



Sut allwch chi helpu i gefnogi ymgyrch Curwch Ffliw Pecyn Cymorth



Sut allwch chi helpu Curo Ffliw?

Mae nifer o ffyrdd y gall eich mudiad gyfrannu at godi ymwybyddiaeth o fanteision brechiad influenza (ffliw). Mae'r pecyn cymorth hwn yn darparu deunyddiau i helpu gwneud hyn mor ddidrafferth â phosib, gan y gwyddom fod fflw yn un yn unig o'r llw o negeseuon iechyd hollbwysig y byddwch yn eu rhannu.

Cyfnod arferol ymgyrch Curwch Ffliw yw o fis Hydref i fis Mawrth, ac mae'r rhan fwyaf o'r gweithgarwch cyn y Nadolig. Mae hyn yn gwneud Hydref a Thachwedd yn gyfnod da ichi annog y sawl sy'n gymwys i gael y brechiad.

Dyma restr o awgrymiadau yr hoffech eu hystyried efallai:



Gweithgaredd

Sut allwn ni eich cefnogi

Danfoni stori at y cyfryngau yn amlygu pam mae fflw yn beryglus i'ch cynulleidfa a bod brechlyn rhad ac am ddim ar gael.



Darperir templed stori.

Rhoi stori newyddion ar eich gwefan.



Darperir templed stori.

Cynnwys gwybodaeth am fflw a'r brechiad mewn unrhyw leoliadau sefydliadol sydd gennych, megis bwletinâu/e-fwletinâu, cylchlythyron neu hyd yn oed hysbysfyrddau.



Gellir golygu'r templed stori a ddarperir yn fyrrach os oes angen.

Rhannu gwybodaeth allweddol drwy eich sianeli cyfryngau cymdeithasol.



Darperir cynnwys gweledol, canllaw cyfryngau cymdeithasol, negeseuon enghreifftio a sut i'n tagio ni. Gallwn hefyd ail-rannu eich negeseuon #curwchffliw i ddangos i'n dilynwyr eich bod yn cefnogi'r ymgyrch.

Rhannu gwybodaeth gydag unrhyw bartneriaid allweddol ar lafar a thrwy adael adnoddau gwybodaeth mewn digwyddiadau yr ewch iddynt



Gellir lawrlwytho posteri ac adnoddau hyrwyddo o curwchffliw.org. Ond os hoffech gael copiâu caled, cofiwch roi gwybod inni.

Cydweithio

Byddai tîm Curwch Ffliw yn fwy na hapus i drafod unrhyw syniadau neu gynlluniau allai fod gennych am sut i godi ymwybyddiaeth.

Mae popeth a ddarperir fel rhan o'r pecyn cymorth hwn yn ddwyieithog ac maent hefyd ar gael yn electronig trwy e-bost os gofynnwch amdanynt. Cofiwch gysylltu trwy beatflu@four.cymru neu trwy ffonio 01970 636400 a gofyn am gael siarad ag aelod o dîm Curwch Ffliw.



Templed o stori newyddion

Gallwch ddefnyddio'r stori newyddion ganlynol yn dempled, y gellir ei haddasu'n rhwydd at wahanol ddibenion – megis danfon stori at y wasg, neu roi nodwedd newyddion ar eich gwefan neu e-fwletin. Golygwch hi yn ôl eich anghenion.



Enw'r sefydliad yn cyhoeddi rhybudd fflw i enw'r grŵp targed

Mae'r rhaglen brechiad fflw blynyddol yng Nghymru ar waith yn awr yn – ac mae'r sawl sydd yn gymwys i gael brechiad yn cael eu hannog, gan enw'r mudiad, i gael eu brechiad fflw cyn gynted ag y bo modd.

