



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 llu 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 amlgu 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 am 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 dilynwyd 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 dtempled, 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.

Cofiwch, gallwch ddod o hyd i wybodaeth fwy penodol am sut all fflw effeithio eich cynulleidfa darged yn y llythyr cefndir a ddarperir – byddai'n dda ichi ychwanegu'r wybodaeth hyn at y templed stori newyddion isod er mwyn personoleiddio eich neges.



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

Mae'r rhaglen brechiad influenza (fflw) blynyddol yng Nghymru ar waith yn awr yn barod ar gyfer y gaeaf – ac mae'r sawl sydd yn gymwys i gael brechiad yn cael eu hannog gan elusennau blaenllaw, gan gynnwys **enw'r mudiad**, i gael eu brechiad fflw cyn gynted ag y bo modd.

Y llynedd, cafodd llai na hanner (46.9%) 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 gymhlethdodau, **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 o'r llythyr cychwynnol yma**) o'r grŵp hwn gafodd eu diogelu.

Mae pobl a chanddynt **enw'r grŵp risg** yn cael eu hannog i ddiogelu eu hunain mor gynnar ag y bo modd a chael eu brechlyn cyn i fflw ddechrau cylchredeg yng Nghymru.

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 cymhlethdodau 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 ddysgu mwy trwy fynd i www.curwchffliw.org neu www.beatflu.org, neu ddod o hyd iddynt ar twitter a facebook, @beatflu neu @curwchffliw.org

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.

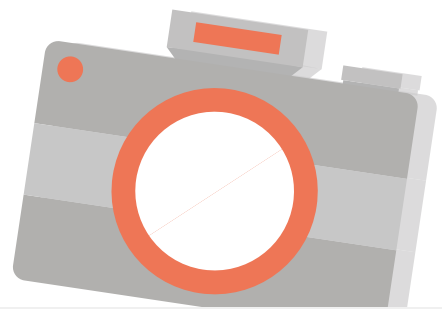
Cofiwch ddefnyddio dolenni a hashnodau sy'n berthnasol i'ch cynulleidfa i sicrhau eich bod yn cyrraedd cymaint o bobl â phosib sydd angen gwybod am ffliw a'r brechiad. Mae enghreifftiau'n cynnwys #beichiog #strôc #ListentoYourLungs



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 trydariadau 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 gofawch eu bod yn gwneud eich pwynt yn glir. Ymhlith y negeseuon allweddol y gallech hoelio sylw arnynt mae:

Mae influenza 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 cwrpas rhag y firws, felly po fwyaf o bobl sy'n cael eu brechu po leiaf y cyfle iddo ledu.

Rydym wedi ysgrifennu ambell drydariad 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.

Rhai trydariadau enghreifftiol

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 #influenza yn rhad ac am ddim i'r bobl sydd mewn grwpiau risg. Dysgwch fwy yn curwchffliw.org a #curwchffliw
- Nid yw'n rhy hwyr i gael eich diogelu rhag #ffliw felly siaradwch â'ch meddyg teulu neu fferyllfa am gael eich brechiad fflw #curwchffliw
- 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

Cyflyrau hirdymor

- #curwchffliw 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 #influenza yn fuan! #curwchffliw
- Os oes gennych gyflwr y galon, cofiwch gael brechlyn #influenza i ddiogelu eich #iechyd a helpu diogelu eraill hefyd #curwchffliw
- Wyddech chi y dylai pobl a gafodd strôc neu strôc fechan gael brechlyn #influenza blynyddol? Dewch - #curwchffliw

Gofalydd

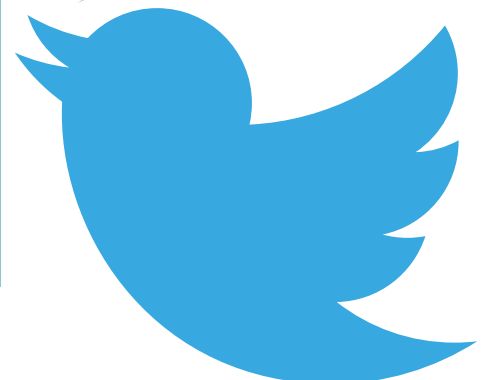
- Os mai chi yw prif ofalydd rhywun sydd mewn risg o gael fflw mynnwch eich brechlyn fflw rhad ac am ddim yn fuan. #curwchffliw

65 oed neu drosodd

- Os ydych yn 65 oed neu drosodd peidiwch â cholli'r cyfle i gael eich diogelu rhag #influenza! Gwnewch apwyntiad i gael eich pigiad yn awr

Darpar rieni a mamau

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





Mwy am influenza a Curwch Ffliw

Beth yw Curwch Ffliw?

Ymgyrch Curwch Ffliw yw elfen gyfathrebu 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. Brechiad ffliw blynyddol yw'r ffordd unigol orau o ddiogelu rhag cael neu ledu ffliw a dyna pam rydym am i fwy o bobl gymwys gael brechlyn ffliw bob blwyddyn yng Nghymru.

Y llynedd, cafodd tua 47% o unigolion o dan 65 oed a chanddynt gyflwr iechyd hirdymor, a 67% 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. Mae angen cefnogaeth arnom gan fudiadau 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.

Eleni, mae ein hymgyrch yn canolbwyntio ar ddau faes craidd:

1. Mae ffliw yn ddifrifol

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



Beth yw influenza?

Mae influenza yn salwch firysol 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.

Sut all pobl gael eu brechlyn influenza?

- Ar gyfer oedolion mae'r brechlyn ffliw 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.
- Ar gyfer plant dwy flwydd oed a hŷn, mae'r brechlyn fel arfer yn chwistrell trwyn. Bydd plant dwy a thair mlwydd oed yn cael eu brechlyn gan eu meddyg teulu, ac i blant yn yr ysgol gynradd, yn y dosbarth derbyn neu ym mlynnyddoedd ysgol 1, 2, 3 neu 4, cânt 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 brechlyn ffliw gan eu meddyg teulu.
- Mae brechlyn ffliw fel arfer ar gael o ddechrau Hydref, ac yn ddelfrydol dylai pobl ei gael yn yr hydref cyn i influenza ddechrau lledu.
- Dylai pobl gymwys gael y brechiad ffliw bob blwyddyn wrth i imiwnedd wanychu ac wrth i'r firsau sy'n cylchredeg ac achosi salwch newid bob blwyddyn.



www.curwachffliw.org

2017  

