NHS SCOTLAND

NHS WALES GIG CYMRU

DHSSPS
Department of Health, Social Services and Public Safety
www.dhsspsni.gov.uk

NHS

Cysylltiadau defnyddiol

Ffoniwch **0800 1 513 513**
i glywed y diweddaraf am
ffliw moch.

Lloegr:
www.nhs.uk
www.direct.gov.uk/swineflu

Yr Alban:
www.nhs24.com

Cymru:
www.galwiechydcymru.wales.nhs.uk
www.cymru.gov.uk

Gogledd Iwerddon:
www.dhsspsni.gov.uk
www.nidirect.gov.uk

Os ydych yn bwriadu teithio dramor, darllenwch gyngor y Swyddfa Dramor a Chymanwlad yn www.fco.gov.uk/travel neu ffoniwch 0845 850 2829 am yr wybodaeth ddiweddaraf.

Bydd gwybodaeth hanfodol am deithio, ysgolion a cholegau, a gweithleoedd yn cael eu cyhoeddi ar www.direct.gov.uk

© Hawlfraint y Goron 2009 294612 1p 1.5m May09 (HOW)

BETH YW PWRPAS Y DAFLEN HON?

Mae llywodraethau'r DU wedi paratoi'r daflen hon er mwyn rhoi gwybodaeth ichi am ffliw moch. Mae'n esbonio:

Beth yw ffliw moch a sut gallai ledaenu.

Beth mae llywodraethau'r DU wedi ei wneud i baratoi am gynnydd yn yr achosion o ffliw.

Beth gallwch chi ei wneud i'ch amddiffyn eich hun ac eraill rhag ffliw.

Pa gamau eraill y gallwch eu cymryd rhag ofn i ffliw moch ddod yn fwy cyffredin.

Beth i'w wneud os ydych chi'n credu bod gennych chi symptomau ffliw.

Sut gallwch wneud yn siŵr eich bod yn cael y diweddaraf am ffliw moch.

Cadwch yr wybodaeth hon yn ddiogel. Efallai y byddwch angen ei darllen eto petai ffliw moch yn dod yn fwy cyffredin.

BETH YW FFLIW MOCH A SUT MAE'N WAHANOL I FFLIW ARFEROL?

Clefyd ar y system anadlu yw ffliw moch ac mae'n cynnwys rhai elfennau o feirws sydd i'w gael mewn moch. Does dim tystiolaeth bod y feirws hwn mewn moch yn y DU ac mae gwyddonwyr wrthi'n ymchwilio i'w darddiad.

Mae achosion o ffliw moch wedi eu cadarnhau mewn nifer o wledydd ac mae'n lledaenu o berson i berson. Gallai hyn arwain at yr hyn sy'n cael ei alw yn achos o ffliw pandemig.

Mae ffliw pandemig yn wahanol i ffliw arferol oherwydd mae'n feirws ffliw newydd sy'n ymddangos mewn pobl ac yn lledaenu'n gyflym iawn o un person i'r llall ledled y byd. Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn cadw llygad gofalus ar yr achosion o ffliw moch ledled y byd er mwyn gweld a ydy'r feirws hwn yn datblygu'n bandemig.

Oherwydd ei fod yn feirws newydd, fydd gan neb imiwnedd iddo a gallai pawb fod mewn perygl o'i ddal. Mae hyn yn cynnwys oedolion iach yn ogystal â phobl hŷn, plant ifanc a'r rheini sydd â chyflyrau meddygol arnynt.

SUT MAE FFLIW MOCH YN LLEDAENU?

Mae feirysau ffliw wedi eu gwneud o ronynnau bychain sy'n gallu cael eu lledaenu drwy gyfrwng y dafnau sy'n dod allan o'ch trwyn a'ch ceg wrth ichi beswch neu disian.

Pan ydych chi'n peswch neu'n tisian heb guddio'ch trwyn a'ch ceg â hances, gall y dafnau hyn ledaenu ac wedyn bydd perygl i bobl eraill eu hanadlu.

Os ydych chi'n peswch neu'n tisian i'ch llaw, mae'n hawdd i'r dafnau hyn a'r germau ynddynt ledaenu o'ch llaw i unrhyw arwyneb caled rydych chi'n cyffwrdd ynddo, a gallant fyw ar yr arwynebau hynny am gryn amser. Mae eitemau cyffredin fel dolenni drysau, bysellfyrddau cyfrifiaduron, ffonau symudol, ffonau arferol a theclynnau rheoli teledu i gyd yn arwynebau lle mae feirysau ffliw yn gallu byw.

