



Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Y brechlyn ffliw i oedolion yn y carchar



Hawdd  
ei Ddeall

## Y ffliw



Mae'r ffliw yn salwch sy'n gallu gwneud i chi deimlo'n sâl iawn.



Mae'r ffliw yn gallu lledaenu'n hawdd i bobl eraill trwy besychu neu disian.

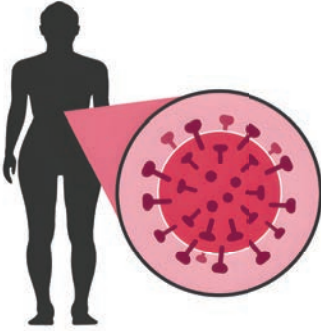


Mae'r ffliw yn gallu bod yn ddifrifol iawn. Mae'n gallu gwneud pobl yn sâl iawn. Mae rhai pobl yn gorfod mynd i'r ysbyty.



Mae'n bwysig iawn ceisio diogelu eich hun rhag y ffliw.

# Beth yw brechlyn



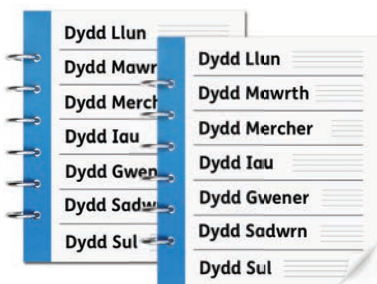
Mae **brechlyn** yn feddyginiaeth sy'n helpu i'ch cadw chi'n ddiogel rhag dal salwch.



Mae brechlynnau fel arfer yn cael eu rhoi trwy bigiad yn rhan uchaf eich braich.



Yna bydd eich corff yn gwybod sut i frwydro yn erbyn y salwch os byddwch chi'n ei ddal yn y dyfodol.



Mae'n gallu cymryd 2 wythnos i'r brechlyn fflw weithio'n iawn.



Nid yw'r brechlyn ffliw yn gallu rhoi ffliw i chi.



Mae'n bosib y byddwch chi'n dal i ddal y ffliw hyd yn oed ar ôl i chi gael y brechlyn.

Ond mae'r brechlyn yn gallu helpu i'ch atal chi rhag mynd yn sâl iawn os byddwch chi'n dal y ffliw.



Mae hefyd yn gallu helpu i'ch rhwystro chi rhag rhoi'r ffliw i bobl eraill.

## Pobl sy'n cael cynnig y brechlyn fflw



Mae rhai pobl yn gallu mynd yn sâl iawn os ydynt yn dal y fflw.

Bydd y grwpiau isod o bobl yn cael cynnig y brechlyn fflw:

- Pobl â **chyflwr iechyd hirdymor**.



Mae **cyflwr iechyd hirdymor** yn rhywbeth sy'n effeithio ar eich corff.

Pethau fel problemau gyda'ch calon neu anadlu.



Mae **hirdymor** yn golygu ei fod yn para am 12 mis neu fwy.



- Pobl sy'n feichiog.



- Pobl 65 oed neu hŷn.



- **Oedolion** yn y carchar. **Oedolyn** yw person 18 oed a hŷn.



- Pobl ag anabledd dysgu.



- Pobl ddigartref.



- Pobl sy'n byw mewn cartref gofal.

# Pryd i gael eich brechlyn ffliw?

Mae brechlynnau ffliw fel arfer yn cael eu cynnig rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr.

Dylech chi gael y brechlyn cyn gynted â phosib ar ôl cael cynnig.



Mae'n bosib rhoi'r brechlyn ffliw ar yr un pryd â'r rhan fwyaf o frechlynnau eraill.

Bydd y meddyg neu'r nyrs yn trafod hyn gyda chi yn eich apwyntiad.



Mae'n well aros nes eich bod yn teimlo'n well os ydych chi'n sâl pan fydd hi'n amser cael y brechlyn.



Dywedwch wrth y person sy'n rhoi'r brechlyn i chi os ydych chi'n poeni am nodwyddau. Bydd yn eich cefnogi chi.

## Alergeddau



Mae'r rhan fwyaf o bobl ag alergeddau yn gallu cael y brechlyn.

**Ddylech chi ddim** cael y brechlyn os oes gennych chi:



- Alergedd i rywbeth sydd yn y brechlyn ac mae'n achosi i chi gael **adwaith difrifol**

**neu os**



- Ydych wedi cael **adwaith difrifol** i frechlyn o'r blaen.



**Adwaith difrifol** yw pan fyddwch chi:

- Yn cael trafferth anadlu.
- Yn teimlo'n ddryslyd, yn benysgafn a dydy hi ddim yn bosib i'ch deffro.





- Bydd eich wyneb, gwddf neu dafod yn dechrau chwyddo.



Rhowch wybod i'r person sy'n rhoi'r brechlyn i chi os oes gennych alergedd difrifol i wyau.



Bydd yn gwneud yn siŵr ei bod yn iawn i chi gael y brechlyn fflw.

# Sgil-effeithiau



Sgil-effeithiau yw pethau sy'n gallu digwydd i chi ar ôl i chi gael y brechlyn. Fydd pawb ddim yn cael sgil-effeithiau.



Ddylai'r sgil-effeithiau ddim para yn fwy na 1 neu 2 ddiwrnod.