Y llynedd, cafodd llai na hanner (48.5%) y bobl mewn grwpiau risg clinigol eu diogelu rhag fflw, firws all ac sydd yn lladd bob blwyddyn. Mae pobl sy'n wynebu 'risg' arbennig o fflw a'i gymhlethodau, enw'r unigolyn o'r mudiad ac enw'r mudiad, yn cael y brechlyn yn rhad ac am ddim fel rhan o ofal y GIG. Fodd bynnag, y llynedd dim ond X% (rhowch y ffigwr yma) o'r grŵp hwn gafodd eu diogelu.

Mae pobl a chanddynt enw'r grŵp risg yn cael eu hannog i ddiogelu eu hunain a chael eu brechlyn cyn i fflw ddechrau cylchredeg.

Mae X, (enw'r unigolyn o'r mudiad ac enw'r mudiad), yn esbonio pam mae'r brechiad fflw yn hanfodol i bobl a chanddynt enw'r grŵp risg: "Mae fflw yn salwch difrifol a achosir gan firws sy'n effeithio'r ysgyfaint a'r llwybrau anadlu. Mae symptomau yn tueddu ymddangos yn sydyn, a gallant gynnwys twymyn, rhyndod, cur pen/pen tost, pesychu, cyhyrau'n gwynegu a gorflinder. Ar gyfer pobl a chanddynt enw'r grŵp risg, gall fflw fod yn farwol.

"Y ffordd orau i ddiogelu eich hun rhag dal fflw yw trwy gael y brechlyn fflw bob blwyddyn. Gofalwch nad ydych yn rhoi eich hun mewn perygl trwy golli'r cyfle hwn allai achub eich bywyd. Ni ellir trin fflw gyda gwrthfotig, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn cael eich brechlyn fflw i gynnig y diogelwch gorau posib ichi'ch hun.

"Mae'r brechiad hefyd yn helpu atal lledaeniad y firws, sy'n golygu fod cael eich brechu yn helpu eich

cadw chi a'r bobl o'ch cwmpas yn ddiogel. Mae pawb yn ennill."

Bob blwyddyn mae fflw yn cylchredeg, ond bob blwyddyn mae miloedd o bobl sy'n wynebu perygl cymhlethodau difrifol oherwydd oed, beichiogrwydd neu gyflwr iechyd yn methu diogelu eu hunain.

Mae swyddogion iechyd yn rhybuddio, hyd yn oes os cawsoch y brechlyn y llynedd, ei bod yn bwysig iawn ei gael eto eleni. Mae imiwnedd yn gwanhau, ac mae'r firws fflw yn newid bob blwyddyn felly dylech ei gael eto yn awr i gael y diogelwch gorau dros y gaeaf.

Siaradwch â'ch meddyg teulu neu fferyllfa gymunedol i drefnu cael eich brechiad fflw yn fuan. Gallwch ddsygu mwy trwy fynd i www.curwchffliw.org neu www.beatflu.org, neu ddod o hyd iddynt ar twitter a facebook, @beatflu neu @curwchffliw.org

Canran a fanteisiodd ar y brechlyn llynedd yng Nghymru:

65 a throsodd	68.8%	Clefyd cronig ar yr afu/iau	43.8%
Grwpiau mewn risg clinigol (6 mis – 64 oed)	48.5%	Cyflyrau cronig niwrolegol (gan gynnwys strôc a TIA)	46.4%
Clefyd cronig ar y galon	48%	Difrifol o ordew (BMI o 40+)	34.3%
Clefyd anadlol cronig	48.6%	Menywod beichiog	72.7%
Clefyd cronig ar yr arennau	52.1%	Plant 2 a 3 mlwydd oed	50.2%
Diabetes	61.9%	Plant 4-8 oed mlwydd oed	68.3%
Gwrthimwnedd yn sgil clefyd neu driniaeth	55.2%	Gofalwyr	50.3%

Bod yn gymdeithasol

Mae gan ymgyrch Curwch Ffliw dudalennau Twitter a Facebook Cymraeg (@curwchffliw), yn ogystal â thudalennau Twitter a Facebook Saesneg (@beatflu). Mae gennym hefyd ein hashnodau ein hunain,

#curwchffliw #beatflu

Tagiwch ni a defnyddiwch ein hashnod yn unrhyw beth a rannwch ar gyfryngau cymdeithasol fel bod eich dilynwyr yn gwybod ymhle y gallant ddod o hyd i fwy o wybodaeth am yr ymgyrch. Mae'n golygu hefyd y cawn wybod am eich neges, fel y gallwn ei rannu neu ymateb iddo hefyd!

