-a-polio.pdf
Profi ar gyfer STI	Delwedd sgrin ddigidol	Delwedd sgrin ddigidol - Iechyd Rhywiol

Negeseuon

Defnyddiwch y negeseuon allweddol pan fyddwch chi'n cyfathrebu â myfyrwyr a thimau, neu addaswch y negeseuon allweddol hyn: [lawrlwytho yma](#)

Neges ar gyfer y we/cylchlythyrau

Rhestr Wirio Iechyd Myfyrwyr

Dechrau yn y brifysgol y tymor hwn, neu'n dychwelyd yno? Dyma beth ddylech ei wirio ar eich rhestr.

Cofrestru gyda meddyg teulu

Cofrestrwch gyda meddyg teulu lleol cyn gynted ag y byddwch yn cyrraedd. Peidiwch ag aros nes eich bod chi'n sâl.

Darganfyddwch y gwasanaethau sydd agosaf i chi: [Practisiau meddygon teulu](#)

Gwiriwch eich brechiadau

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gyfredol o ran y canlynol:

- ✓ [MMR](#) (y frech goch, clwy'r pennau, rwbela)
- ✓ [MenACWY](#) (clefyd meningococol)
- ✓ [HPV - feirws papiloma dynol](#) (canserau sy'n gysylltiedig â HPV)
- ✓ [Pigiad atgyfnerthu 3-mewn-1 i bobl ifanc](#) (tetanws, difftheria, polio)

Efallai y bydd practisiau meddygon teulu, timau imiwneiddio cymunedol neu wasanaethau iechyd rhywiol yn cynnig brechiadau pellach i bobl sydd mewn mwy o berygl oherwydd rhai heintiau. I gael rhagor o wybodaeth ewch i:

[Gwybodaeth am frechiadau i oedolion](#)

Brechiad MenB

Os ydych chi'n dechrau addysg prifysgol neu breswyl am y tro cyntaf yr hydref hwn ac rydych chi dan 25 oed, efallai y byddwch chi hefyd yn gymwys i gael brechlyn MenB am ddim am gyfnod cyfyngedig. Dau ddos, o leiaf bedair wythnos ar wahân, sy'n rhoi'r amddiffyniad gorau.

Ddim yn siŵr a ydych chi'n gyfredol? Gwiriwch gyda'ch meddyg teulu.

Rhagor o wybodaeth: [Brechiadau i fyfyrwyr](#) | [Brechlyn MenB](#)

Adnabod arwyddion llid yr ymennydd a sepsis

Nid oes unrhyw frechlyn yn 100% effeithiol, felly mae'n bwysig adnabod symptomau llid yr ymennydd a sepsis. Mae'r rhain yn cynnwys twymyn, dwylo a thraed oer, cysgadwrwydd, dryswch a brech nad yw'n pylu wrth bwyso arni. Os ydych chi'n pryderu, ffoniwch 111 i gael cyngor neu 999 mewn argyfwng.

Rhagor o wybodaeth: [Arwyddion a symptomau llid yr ymennydd](#) | [Meningitis Now](#)

Negeseuon

Gofalwch am eich iechyd rhywiol

P'un a ydych chi mewn perthynas â rhywun, yn archwilio eich rhywioldeb neu'n cwrdd â phobl newydd, mae gofalu am eich iechyd rhywiol yn helpu i leihau risgiau fel y gallwch chi fwynhau bywyd myfyrwyr yn hyderus. Mae gwasanaethau iechyd rhywiol yn rhad ac am ddim, yn gyfrinachol ac nid ydynt yn barnu.

Am ragor o wybodaeth am amddiffyniad, profion am ddim, brechu i'r rhai sydd mewn mwy o berygl, neu gymorth, ewch i: [Iechyd Rhywiol ac Atgennedlol](#)

Gofalwch am eich iechyd meddwl a'ch lles

Mae dechrau yn y brifysgol yn newid mawr mewn bywyd, ac mae'n normal teimlo cymysgedd o gyffro ac ansicrwydd.

Mae Hapus yn cynnig offer lles ac adnoddau dibynadwy am ddim i helpu myfyrwyr i reoli straen, i deimlo'n gyfforddus a bod ganddyn nhw gysylltiad â chymorth drwy gydol Wythnos y Glas a thu hwnt i hynny.

Archwiliwch awgrymiadau ymarferol ac offer lles yma: [Offer lles - Hapus](#)

Os ydych chi'n teimlo'n ofidus, wedi'ch llethu neu'n cael trafferth gyda'ch iechyd meddwl, mae pobl ar gael sy'n barod i wrando arnoch. Cysylltwch â GIG 111 Cymru a dewiswch Opsiwn 2 i gael cymorth iechyd meddwl brys neu cysylltwch â Llinell Gymorth C.A.L.L. ar 0800 132 737 i gael cyngor cyfrinachol ac arweiniad.

Archwiliwch y cymorth lles y mae'r sefydliad yn ei gynnig cyn bod ei angen arnoch chi a chofiwch ofalu am eich ffrindiau hefyd.

Gwasanaethau gofal iechyd eraill y dylech fod yn ymwybodol ohonyn

Mae'n werth gwybod ble arall i fynd am gymorth ar wahân i'ch meddyg teulu.

Gall eich fferylllydd lleol gynnig cyngor a thriniaeth ar gyfer cyflyrau cyffredin fel heintiau'r llwybr wrinol (UTI), dolur gwddf ac acne, yn ogystal â gwasanaethau fel atal cenhedlu brys.

Eich optegydd ddylai fod eich pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer problemau â'r llygaid

Gallwch ddod o hyd i'r gwasanaethau sydd agosaf atoch chi ar: [Gwasanaethau Lleol](#)

Cadwch mewn cysylltiad

Diolch am ein helpu ni i gadw pobl ifanc yng Nghymru yn ddiogel.

Byddem wrth ein bodd yn clywed gennych chi am sut y gwnaethoch chi ddefnyddio'r adnoddau a beth arall allai fod yn ddefnyddiol yn y dyfodol.

Cwblhewch ein ffurflen adborth fer.

I gael rhagor o wybodaeth am ein gwaith, neu i drafod cyfleoedd ar gyfer cydweithio, cysylltwch â:



communications.team@wales.nhs.uk