GIG CYMRU NHS WALES

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

GWYBODAETH
AM FFLIW MOCH
0800 1 513 513
www.direct.gov.uk/pandemicflu

Taflen ffeithiau

Cyngor am beth i'w wneud os ydych chi'n meddwl bod ffliw moch arnoch chi

GWYBODAETH
AM FFLIW MOCH
0800 1 513 513
www.direct.gov.uk/pandemicflu

Ffliw. Gofalwch amdanoch eich hun ac eraill

Beth yw ffliw moch?

Haint feirysol yw ffliw moch a achoswyd gan feirws newydd sydd wedi lledaenu ar draws y byd. Symptomau ffliw moch yw gwres, â thymheredd o 38°C (100°F) neu'n uwch, a rhai o'r canlynol: peswch, llwnc tost/dolur gwddf, pen tost/cur pen, blinder, poenau yn y cyhyrau, poenau yn y cymalau, dolur rhydd a chwydu.

Mae mwyafrif yr achosion yng Nghymru wedi bod yn ysgafn er bod nifer fach o bobl wedi bod yn ddifrifol wael a rhai wedi cael triniaeth yn yr ysbyty.

Beth ddylwn i ei wneud os ydw i'n meddwl bod ffliw moch arna i neu rywun rwy'n ei nabod?

Os oes symptomau tebyg i ffliw arnoch chi neu arnyn nhw, dylech chi/dylen nhw aros gartref. Gallwch ymgynghori ynghylch y symptomau drwy ffonio'r llinell wybodaeth am ffliw moch ar **0800 1 513 513** neu drwy fynd i wefan Galw Iechyd Cymru yn **www.nhsdirect.wales.nhs.uk.**

Mae ffliw yn salwch annymunol ond bydd y rhan fwyaf o bobl iach, gan gynnwys plant, yn gwella ar ôl rhai dyddiau os dilynant y camau hyn:

1. Aros gartref a gorffwys
2. Yfed digon
3. Cymryd meddyginiaeth fel parasetamol i reoli gwres a phoen

Peidiwch â mynd i'ch meddygfa, eich uned Damweiniau ac Achosion Brys, na safle gofal iechyd arall gan y gallech drosglwyddo'r haint i bobl eraill sydd fwyaf tebygol o ddatblygu cymhlethdodau os cânt y feirws.

Os ydych yn poeni – efallai fod eich symptomau yn ddifrifol neu'n parhau i waethygu – neu os ydych yn perthyn i grŵp risg uchel, yna dylech ffonio eich meddyg teulu i gael mwy o gyngor ac, os oes angen, driniaeth wrthfeirysol.

I gael cyngor cyffredinol, gallwch hefyd gysylltu â Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47.

Pwy sydd fwyaf tebygol o ddatblygu cymhlethdodau?

Mae tebygolrwydd uwch ymhlith rhai pobl y bydd cymhlethdodau yn codi yn sgil ffliw moch, er enghraifft pobl sydd â'r cyflyrau canlynol:

- Afiechyd cronig ar yr ysgyfaint
- Afiechyd cronig ar y galon
- Afiechyd cronig ar yr arennau
- Afiechyd cronig ar yr afu
- Afiechyd niwrolegol cronig
- Gwrthimiwnedd (yn sgil afiechyd neu driniaeth)
- Diabetes mellitus
- Pobl sydd wedi cael triniaeth feddygol ar gyfer asthma o fewn y tair blynedd ddiwethaf

A hefyd

- Menywod beichiog
- Plant dan bump oed
- Pobl 65 oed ac yn hŷn

Beth ddylwn i ei wneud os ydw i, neu rywun rwy'n ei nabod, yn perthyn i un o'r grwpiau risg uwch hyn?

Os ydych chi'n meddwl bod ffliw moch arnoch chi neu arnyn nhw a'ch bod chi neu eu bod nhw yn perthyn i un o'r grwpiau risg uwch hyn, dylech ffonio eich meddyg teulu i gael asesiad er mwyn ichi gael presgripsiwn ar gyfer meddyginiaeth wrthfeirysol, os oes angen, cyn gynted â phosibl, o fewn 48 awr yn ddelfrydol.

GWYBODAETH
AM FFLIW MOCH
0800 1 513 513
www.direct.gov.uk/pandemicflu

Ffliw. Gofalwch amdanoch eich hun ac eraill

Beth yw cyffuriau gwrthfeirysol?

Gall cyffuriau gwrthfeirysol eich helpu i wella, yn enwedig o'u cymryd o fewn 48 awr i weld y symptomau'n datblygu. Gallant liniaru ar rai o'r symptomau, lleihau faint o amser y byddwch yn sâl o ryw ddiwrnod a lleihau'r potensial am gymhlethdodau difrifol.

Mae gyda ni gyflenwadau da o'r cyffuriau gwrthfeirysol Tamiflu a Relenza i'r rhai y mae eu hangen arnynt. Fel gyda phob cyffur, mae rhai pobl yn dioddef sgil-effeithiau – yr un fwyaf cyffredin yw teimlo pwys a chwydu.