Trwy ddilyn @curwchffliw neu @beatflu cewch y wybodaeth ddiweddaraf a rhannu ein cynnwys hefyd. Cofiwch y gallwch ar Twitter ychwanegu eich sylw eich hun cyn ichi ail-drydar (RT) rhywbeth, fel y gallwch atgoffa eich cynulleidfa allweddol pam ei fod yn bwysig iddyn nhw'n arbennig.

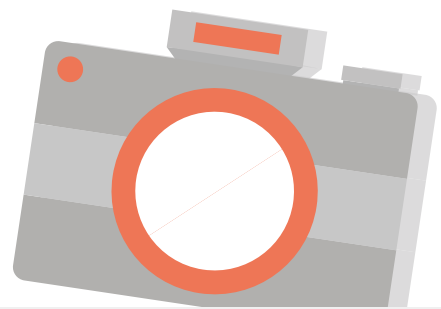
Cofiwch ddefnyddio dolenni a hashnodau sy'n berthnasol i'ch cynulleidfa i sicrhau eich bod yn cyrraedd cymaint o bobl â phosib sydd angen gwybod am fflw a'r brechiad. Mae enghreifftiau'n cynnwys #beichiog #strôc #ListentoYourLungs



Byddwch yn weledol

Clywsom oll yr ymadrodd fod llun werth mil o eiriau ac nid yw cyfryngau cymdeithasol yn wahanol yn hynny o beth. Gall delweddau neu fideos da helpu gryfhau eich trydariau a bachu sylw eich cynulleidfa. Dyna pam rydym wedi cynnwys detholiad ar ein gwefan (curwchffliw.org) y gellir eu lawrlwytho neu cysylltwch a thim Curwch Ffliw (beatflu@four.cymru) er mwyn eu derbyn yn uniongyrchol.

Wyddech chi y gallwch gysylltu hyd at 10 dolen twitter ([@megis @curwchffliw](https://twitter.com/megis)) o dan bob llun a drydarwch? Gall hyn eich helpu i gyrraedd mwy o bobl a mudiadau.



Byddwch yn wybodus

Defnyddiwch eich cyfryngau cymdeithasol yn ddoeth. Cadwch negeseuon yn fyr a syml ond gofalwch eu bod yn gwneud eich pwynt yn glir. Ymhlith y negeseuon allweddol y gallech hoelio sylw arnynt mae:

Mae fflw yn ddifrifol iawn i bobl mewn grwpiau risg. Gall ladd.

Yr un ffordd orau o ddiogelu eich hun rhag fflw yw cael brechiad blynyddol.

Mae'r brechiad fflw ar gael yn rhad ac am ddim i bobl mewn grwpiau risg. Gall oedolion gael y brechiad fflw gan eich meddyg teulu neu rai fferyllfeydd cymunedol.

Mae'r brechiad fflw yn eich diogelu eich hun ac eraill o'ch cwmpas rhag y firws, felly po fwyaf o bobl sy'n cael eu brechu po leiaf y cyfle iddo ledu.

Rydym wedi ysgrifennu ambell drydariat isod i'ch helpu rhoi cychwyn arni. Gellwch addasu rhain i fod yn berthnasol i chi a rhannwch wybodaeth am fflw a'r brechiad ym mha ffordd bynnag y credwch fyddai'n ennyn ymateb eich dilynwy.