Os ydy pobl eraill yn cyffwrdd yn yr arwynebau hyn ac yna'n cyffwrdd eu hwynebau, gall y germau fynd i mewn i'w systemau a'u heintio. Dyma sut mae pob math o feirws annwyd a ffliw, gan gynnwys ffliw moch, yn cael ei basio o un person i'r llall.

BETH MAE LLYWODRAETHAU'R DU WEDI BOD YN EI WNEUD I BARATOI?

Rydym wedi bod yn paratoi am bandemig o ffliw ers sawl blwyddyn, ac mae Sefydliad Iechyd y Byd wedi dweud bod cynllun y DU yn un o'r rhai gorau yn y byd.

Tra bod y sefyllfa bresennol yn un ddifrifol, mae rheswm da inni fod yn ffyddiog y gallwn ddelio â hi. Diolch i waith y gwyddonwyr sydd wedi astudio pandemigau a fu yn y gorffennol, rydym bellach yn gwybod mwy am driniaethau a ffyrdd o atal y feirws rhag lledu nag erioed o'r blaen.

Mae gennym gyflenwad da o gyffuriau gwrthfeirysol (gan gynnwys Tamiflu® a Relenza®) – digon o drin mwy na 33 miliwn o bobl (hanner poblogaeth y DU), ac rydym yn bwriadu cynyddu'r cyflenwad hwn.

Dydy cyffuriau gwrthfeirysol ddim yn gwella'r clefyd, ond maen nhw'n eich helpu chi i ddod drosto os ydych yn eu cymryd o fewn 48 awr i'r adeg y mae'r symptomau'n datblygu. Maen nhw'n:

Ysgafnhau rhai o'r symptomau.

Lleihau'r amser rydych chi'n sâl, o ryw ddiwrnod.

Lleihau'r posibilrwydd o gymhlethdodau difrifol, fel niwmonia.

OES BRECHIAD ALLA I EI GAEL?

Ddim ar hyn o bryd. Dydy'r math hwn o ffliw ddim yr un peth â ffliw tymhorol: mae'n cynnwys ffurf cwbl newydd ar y feirws. Dim ond pan fydd y math penodol o ffliw wedi cael ei adnabod y gellir datblygu brechlyn, ac wedyn bydd yn cymryd rhai misoedd i'w gynhyrchu.

Mae gan lywodraethau'r DU gytundebau â chynhyrchwyr fel y gallwn gael gafael ar gyflenwadau cyn gynted â phosibl ar ôl i frechlyn gael ei ddatblygu.

BETH ALLA I EI WNEUD I FY AMDDIFFYN FY HUN AC ERAILL RHAG FFLIW?

Y peth gorau y gallwch chi ei wneud i'ch amddiffyn eich hun yw dilyn arferion hylendid da. Bydd y rhain yn helpu i arafu lledaeniad y feirws a dyma yw'r peth mwyaf effeithiol y gallwch chi ei wneud i'ch amddiffyn eich hun ac eraill rhag yr haint.

Pan fyddwch yn peswch neu'n tisian, mae'n arbennig o bwysig dilyn rheolau hylendid da er mwyn rhwystro germau rhag lledaenu:

Cariwch hancesi gyda chi drwy'r amser.

Defnyddiwch hancesi glân i guddio'ch ceg a'ch trwyn pan ydych chi'n peswch ac yn tisian.

Taflwch yr hancesi i'r bin ar ôl eu defnyddio unwaith.

Golchwch eich dwylo â sebon a dŵr poeth, neu â hylif diheintio, yn aml.

Mae ffordd syml o gofio hyn:

EI DDAL, EI DAFLU, EI DDIFA.

YDW I ANGEN MASG WYNEB?

Efallai, wrth wylio'r newyddion, eich bod wedi gweld masgiau wyneb yn cael eu rhoi i'r cyhoedd mewn gwledydd eraill. Serch hynny, mae'r dystiolaeth wyddonol yn dangos nad yw'r masgiau wyneb syml hyn yn amddiffyn pobl rhag cael eu heintio.

Y ffordd orau i'ch amddiffyn eich hun a rhwystro feirysau ffliw rhag lledaenu yw defnyddio a thaflu hancesi a golchi eich dwylo, fel yr esboniwyd ar y dudalen flaenorol.

Cofiwch EI DDAL, EI DAFLU, EI DDIFA.

BETH ARALL ALLA I EI WNEUD?

Mae rhai pethau defnyddiol eraill y gallwch eu gwneud nawr i baratoi rhag ofn bod ffliw moch yn dod yn fwy cyffredin:

Sefydlwch rwydwaith o 'ffrindiau ffliw'.