Dim ond os ydych wedi cael presgripsiwn ar eu cyfer y dylech gymryd y cyffuriau gwrthfeirysol.

Sut bydd pobl sydd mewn perygl yn cael eu cyffuriau gwrthfeirysol?

Byddwch yn cael eich cyffuriau gwrthfeirysol yn yr un ffordd ag y cewch bresgripsiwn am ddim oddi wrth eich meddyg teulu neu eich fferyllfa gymunedol. Ond ni ddylai'r person y mae'r cyffuriau gwrthfeirysol ar eu cyfer fynd i'w nôl ei hun. Dylai ofyn i 'ffrind ffliw' – ffrind neu berthynas nad oes ffliw moch arno – gasglu'r cyffuriau ar ei gyfer er mwyn osgoi lledaenu'r haint i bobl eraill.

Pam nad yw Cymru yn rhan o'r Gwasanaeth Ffliw Pandemig Cenedlaethol?

Efallai eich bod wedi clywed am y Gwasanaeth Ffliw Pandemig Cenedlaethol yn Lloegr.

Gwefan a chanolfan alwadau yw hwn i helpu pobl i ganfod a oes ffliw moch arnynt a chaniatáu iddynt gasglu cyffuriau gwrthfeirysol – os oes eu hangen arnynt – o fan casglu cyffuriau gwrthfeirysol.

Mae'r gwasanaeth wedi dechrau yn Lloegr yn sgil pwysau ar y gwasanaethau iechyd ond nid yw wedi dechrau yng Nghymru, yr Alban na Gogledd Iwerddon sy'n parhau i ddefnyddio'r gwasanaethau y mae pobl yn gyfarwydd â nhw.

Cynghorir pobl yng Nghymru ac ymwelwyr â Chymru i gysylltu â'r gwasanaethau GIG arferol a nodir yn y daflen hon. Mae gyda ni'r rhyddid i ymuno â'r Gwasanaeth Ffliw Pandemig Cenedlaethol ar unrhyw adeg yn y dyfodol yn ôl y gofyn.

Beth os mai yng Nghymru fel ymwelydd rydw i?

Fel ymwelydd, os dechreuwch deimlo'n sâl tra rydych yng Nghymru, byddwch yn gallu cael yr un cyngor a thriniaeth ar gyfer ffliw moch â thrigolion Cymru. Os oes symptomau tebyg i ffliw gennych, arhoswch yn eich llety. Gallwch ymgynghori ynghylch eich symptomau drwy ffonio'r llinell wybodaeth am ffliw moch ar 0800 1 513 513 neu drwy ymweld â gwefan Galw Iechyd Cymru yn www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Bydd eich gwesty, eich darparwr llety neu'ch Canolfan Groeso yn gallu rhoi rhif ffôn meddyg lleol ichi os bydd angen. Ni chodir tâl ar ymwelwyr o dramor am driniaeth yn ysbytai'r GIG am ffliw moch, gan gynnwys cyffuriau gwrthfeirysol fel Tamiflu neu Relenza. Mae ffliw pandemig wedi'i gynnwys yn y rhestr o afiechydon na chodir tâl am eu trin, felly mae cael diagnosis a thriniaeth am ffliw moch mewn ysbytai yn rhad ac am ddim i bawb. Mae mwy o fanylion ar wefan Directgov yn www.direct.gov.uk.

Sut galla i osgoi lledaenu'r haint?

Dylai pawb sy'n sâl geisio osgoi lledaenu'r haint ymhellach. Gallwch wneud hyn drwy:

- Gyfyngu ar y cyswllt ag eraill
- Tisian neu beswch i mewn i hances bapur a'i thaflu'n ddiogel
- Glanhau arwynebeddau sydd wedi'u heintio
- Golchi eich dwylo'n aml

Ei ddal. Ei daflu. Ei ddifa.

© Hawlfraint y Goron 2009 E2440910

GWYBODAETH
AM FFLIW MOCH
0800 1 513 513
www.direct.gov.uk/pandemicflu

Ffliw. Gofalwch amdanoch eich hun ac eraill

Pwy yw eich ffrindiau ffliw?

Mae ffrindiau ffliw yn casglu meddyginiaethau, bwyd a chyflenwadau eraill ichi os byddwch yn dal ffliw moch, fel nad oes raid ichi adael eich cartref.

Rydym yn argymell eich bod yn enwi hyd at bump o ffrindiau ffliw er mwyn sicrhau bod rhywun ar gael i'ch helpu bob amser.

1. Enwch eich ffrindiau ffliw a gwnewch yn siŵr eu bod yn hapus i'ch helpu chi.
2. Gwnewch restr o'ch ffrindiau ffliw nawr a chadwch y rhestr mewn man diogel e.e. ar yr oergell neu yn ymyl y ffôn.

GWYBODAETH
AM FFLIW MOCH
0800 1 513 513
www.direct.gov.uk/pandemicflu

Fy ffrindiau ffliw

1. Enw:..... Ffôn:.....

2. Enw:..... Ffôn:.....

3. Enw:..... Ffôn:.....

4. Enw:..... Ffôn:.....

5. Enw:..... Ffôn:.....

My GP

Enw:..... Ffôn:.....