Cyffredinol

- Wyddech chi fod pobl yn marw o fflw bob blwyddyn yng Nghymru? Os oes gennych XXX rydych yn wynebu mwy o risg felly mynnwch eich brechlyn
- Mae #brechlyn #fflw yn rhad ac am ddim i'r bobl sydd mewn grwpiau risg. Dysgwch fwy yn curwchfflw.org a #curwchfflw
- Nid yw'n rhy hwyr i gael eich diogelu rhag #fflw felly siaradwch â'ch meddyg teulu neu fferyllfa am gael eich brechiad fflw #curwchfflw
- Ydych chi'n gymwys i gael brechlyn fflw rhad ac am ddim? Mae'r brechlyn fflw blynyddol ar gael gan eich meddyg neu fferyllfa gymunedol

Darpar rieni a mamau

- Mam feichiog? Diogelwch eich hun a'ch #babau yn y groth trwy gael eich pigiad #fflw yn rhad ac am ddim heddiw #curwchfflw
- Wyddech chi fod y brechlyn #fflw i blant yn chwistrell trwyn? Felly, dim nodwyddau cas i blant a #curwchfflw y gaeaf hwn!
- A oes gan eich plentyn gyflwr iechyd hirdymor? Helpwch eu diogelu rhag #fflw gyda brechlyn chwistrell trwyn a #curwchfflw

Cyflyrau hirdymor

- #curwchfflw cyn iddo'ch curo chi. Mynnwch eich brechlyn fflw blynyddol yn awr os oes gennych #diabetes a byddwch yn ddiogel eleni.
- Os oes gennych gyflwr hirdymor ar y frest fel clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) mynnwch frechiad #fflw yn fuan! #curwchfflw
- Os oes gennych gyflwr y galon, cofiwch gael brechlyn #fflw i ddiogelu eich #iechyd a helpu diogelu eraill hefyd #curwchfflw
- Wyddech chi y dylai pobl a gafodd strôc neu -strôc fechan gael brechlyn #fflw blynyddol? Dewch - #curwchfflw

65 oed neu drosodd

- Os ydych yn 65 oed neu drosodd peidiwch â cholli'r cyfle i gael eich diogelu rhag #fflw!

Cartefi gofa

- - Newydd eleni - mae'r rheiny sydd yn gweithio mewn cartefi gofal ac â chyswllt rheolaidd gyda chleientau bellach yn gymwys ar gyfer brechiad #fflw yn eu fferyllfa gymunedol. Siaradwch gyda'ch cyflogwr am wybodaeth bellach

Gofalydd

- Os mai chi yw prif ofalydd rhywun sydd mewn risg o gael fflw mynnwch eich brechlyn fflw rhad ac am ddim yn fuan. #curwchfflw



Wyddech chi bod y firsau fflw sy'n cylchredeg ac yn achosi salwch yn newid bob gaeaf a bod y brechlyn fflw hefyd wedi'i addasu i geisio rhoi'r amddiffyniad gorau i chi? A yw'n wir werth y risg i beidio â chael brechiad eleni?

Mae fflw yn lledu'n hawdd a gall fod yn gas iawn wrth i chi fynd yn hŷn. Dyna pam mae brechlyn fflw newydd ar gael i'r rhai 65 oed a throsodd eleni, sy'n rhoi amddiffyniad hyd yn oed yn well nag o'r blaen. Ydych chi wedi cael eich un chi eto?



Mwy am Ffliw a Curwch Ffliw

Beth yw Curwch Ffliw?