Cymdogion, ffrindiau a pherthnasau yw 'ffrindiau ffliw,' a all eich helpu os ydych chi'n mynd yn sâl. Er enghraifft, gallent gasglu meddyginiaethau, bwyd a nwyddau eraill ichi fel nad oes angen ichi adael eich cartref os ydych chi'n sâl.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod y diweddaraf am ffliw moch, a dilynwch y cyngor a'r cyfarwyddiadau i ddiogelu iechyd y cyhoedd.

Os ydy ffliw moch yn lledaenu, mae angen ichi wybod y diweddaraf fel eich bod yn deall beth arall y gallwch chi ei wneud i'ch amddiffyn eich hun a'ch teulu. Wrth i'r sefyllfa newid gwyliwch y teledu, gwrandewch ar y radio, edrychwch ar y rhyngrwyd a chadwch lygad ar agor am gyhoeddiadau yn y wasg er mwyn gwneud yn siŵr eich bod yn gwybod y diweddaraf.

Y tu fewn i glawr blaen y daflen hon cewch fanylion gwefannau a rhifau ffôn y gallwch eu defnyddio i ddod o hyd i'r diweddaraf.

BETH DDYLWN I EI WNEUD OS YDW I NEWYDD DDYCHWELYD O FECSICO NEU WLAD YR EFFEITHIWYD ARNI A FY MOD I'N AMAU BOD FFLIW MOCH ARNA I?

Arhoswch gartref.

Darllenwch am eich symptomau ar www.nhs.uk, os oes modd ichi wneud hynny.

Ffoniwch y Llinell Wybodaeth am Ffliw Moch ar 0800 1 513 513 i glywed y cyngor diweddaraf.

Os ydych chi wedi cymryd y camau hyn a'ch bod yn dal i bryderu, ffoniwch eich meddyg teulu. Neu ffoniwch NHS Direct ar 0845 4647 yn Lloegr, NHS 24 ar 08454 24 24 24 yn yr Alban, Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 yng Nghymru, neu yng Ngogledd Iwerddon ffoniwch 0800 0514 142. Gallan nhw roi cyngor ichi am eich symptomau a dweud pa gamau y dylech eu cymryd nesaf.

Peidiwch â mynd i'ch meddygfa neu i'ch adran ddamweiniau ac achosion brys leol oni bai eich bod yn cael cyngor i wneud hynny neu eich bod yn ddifrifol wael, oherwydd gallech ledaenu'r salwch i bobl eraill. Gofynnwch i ffrind ffliw fynd allan ar eich rhan.

BETH YW'R SYMPTOMAU?

Twymyn, peswch neu **golli anadl** sy'n datblygu'n sydyn yw rhai o'r symptomau. Gall y symptomau eraill gynnwys cur pen, llwnc tost/dolur gwddf, blinder, poenau yn y cyhyrau, oerfel, tisian, trwyn yn rhedeg neu ddiffyg archwaeth.

Mae'n bwysig inni wneud yn siŵr eich bod yn cael y cyngor diweddaraf. Bydd hyn yn cynnwys gwybodaeth sut i gael gafael ar gyffuriau gwrthfeirysol, petai'r feirws yn dod yn fwy cyffredin yn y DU. **Bydd y Llinell Wybodaeth am Ffliw Moch ar 0800 1 513 513 yn cael ei diweddaru'n rheolaidd.**

FFURLFEN ARCHEBU

I archebu rhagor o gopïau, cyfieithiadau neu fformatau eraill o'r daflen hon, llenwch y ffurflen hon, torrwch hi allan ar hyd y dotiau a'i phostio i RHADBOST GWYBODAETH AM FFLIW MOCH neu ffoniwch 0800 1 513 513.

Ysgrifennwch nifer y copïau rydych chi eu hangen nesaf at eich dewis, ee 1 (uchafswm o 5).

Tâp sain ☐ Print bras ☐ Braille ☐ Saesneg ☐

Cymraeg ☐ Ffrangeg ☐ Pwyleg ☐ Bengaleg ☐

Tsieineeg ☐ Wrdw ☐ Arabeg ☐ Pwnjabeg ☐

Somalieg ☐ Gwjarati ☐

Cyfenw _____ **Blaenlythrennau** _____

Cyfeiriad _____

_____

_____

_____

_____ **Cod Post** _____

Gallwch hefyd lawrlwytho rhagor o gopïau o'r llyfryn hwn o **www.nhs.uk** neu **www.direct.gov.uk.uk/swineflu**

Mae copïau o'r daflen hon ar gael mewn Portwgeeg, Twrceg, Tsieineeg syml, Ffarsi/Dari, Sbaeneg a Tamil ar y gwefannau hyn hefyd.