Mae'n bosibl y byddwch yn teimlo'r pethau canlynol ar ôl cael y brechlyn fflw:



- Braich boenus lle cawsoch y pigiad.



- Y corff yn brifo neu gur pen/pen tost.



- Dim awydd bwyd.



- Mynd i'r tŷ bach i gael pŵ yn fwy aml neu gael mwy o pŵ dyfrllyd neu feddal nag sy'n arferol i chi.



- Teimlo wedi blino.



Bydd cymryd parasetamol yn helpu gyda'r sgil-ffeithiau hyn.



Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd os ydych chi'n poeni neu os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am y brechlyn.







● Not feeling hungry.



● Pooping a lot or having more runny or soft poo than is normal for you.



● Feeling tired.



You can ask for paracetamol to help with these things.



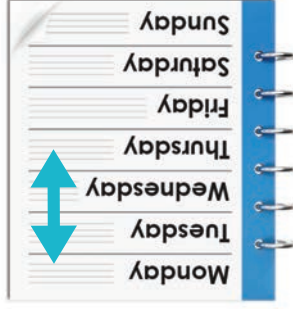
If you are worried or would like more information about the vaccine, you should speak to your healthcare team.

## Side effects

Side effects are things that might happen to you after you have had the vaccine. Not everyone has side effects.

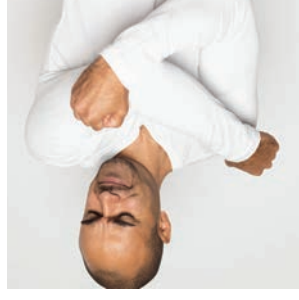


Any side effects should only last for 1 or 2 days.



Things you might feel after the flu vaccine are:

- Having a sore arm where you had the injection.

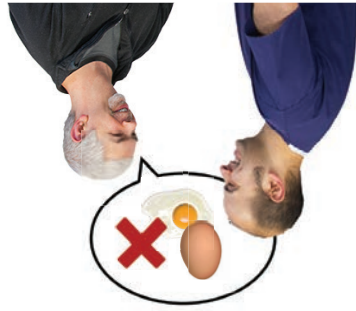


- Having aches in your body or having a headache.





They will check to make sure it is ok for you to have the flu vaccine.



If you have a serious egg allergy, you should tell the person giving you the vaccine.



— Your face, neck or tongue start to swell up.

# Allergies

Most people with allergies can have the vaccine with no problems.

You should **not** have the vaccine if you:

- Are allergic to something the vaccine is made from and it gives you a **serious reaction**

or

- Have had a **serious reaction** to a vaccine before.

A **serious reaction** is when:

- You find it hard to breathe.

- You feel confused, faint and you cannot be woken up.



# When to get your flu vaccine

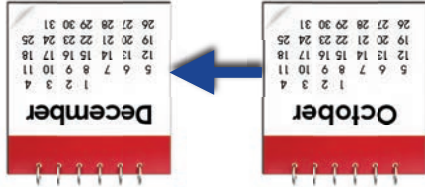
The flu vaccine will usually be offered between October and December. You should have the vaccine as soon as you are offered it.

You can have the vaccine at the same time as most other vaccines.

The doctor or nurse will talk to you about this at your appointment.

If you are unwell when it is time to have the vaccine, it is best to wait until you feel better.

If you are worried about needles, tell the person who is giving you the vaccine. They will support you.



● People who are aged 65 or older.



● **Adults** in prison. An **adult** is a person aged 18 and older.



● People with a learning disability.



● People who are homeless.



● People who live in a care home.



# People who are offered the flu vaccine

Some people have more chance of being very poorly with flu.

These groups of people will be offered the flu vaccine:

- People with a long term health condition.

A long term health condition is something that affects your body. Things like problems with your heart or breathing.

Long term means it lasts for 12 months or longer.

- People who are pregnant.



It can also help to stop you from passing flu onto other people.



You might still catch flu even if you have the vaccine. But it can help to stop you from getting very poorly if you do catch it.



The flu vaccine cannot give you flu.



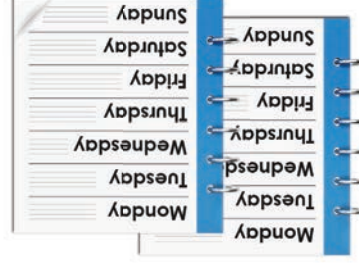
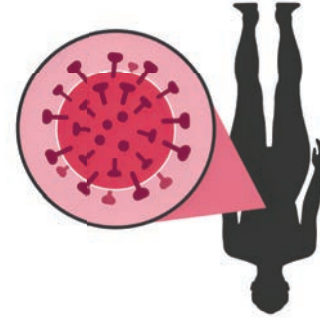
# What is a vaccine

A **vaccine** is a medicine that helps to keep you safe from catching an illness.

Getting a vaccine is usually done by giving you an injection at the top of your arm.

Your body then knows how to fight the illness if you catch it in the future.

It can take 2 weeks for the flu vaccine to work properly.



# About flu

Flu is an illness that can make you feel very ill.



It can spread easily to other people by coughing or sneezing.



Flu can be very serious. It can make people very poorly and need to go to hospital.



It is really important to try to protect yourself from flu.



# The flu vaccine for adults in prison



Mae'r dafn hon ar gael yn Gymraeg. You can get this leaflet in Welsh.



Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives



GIG Cymru NHS Wales  
Iechyd Cyhoeddus Cymru  
Public Health Wales