Ymgyrch Curwch Ffliw yw elfen gyfathrebu a chodi ymwybyddiaeth rhaglen ffliw genedlaethol Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Rydym eisiau gwneud yn siwr fod cymaint o bobl â phosib yn gwybod am beryglon ffliw, ac am fanteision cael y brechlyn, ac yn enwedig felly'r sawl sy'n wynebu'r risg mwyaf o fod yn sâl/dost iawn os ydynt yn cael ffliw. O ganlyniad bydd mwy o bobl yn gwneud y dewis cywir, a chael eu brechiad. Brechiad ffliw blynyddol yw'r ffordd unigol orau o ddiogelu rhag cael neu ledu ffliw a dyna pam rydym am i fwy o bobl cymwys gael brechlyn ffliw bob blwyddyn yng Nghymru.

Y llynedd, cafodd tua 49% o unigolion o dan 65 oed a chanddynt gyflwr iechyd hirdymor, a 69% o bobl 65 oed neu drosodd y brechlyn, sy'n golygu fod llawer o bobl yng Nghymru yn dal i golli'r cyfle i gael y warchodaeth bwysig hon.

Bob blwyddyn, mae pobl yn marw oherwydd iddynt gael ffliw ac yn ystod tymor ffliw llynedd gwelwyd 192 o achosion mewn unedau gofal dwys oherwydd ffliw. Mae hyn yn rhoi pwysau sylweddol ar y gwasanaeth iechyd mewn cyfnod lle mae cymaint o faterion eraill i fynd i'r afael â hwy. Mae angen cefnogaeth arnom gan fudiadau fel chi sy'n gweithio'n agos â phobl mewn grwpiau risg i sicrhau bod negeseuon am beryglon ffliw a manteision cael y brechlyn yn eu cyrraedd.

Mae ffliw yn ddifrifol

Y ffordd orau o ddiogelu eich hun ac eraill yw cael brechiad blynyddol



Beth yw ffliw?

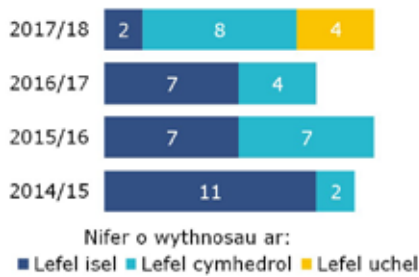
Mae ffliw yn salwch firsol sy'n lledu'n gyflym. Mae'n cylchredeg bob blwyddyn ac mae'n fwy cyffredin yn y gaeaf. Mae symptomau yn amrywio i bobl wahanol, ond maen nhw'n tueddu dechrau'n sydyn a gallant fod yn ddifrifol – maen nhw fel arfer yn cynnwys twymyn, rhyndod, cur pen/pen tost, cyhyrau'n gwynegu, peswch a dolur gwddf/gwddf tost. Mae'n salwch difrifol a bob blwyddyn mae pobl yn marw o ffliw.

Mae rhai pobl yn cael ffliw ond nid yw'n eu gwneud yn sâl. Serch hynny, maen nhw'n dal i gario firws ffliw er nad ydynt yn datblygu symptomau eu hunain, ac maen nhw'n dal yn gallu ei basio ymlaen i eraill, all fod yn fregus a dioddef cymhlethdodau difrifol.

Mae'r brechiad nid yn unig yn lleihau'r tebygrwydd y byddwch yn dal y firws, ond mae hefyd yn helpu lleihau'r risg o'i basio ymlaen i eraill.

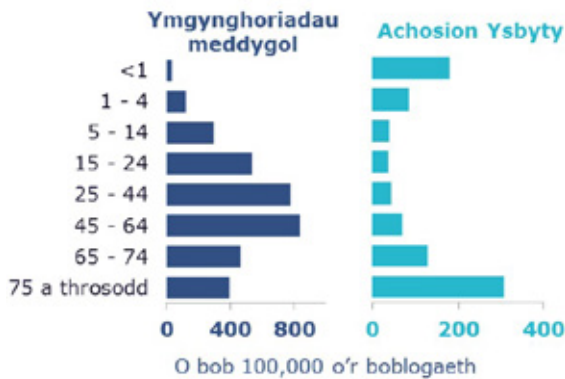
Tymor ffliw y llynedd yng Nghymru 2017-18

B & A(H3N2)



Roedd tymor 2017/18 yn fwy dwys na'r tymhorau blaenorol

Oed rheiny effeithiwyd gan influenza

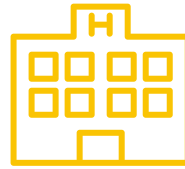


88 o achosion
 53% mewn wardiau Ysbyty
 47% mewn cartrefi gofal

Amcangyfrifir fod gan 124,000 o bobl symptomau yn yr wythnosau brig



Cafodd **16,657** o gleifion ddiagnosis o salwch tebyg i influenza gan feddygon

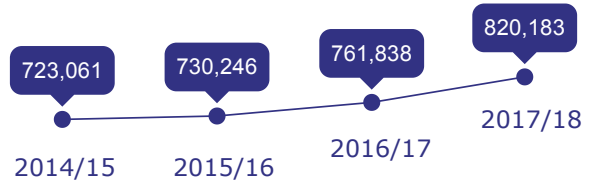
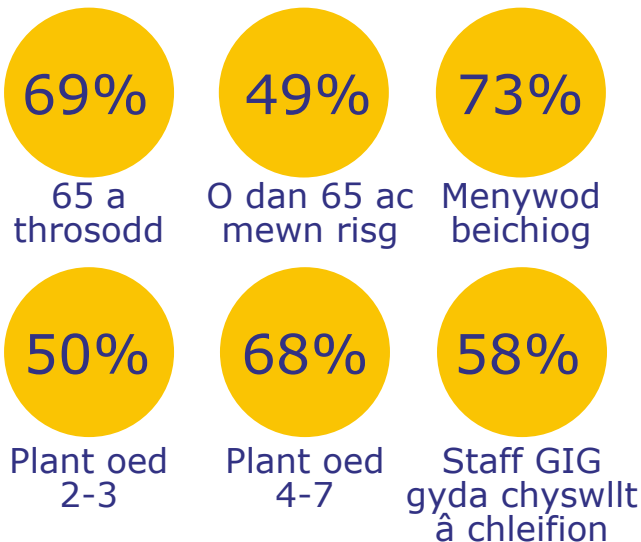


2,680 o gleifion wedi eu cadarnhau ag influenza mewn ysbytai



192 o gleifion wedi eu cadarnhau ag influenza mewn unedau gofal dwys

Derbyniad brechiad influenza



Cyfanswm y bobl gaiff eu himiwneiddio rhag influenza yn cynyddu bob blwyddyn



Gwybodaeth bellach



Ar gyfer oedolion mae'r brechlyn fflw yn bigiad ac mae ar gael yn rhad ac am ddim i'r sawl sy'n gymwys gan eu meddyg teulu neu gan lawer o fferyllfeydd cymunedol yng Nghymru.



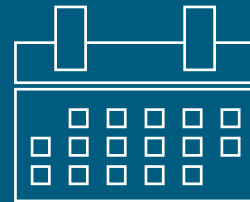
Dylai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol rheng flaen drafod sut i gael y brechlyn gyda'u cyflogydd.



Eleni am y tro cyntaf mae gweithwyr cartrefi gofal sydd â chyswllt uniongyrchol â chleifion yn gymwys i'w gael yn rhad ac am ddim yn eu fferyllfa gymunedol.



Ar gyfer plant dwy flwydd oed a hŷn, mae'r brechlyn fel arfer yn chwistrell trwyn. Bydd plant dwy a thair mlwydd oed (ar 31 Awst 2018) yn cael eu brechlyn gan eu meddyg teulu, ac i blant yn yr ysgol gynradd, yn y dosbarth derbyn neu flynyddoedd ysgol hyd at flwyddyn 6, cant gynnig eu brechlyn chwistrell trwyn yn yr ysgol – bydd rhieni neu warcheidwaid yn cael llythyr yn gofyn am eu cydsyniad. Dylai plant mewn grŵp risg nad ydynt yn y grwpiau blwyddyn ysgol hyn gael eu chwistrell trwyn / brechlyn fflw gan eu meddyg teulu.



Eleni bydd y cyflenwadau o frechlyn y fflw yn cyrraedd rhwng Medi a Thachwedd - felly mae'n bosib bydd yn rhaid i rai pobl aros tan fydd y brechlyn mwyaf addas iddyn nhw ar gael. Y nod yw sicrhau fod pawb wedi cael cynnig y brechlyn cyn canol Rhagfyr pan mae fflw fel arfer yn cychwyn cylchredeg.



Mae cyflwr iechyd hir dymor yn cynyddu risg person o fod yn sâl iawn gyda fflw, gyda'r peryg o farwolaeth fel arfer 10 gwaith yn uwch na mewn rheiny nad sydd mewn grŵp risg, a hyd yn oed 50 gwaith yn waeth yn uwch i rai cyflyrau.



Y gaeaf diwethaf, ni chafodd **dros hanner yr oedolion o dan 65 oed**, oedd mewn peryg uwch o fflw a'i gymhlethdodau, frechlyn fflw.

Yn ystod y tymor fflw diwethaf (2017/18)

Cafodd bron i **17,000** o bobl yng Nghymru ddiagnosis o salwch tebyg i fflw.

Roedd **88 achos o fflw** mewn cartrefi gofal ac ysbytai

Cadarnhawyd fod **192** achos o fflw wedi mewn **unedau gofal dwys**.



Y tymor hwn bydd y brechlyn gaiff ei gynnig yn dibynnu ar oedran person, ac wedi ei seilio ar ba frechlyn fyddai'n gweithio orau yn eu categori oedran.

Pa frechiad y ffliw sy'n cael ei argymhell ar gyfer gwahanol grwpiau oedran?

Mae'r brechiad ffliw a argymhellir ar gyfer unigolion cymwys yn wahanol yn ôl oedran yr unigolyn. Caiff y brechlyn a argymhellir ar gyfer y rhai 65 oed a throsodd (aTIV) ei gyflwyno mewn cyfnodau tan fis Tachwedd 2018. Felly, mae'n bosib y caiff cleifion gynnig apwyntiad ddiweddarach nag arfer, ond gellir sicrhau y byddant yn cael eu brechu cyn i'r ffliw gylchredeg, fel arfer yng nghanol mis Rhagfyr.

Ar gyfer tymor y ffliw 2018-19, bydd nifer o wahanol frechiadau ffliw ar gael:

2 i 17
oed

Brechlad ffliw byw wedi'i wanhau (LAIV)

Brechlad ffliw byw wedi'i drwyddedu ar gyfer ei ddefnyddio gydag unigolion 2 i 17 oed, a'i roi drwy chwistrell trwyn. Dyma frechiad pedwarfalent (yn cynnwys pedwar straen o'r ffliw - 2 straen A a 2 straen B).

6 mis i
2 oed
-
18 i 64
oed

Brechlad anweithredol pedwarfalent (QIV)

Brechlad y ffliw i'w chwistrellu, gyda rhai wedi'u trwyddedu ar gyfer eu defnyddio o 6 mis oed. Dyma frechiad pedwarfalent (yn cynnwys pedwar straen o'r ffliw - 2 straen A a 2 straen B).

65 oed
a hŷn

Brechlad anweithredol trifalent gydag ategiad (aTIV)

Brechlad y ffliw i'w chwistrellu gydag ategiad wedi'i ychwanegu i roi gwell ymateb imiwnedd mewn pobl 65 oed a hŷn. Dyma frechiad trifalent (yn cynnwys tri straen o'r ffliw - 2 straen A ac 1 straen B).



www.curwchffliw.org  



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales