

October 2024

**Help keep your child well this winter – make sure they have their flu vaccine.**

Dear parent or guardian,

The School Nursing Immunisation Team will visit school on **12/12/2024** to offer children a **nasal spray flu vaccine**.

**The NHS recommends that your child has a flu vaccination every year.**

Please read the information enclosed and complete the consent form as soon as possible and no later than **5 days** before the day of the session. Any late forms may result in your child not receiving the nasal flu spray at school and an offer of a catch-up clinic will be made. To access the consent form, please use the link below or scan the QR code with the camera on your mobile phone to access the E-Consent Form.

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=uChWuyjigkCoVkM8ntyProwc0tRo7SIFodPD07y1M5RUQ1BFV0hZQkcwV0c4UzNWQjMzS01SVF11Ri4u>



It's very important to protect your child from flu this winter to make sure they stay as healthy as possible. The best flu vaccine for most children is a nasal spray. This is the vaccine that will be given on the day.

If you want more information about flu vaccination for children, please contact the School nursing Immunisation team, or visit [phw.nhs.wales/flu vaccine](http://phw.nhs.wales/flu vaccine)

An animated video for primary school aged children about flu and the flu vaccine is available at: [phw.nhs.wales/AboutTheFluVaccine](http://phw.nhs.wales/AboutTheFluVaccine)

Please keep this letter, as it contains the date of the vaccination session and contact details.

Yours sincerely,

**School Nursing Immunisation Team**

**After you have returned the consent form, please contact the immunisation team on 02920 907661/664 before the vaccination session if:**

- **there are any changes to your child's health, or**
- **their asthma medication is increased, or**
- **they are prescribed oral steroids**
- **they become wheezy, or**
- **your child has already received the vaccine elsewhere.**

Note: There are a very small number of children who should not have the nasal flu vaccine. Please see the information enclosed for more detail, or look at [phw.nhs.wales/flu vaccine](http://phw.nhs.wales/flu vaccine)

Hydref 2024

**Helpwch i gadw eich plentyn yn iach y gaeaf hwn – gwnewch yn siŵr y byddant yn cael y frechlyn fflw.**

Annwyl riant neu warcheidwad,

Bydd Tîm nyrso imiwneiddio'r ysgol yn ymweld â'r ysgol ar **12/12/24** i gynnig **brechlyn fflw drwy chwistrell trwyn** i blant.

**Mae'r GIG yn argymhell bod eich plentyn yn cael brechiad fflw bob blwyddyn.**

Darllenwch y wybodaeth a llenwi'r ffurflen gydsynio cyn gynted â sy'n bosibl ac o leiaf **5 diwrnod** cyn diwrnod y sesiwn. Os yw'r ffurflen gydsynio yn hwyr, efallai na fydd yn bosibl i'ch plentyn dderbyn y frechlyn fflw yn yr ysgol a cynnigir clinig dal-i-fyny yn lle. I gael mynediad at y ffurflen gydsynio electronig, defnyddiwch y ddolen isod neu sganiwch y Côd QR trwy ddal eich ffôn symudol drosodd gyda'ch app camera.

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=uChWuyjgkCoVkM8ntyProwc0tRo7SIFodPD07y1M5RUQ1BFV0hZQkcwV0c4UzNWQjMzS01SVF11Ri4u>



Mae'n bwysig iawn amddiffyn eich plentyn rhag y fflw y gaeaf hwn er mwyn sicrhau ei fod yn aros mor iach â phosibl. Y brechlyn fflw gorau i'r rhan fwyaf o blant yw chwistrell trwyn. Dyma'r brechlyn a roddir ar y diwrnod. Os ydych eisiau cael rhagor o wybodaeth am frechu rhag y fflw i blant, cysylltwch â'r Tîm Imiwneiddio Nyrso Ysgol, neu ewch i [icc.gig.cymru/brechlynffliw](http://icc.gig.cymru/brechlynffliw)

Mae fideo wedi'i animeiddio ar gyfer plant oed ysgol gynradd am y fflw a'r brechlyn fflw ar gael yn: [icc.gig.cymru/AmYBrechlynFfliw](http://icc.gig.cymru/AmYBrechlynFfliw). Cadwch y llythyr hwn gan ei fod yn cynnwys dyddiad y sesiwn brechu a manylion cyswllt.

Yn gywir,

**Tîm Imiwneiddio Nyrso Ysgol**

**Ar ôl i chi ddychwelyd y ffurflen ganiatâd, cysylltwch â'r Tîm Imiwneiddio Nyrso Ysgol ar 02920 907661/664 cyn y sesiwn brechu os:**

- oes unrhyw newidiadau i iechyd eich plentyn, neu
- os yw ei feddyginiaeth asthma wedi cynyddu, neu
- os oes steroidau drwy'r geg wedi'u rhoi iddo/iddi ar bresgripsiwn
- os bydd ei frest yn gwichian, neu
- os ydych plentyn wedi cael y brechlyn yn rhywle arall.

Noder: Mae nifer bach iawn o blant na ddylent gael y brechlyn fflw drwy'r trwyn. Gweler y daflen wybodaeth i gael rhagor o fanylion, neu edrychwch ar [icc.gig.cymru/brechlynffliw](http://icc.gig.cymru/brechlynffliw)



**Mae Brechu yn achub bywydau**  
**Vaccination saves lives**



**GIG**  
CYMRU  
**NHS**  
WALES | Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

## Easy Read قراءة سهلة

لقاح الانفلونزا عن طريق رذاذ الأنف والجيلاتين

معلومات للأهالي عن اعطاء الأطفال لقاح الانفلونزا عن طريق رذاذ الأنف.

أعد هذا المنشور بواسطة ويلز للصحة العامة . كما قامت ايزي ريد ويلز Easy Read Wales بكتابة المنشور بطريقة تسهل من عملية قراته.

الانفلونزا عدوى تسببها الجراثيم. يمكن ان تنتسبب في الآتي:

· الحمى

· الام الجسم

· صداع

· السعال

· الم الحلق



ان لقاح الانفلونزا هو دواء يساعد على ايقاف اصابتك بالانفلونزا. ويمكن ان يساعد على ايقاف انتشار العدوى الى اشخاص آخرين. وهو من أفضل الطرق لحماية طفلك من الانفلونزا.



يمكنك الحصول على لقاح الانفلونزا عن طريق الحقن او على شكل رذاذ في انفك. يعطى الأطفال الرذاذ عن طريق الأنف.



هذا المنشور يحتوي على معلومات تتعلق بلقاح الأنفلونزا عن طريق الرذاذ. ويسمى فلونز تترا (Fluenz Tetra) يحتوي هذا النوع من لقاح الأنفلونزا على جيلاتين.



## معلومات عن الجيلاتين

يحتوي لقاح الانفلونزا فلونز تترا على كمية قليلة من الجيلاتين من الخنازير.



كما يستخدم الجيلاتين في الأطعمة. مثل حلويات المارشملو والجامي بيرس .gummy bears



ولكن على خلاف الجيلاتين المستخدم في الأطعمة فان الجيلاتين

المستخدم في لقاح الانفلونزا عالي النقاء.



النقاء يعني النظافة.

لماذا يستخدم الجيلاتين في

لقاح الانفلونزا عن طريق رذاذ الأنف؟

يستخدم الجيلاتين في الكثير من الأدوية فهو يحافظ على الدواء آمناً ويساعده على العمل.



توجد كمية بسيطة جدا من الجيلاتين في لقاح الأنفلونزا عبر رذاذ الأنف



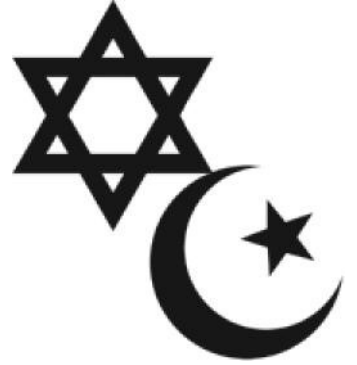
## لماذا لا يمكن استخدام شيئاً آخر غير الجيلاتين؟

تم اختيار الجيلاتين بعد سنوات طويلة من الاختبارات والدراسات. ويمكن ان يستغرق اكتشاف شيئاً آخر العديد من السنوات. وربما لا نستطيع ايجاد شيئاً آخر.



## وماذا عن الدين؟

لا توافق بعض المجتمعات المسلمة واليهودية على تناول ادوية تحتوي على جيلاتين من الخنزير، ويعتقدون ان ذلك مخالف لقوانين ديانتهم.



ذكر زعماء اليهود انه بإمكان اليهود اخذ لقاح الانفلونزا عن طريق الأنف لأنه لا يؤكل.



ولكن بعض الناس مازالوا يختارون عدم تناول الأدوية التي تحتوي على جيلاتين من الخنزير الا في حالة:

- عدم وجود بديل آخر يمكن تناوله
- يحتاجون للدواء لإنقاذ حياتهم



## هل يمكن لطفلي تناول لقاح انفلونزا مختلف؟



يعتبر لقاح الانفلونزا عن طريق رذاذ الأنف أفضل حماية ضد الانفلونزا للأطفال من عمر سنتان وما فوق..

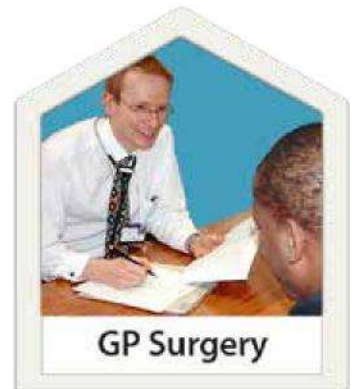
ان حقن لقاح الانفلونزا لا تحتوي على جيلاتين، لكنها لا تصلح للأطفال. ويمكن ان يحتاج بعض الأطفال الى جرعتان.



إذا كان باستطاعة طفلك الحصول على لقاح الانفلونزا لكنك لا ترغب ان يحصل طفلك على رذاذ الأنف فيمكنك طلب الحقنة كبديل.



لن يكون باستطاعة طفلك الحصول على لقاح الانفلونزا عن طريق الحقن في المدرسة. يجب عليك ان تطلب ذلك من عيادة طبيبك العمومي.



## المزيد من المعلومات

إذا كان لديك ما يثير القلق أو تود التحدث مع شخص بخصوص لقاح الانفلونزا:

- تحدث مع طبيبك أو الممرضة في عيادة الطبيب العمومي.
- أو اتصل بخط هيئة الصحة الوطنية في ويلز 111



يوجد المزيد من المعلومات على موقعنا على الشبكة  
[phw.nhs.wales/vaccines](http://phw.nhs.wales/vaccines)



# Mae Brechu yn achub bywydau Vaccination saves lives

ফ্লু এর টিকা নাকের স্প্রে  
এবং জেলাটিন

শিশুদের নাকে স্প্রে হিসাবে দেওয়ার জন্য ফ্লু এর টিকা সম্পর্কে  
পিতামাতার জন্য তথ্য

এই লিফলেটটি লিখেছে পাবলিক হেলথ ওয়েলস। একে ইজি রিড-এ রূপান্তরিত করেছে ইজি রিড ওয়েলস।

## ফ্লু ও এর টিকা সম্পর্কে

ফ্লু হলো জীবাণু দ্বারা সৃষ্ট একটি সংক্রমণ। এর ফলে এই সমস্যাগুলো হতে পারে:

- জ্বর
- শরীরে ব্যথা
- মাথাব্যথা
- কাশি
- গলা ব্যথা।



ফ্লু এর টিকা হলো একটি ওষুধ যা ফ্লু এর আক্রমণ থেকে সুরক্ষা দেয়। এই টিকা অন্যদের মধ্যে ফ্লু এর সংক্রমণ ছড়ানো বন্ধ করে। আপনার সন্তানকে ফ্লু থেকে সুরক্ষিত করার এটি সবচেয়ে ভালো একটি উপায়।



আপনি ইনজেকশন অথবা নাকের স্প্রে হিসাবে ফ্লু এর টিকা নিতে পারেন। বাচ্চাদেরকে নাক দিয়ে এই স্প্রে দেওয়া হয়।



এই লিফলেটটিতে নাকের স্প্রে হিসাবে ফ্লু এর টিকা সম্পর্কিত তথ্য রয়েছে। এর নাম ফ্লুয়েঞ্জ টেট্রা (Fluenz Tetra)। এই ধরনের ফ্লু এর টিকার মধ্যে জেলাটিন রয়েছে।

## জেলাটিন সম্পর্কে



**ফু এর টিকা** ফুয়েঞ্জ টেট্রার মধ্যে শূকর থেকে প্রাপ্ত খুব সামান্য পরিমাণ **জেলাটিন** থাকে..



**জেলাটিন** খাবারেও ব্যবহৃত হয়। যেমন মার্শমেলো আর গামি বেয়ার।

তবে খাবারের জেলাটিনে যেমনটি থাকে না, **ফু এর টিকায়** ব্যবহৃত জেলাটিন খুবই বিশুদ্ধ।



বিশুদ্ধ মানে পরিকার।



নাকের স্প্রে ফু এর টিকাতে  
জেলাটিন ব্যবহারের কারণ কী?

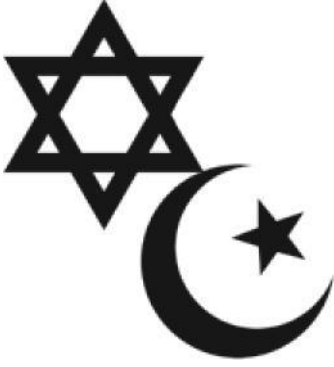


অনেক ওষুধে জেলাটিন ব্যবহৃত হয়। এটি ওষুধকে সুরক্ষিত রাখে ও কার্যকরী হতে সাহায্য করে। নাকের স্প্রে **ফু এর টিকায়** খুবই অল্প পরিমাণ জেলাটিন ব্যবহৃত হয়।

## জেলাটিন ছাড়া অন্য কিছু ব্যবহার করা যায় না কেন?



অনেক বছরের গবেষণা আর পরীক্ষার পরে জেলাটিনকে বাছাই করা হয়েছে। কার্যকরী অন্য কিছু খুঁজে পেতে আরো অনেক বছর লেগে যেতে পারে। আমরা অন্য কিছু খুঁজে নাও পেতে পারি।



### ধর্মীয় ব্যাপারে কী?

মুসলমান ও ইহুদী সম্প্রদায়ের কিছু মানুষ শূকরের জেলাটিন যুক্ত ওষুধ সেবন করতে চান না। তাদের বিশ্বাস এটি তাদের ধর্মীয় রীতি-নীতির বিরোধী..



ইহুদী ধর্মীয় নেতারা বলেছেন যে নাকের স্প্রে হিসাবে **ফ্লু এর টিকা** গ্রহণ করলে সমস্যা নেই। কারণ সেটি খাওয়া হচ্ছে না।



তবে কিছু মানুষ এরপরেও শূকরের জেলাটিন যুক্ত ওষুধ গ্রহণ করতে নাও চাইতে পারেন যদি না:

- এর পরিবর্তে অন্য কোনো কিছু না থাকে
- জীবন বাঁচাতে তাদের ওষুধগুলো প্রয়োজন হয়।



## আমার সন্তান কি ভিন্ন কোনো ফ্লু এর টিকা নিতে পারবে?

2 বছর ও তার বেশি বয়সী শিশুদের জন্য নাকের স্প্রেফ্লু এর টিকাই ফ্লু এর বিরুদ্ধে সবচেয়ে ভালো সুরক্ষা দিতে পারে..



ফ্লু এর টিকার ইনজেকশনের মধ্যে জেলাটিন নেই। তবে শিশুদের শরীরে ইনজেকশন ভালো কাজ করে না। কোনো কোনো শিশুর 2 ডোজও লাগতে পারে।



যদি আপনার সন্তান ফ্লু এর টিকা নিতে পারে অথচ আপনি চাননা সে নাকের স্প্রে নিক, তাহলে এর পরিবর্তে আপনি ইনজেকশনের কথা বলতে পারেন।



আপনার সন্তান তার স্কুল থেকে ফ্লু এর ইনজেকশন নিতে পারবে না। এর জন্য আপনাকে আপনার জিপি সার্জারির কাছে যেতে হবে।

## আরও তথ্য



আপনার কোনো বিষয়ে চিন্তা থাকলে অথবা **ফ্লু এর টিকা** সম্পর্কে কারো সাথে কথা বলতে চাইলে:

- জিপি সার্জারিতে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে আলোচনা করুন।
- অথবা কল করুন **NHS 111 Wales**

আমাদের ওয়েবসাইটেও আরো তথ্য রয়েছে:

[phw.nhs.wales/vaccines](http://phw.nhs.wales/vaccines)



**Mae Brechu yn achub bywydau**  
**Vaccination saves lives**

## **Brechiad y Ffliw drwy Chwistrell Trwyn a Gelatin**

**Gwybodaeth i rieni am frechiad y fflw ar gyfer  
plant sy'n cael ei roi drwy chwistrell i fyny'r  
trwyn**

Ysgrifennwyd y daflen hon gan **Iechyd Cyhoeddus Cymru**. Mae wedi'i gwneud yn hawdd ei darllen gan **Dewis Cymru**.

# Am y ffliw a brechiad y ffliw

Mae **ffliw** yn haint a achosir gan germau. Gall achosi pethau fel:

- tymheredd uchel
- corff yn brifo
- cur pen
- peswch
- dolur gwddw.



Mae **brechiad y ffliw** yn feddyginiaeth sy'n helpu i'ch stopio chi rhag mynd yn sâl o'r **ffliw**. Gall helpu i stopio lledaenu'r haint i bobl eraill. Mae'n un o'r ffyrdd gorau o ddiogelu eich plentyn rhag y **ffliw**.



Gallwch gael **brechiad y ffliw** fel pigiad, neu fel chwistrell i fyny eich trwyn. Mae plant yn cael chwistrell i fyny eu trwyn.



Mae'r daflen yma am **frechiad y ffliw** drwy chwistrell trwyn. Yr enw arno ydi **Fluenz Tetra**. Mae gan y math yma o **frechiad y ffliw** gelatin ynddo.

# Am gelatin



Mae gan y **brechiad fflw** Fluenz Tetra ychydig iawn o **gelatin** o foch ynddo.



Mae **gelatin** yn cael ei ddefnyddio mewn bwyd hefyd. Fel malws melys ac eirth gwm.

Ond yn wahanol i gelatin mewn bwyd, mae'r gelatin mewn **brechiad y fflw** yn bur iawn.



Ystyr pur yw glân.



## Pam mae gelatin yn cael ei ddefnyddio yn y brechiad fflw drwy chwistrell trwyn?



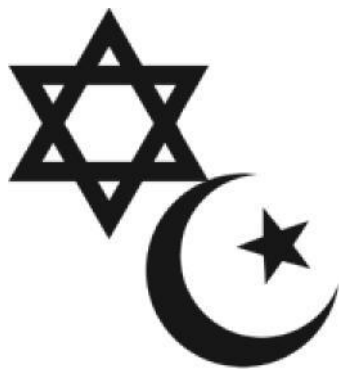
Mae gelatin yn cael ei ddefnyddio mewn llawer o feddyginiaethau. Mae'n cadw'r feddyginiaeth yn ddiogel ac yn ei helpu i weithio.

Dim ond ychydig iawn o gelatin sydd yn chwistrell trwyn **brechiad y fflw**.

# Pam nad oes posibil defnyddio rhywbeth arall yn lle gelatin?



Cafodd gelatin ei ddewis ar ôl blynyddoedd o brofi ac astudiaethau. Gallai gymryd blynyddoedd i ddod o hyd i rywbeth arall sy'n gweithio. Efallai na wnawn ni ddod o hyd i unrhyw beth arall.



## Beth am grefydd?

Nid yw rhai pobl mewn cymunedau Mwslimaidd ac Iddewig yn cytuno gyda chymryd meddyginiaeth gyda gelatin porc ynddi. Maen nhw'n credu ei fod yn erbyn rheolau eu crefydd.



Mae arweinwyr Iddewig wedi dweud bod **brechiad y ffliw** drwy chwistrell trwyn yn iawn i bobl Iddewig ei gymryd. Am nad yw'n cael ei fwyta.



Ond mae rhai pobl yn dal i ddewis **peidio** cymryd meddyginiaeth gyda gelatin porc ynddi, oni bai:

- nad oes dim byd arall i'w gymryd yn ei lle
- maen nhw angen y feddyginiaeth i achub eu bywyd



## Oes posib i fy mhlentyn gael brechiad fflw gwahanol?

**Brechiad y fflw** drwy chwistrell trwyn yw'r warchodaeth orau yn erbyn y **fflw** i blant 2 oed a hŷn.



**Nid** oes gan **frechiad y fflw** drwy bigiad gelatin ynddo ond nid yw'n gweithio mor dda i blant. Efallai y bydd rhai plant angen 2 ddos.



Os yw eich plentyn yn gallu cael **brechiad y fflw**, ond **nad** ydych eisiau i'ch plentyn gael y chwistrell trwyn, gallwch ofyn am bigiad yn ei le.



**Ni** fydd eich plentyn yn gallu cael pigiad **brechiad y fflw** yn yr ysgol. Bydd rhaid i chi ofyn yn eich meddygfa am hyn.

# Mwy o wybodaeth



Os oes gennych chi unrhyw bryderon neu os ydych chi eisiau siarad gyda rhywun am **frechiad y fflw:**

- Siaradwch â'ch meddyg neu eich nyrs yn eich meddygfa.
- Neu ffoniwch NHS 111 Wales

Mae mwy o wybodaeth ar ein gwefan ni hefyd: [icc.gig.cymru/brechlynnau](http://icc.gig.cymru/brechlynnau)



Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

پڑھنے میں آسان

# زکام کی ویکسین ناک کا سپرے اور جینٹین

بچوں کے لیے زکام کی ویکسین کے بارے میں والدین کے لیے معلومات ناک میں سپرے کے طور پر دی گئی۔

یہ کتابچہ پبلک ہیلتھ ویلز نے لکھا تھا۔ ایزی ریڈ ویلز نے اسے پڑھنا آسان بنا دیا۔

# زکام اور زکام کی ویکسین کے بارے میں

زکام ایک انفیکشن ہے جو جراثیم کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ چیزوں کا سبب بن سکتا ہے جیسے:

- بخار
- جسم کا درد
- سر درد
- کھانسی
- گلے کی خرابی



زکام کی ویکسین ایک ایسی دوا ہے جو آپ کو زکام سے بیمار ہونے سے روکنے میں مدد دیتی ہے۔ اس سے دوسرے لوگوں میں انفیکشن پھیلنے سے روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ آپ کے بچے کو زکام سے بچانے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔



آپ زکام کی ویکسین ٹیکے کے طور پر ، یا اپنی ناک پر سپرے کے طور پر حاصل کر سکتے ہیں۔ بچوں کو ناک کے اوپر سپرے دیا جاتا ہے۔



یہ کتابچہ ناک سپرے زکام کی ویکسین کے بارے میں ہے۔ اسے **فلوینز ٹیٹرا** کہا جاتا ہے۔ اس قسم کی زکام کی ویکسین میں **جیلیٹن** ہوتا ہے۔

## جیلیٹن کے بارے میں



زکام کی ویکسین فلوینز ٹیٹرا میں بہت کم مقدار مینسور کا جیلیٹن ہوتا ہے۔



جیلیٹن کھانے میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ مارش میلو اور چیچپا ریچھ کی طرح۔



لیکن کھانے میں استعمال ہونے والے جیلیٹن کے برعکس ، زکام کی ویکسین میں استعمال ہونے والا جیلیٹن بہت پاک ہوتا ہے۔

**پاک** مطلب صاف کیا ہوا



## ناک سپرے زکام کی ویکسین میں جیلیٹن کیوں استعمال کیا جاتا ہے؟

جیلیٹن بہت سی ادویات میں استعمال ہوتی ہے۔ یہ دوا کو محفوظ رکھتا ہے اور اسے کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔



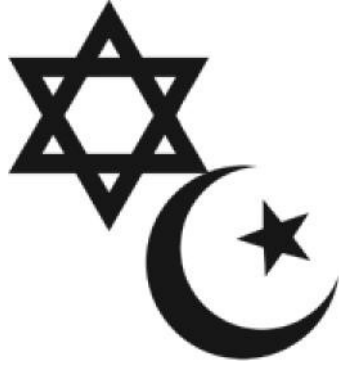
ناک سپرے زکام کی ویکسین میں صرف ایک بہت کم مقدار میں جیلیٹن ہے۔

## جیلیٹن کے علاوہ کوئی اور چیز کیوں استعمال نہیں کی جا سکتی؟



جیلیٹن کا انتخاب کئی سالوں کی جانچ اور مطالعے کے بعد کیا گیا۔ کسی اور چیز کو ڈھونڈنے میں برسوں لگ سکتے ہیں جو کام کرتا ہے۔ ہمیں شاید کبھی اور کچھ نہ ملے۔

## مذہب میں کیا ہے؟



مسلم اور یہودی کمیونٹی کے کچھ لوگ اس میں سور کے جیلیٹن کے ساتھ دوا لینے سے اتفاق نہیں کرتے ہیں۔ ان کا ماننا ہے کہ یہ ان کے مذہب کے اصولوں کے خلاف ہے۔



یہودی رہنماؤں نے کہا ہے کہ ناک سپرے زکام کی ویکسین یہودی لوگوں کے لیے ٹھیک ہے۔ کیونکہ یہ کھایا نہیں جاتا۔



لیکن کچھ لوگ پھر بھی سور کے جیلیٹن والی دوائیں نہ لینے کا انتخاب کر سکتے ہیں ، یہاں تک کہ:

- اس کے بجائے وہ اور کچھ نہیں لے سکتے۔
- انہیں اپنی جان بچانے کے لیے دوا کی ضرورت ہے۔



## کیا میرے بچے کی زکام کی ویکسین مختلف ہو سکتی ہے؟

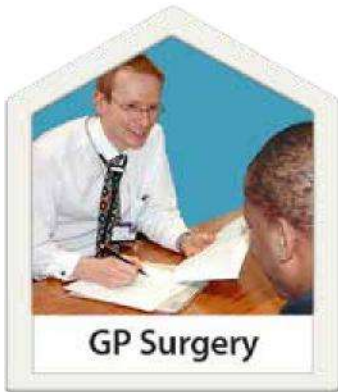
ناک سپرے زکام کی ویکسین 2 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے زکام سے بہترین تحفظ ہے۔



زکام کی ویکسین کے ٹیکے ان میں جیلیٹن نہیں رکھتے۔ لیکن وہ بچوں میں بھی کام نہیں کرتے۔ کچھ بچوں کو 2 خوراک کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔



اگر آپ کا بچہ زکام کی ویکسین حاصل کرنے کے قابل ہے ، لیکن آپ نہیں چاہتے کہ آپ کا بچہ ناک پر اسپرے کرے ، تو آپ اس کے بجائے ٹیکہ مانگ سکتے ہیں۔



آپ کا بچہ سکول میں زکام کی ویکسین کا انجکشن نہیں لگا سکے گا۔ اس کے لیے آپ کو اپنے جی پی سرجری سے پوچھنا ہوگا۔

## مزید معلومات



اگر آپ کو کوئی پریشانی ہے ، یا اگر آپ فلو ویکسین کے بارے میں کسی سے بات کرنا چاہتے ہیں:

- اپنے جی پی سرجری میں اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔
- یا این ایچ ایس 111 ویلز کو کال کریں۔

ویب سائٹ پر بھی معلومات دستیاب ہے: [phw.nhs.wales/vaccines](http://phw.nhs.wales/vaccines)



Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives



# Flu

**Protect children and young people with a simple nasal spray**

Information about the flu vaccination for children and young people in 2024/25



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Watch an animated video 'What is the flu vaccine?'

Primary - 4 to 11 years



Secondary - 11 to 16 years  
(made with young people)



Available at  
[phw.nhs.wales/AboutTheFluVaccine](https://phw.nhs.wales/AboutTheFluVaccine)

# Five reasons to get your child vaccinated against flu

## 1. Protect your child

The vaccine will help protect your child against serious complications from flu, such as pneumonia.

## 2. Protect you, your family and friends

Vaccinating your child against flu will help protect others, especially if they are vulnerable to complications from flu.

## 3. It's a nasal spray

Most children and young people find the nasal spray is quick and painless and are not upset afterwards.

## 4. It's better than having flu

Flu is unpleasant and can be serious for some children and young people. Flu vaccines are safe and have been given to millions of children and young people worldwide.

## 5. Avoid disruption

When children and young people get flu they miss school or important opportunities to develop, and parents may need to take time off work or make other childcare arrangements.



What young people say:  
'It's just a nasal spray so it's a lot easier'

## How does a flu vaccine help?

Having a flu vaccine will help protect your child from flu. Most children and young people have their vaccine as a quick and painless nasal spray.

Protection starts around two weeks after having the vaccine. The vaccine usually offers children good protection against flu.

It also helps reduce the chance of children and young people spreading flu to others who are at greater risk from flu, such as babies, older people (like grandparents), and those with long-term health conditions.

Some people still get flu even after having a flu vaccine, but often with milder symptoms. Flu vaccines do not protect against colds, other respiratory viruses or other winter illnesses.

## Is flu serious?

Flu can be serious for children and young people. It is caused by a virus, and some children can develop serious complications such as bronchitis, pneumonia and ear infections. Most years some children in Wales will need treatment in intensive care because of flu.

All children aged two and three years on the 31 August before flu vaccinations start in the autumn, and schoolchildren and young people from reception class up to and including year 11, will be offered a nasal spray flu vaccine this autumn or winter.

It is especially important that children and young people aged between six months and 17 years who have a long-term health condition get vaccinated, as they are at a greater risk of complications than other children if they catch flu.



**Having a flu vaccine every year is one of the best ways to protect against flu.**



The flu vaccine is offered to children and young people every year because flu viruses are constantly changing.

For the latest information, visit [phw.nhs.wales/flu vaccine](http://phw.nhs.wales/flu vaccine)

# Which children and young people can have a free flu vaccine?

The following children and young people can have a free flu vaccine this autumn.

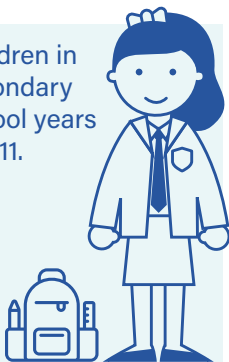
Children who are aged two and three years on the 31 August before flu vaccinations start in the autumn.



Children in primary school.



Children in secondary school years 7 to 11.



Children and young people aged over six months who have a health condition that puts them at greater risk from flu.














## Why do children and most young people need a flu vaccine?

Flu is caused by a virus that can spread easily to other people. Anyone can get flu, but children have the highest rate of infection and flu can be serious for them.

# What if my child has a health condition?

If your child is six months or older and has one of the following health conditions, it is important they have a flu vaccine every year, as they are at greater risk of complications from flu.

-  Diabetes
-  A serious heart problem
-  Lung problems or breathing difficulties, including asthma that requires regular steroid inhalers or tablets
-  Kidney disease (from stage 3)
-  Lowered immunity due to disease or treatment (and those in close contact with people in this group)
-  Liver disease
-  A stroke or mini stroke
-  A neurological condition
-  A missing spleen or a problem with their spleen
-  A learning disability
-  Young people with a higher body weight (body mass index of 40 or above)

School-aged children and young people in the groups above may get their vaccine at school (up to year 11) or at their GP surgery. Younger children, or children and young people not in school or who are taught at home, can get their vaccine at their GP surgery.

## Young carers

It is extra important that children and young people who care for someone who is vulnerable to flu and its complications have a flu vaccine every year. It helps protect them and also the person they care for.

## Do I need to do anything?

Children who are aged two and three years on the 31 August before flu vaccinations start in the autumn are usually invited to have their flu vaccine at their GP surgery.

In some areas, three-year-olds and some four-year-olds are offered their flu vaccine in nursery.

If your child is in this age group and hasn't received an invitation for their flu vaccine by mid-November, contact their GP surgery.

Children and young people in school will usually have their flu vaccine in school. Parents will be given information about the vaccine and a consent form. Please read the information and sign and return the consent form as soon as possible. Young people aged 16 and older (and some younger secondary school pupils) may be able to give permission for the vaccination themselves if they fully understand what is being offered.

Children and young people aged four or older who are not in school can have their flu vaccine at their GP surgery. You just need to make an appointment.

If your child is aged under two, or aged 16 or 17, and is at greater risk of complications from flu due to a health condition, their GP surgery should invite them to have their vaccine.

Ideally, the flu vaccine should be given before flu starts to circulate in the community. However, it can still be given at a later date.

# Does the nasal spray flu vaccine have any side effects?

For a day or two after their vaccination, some children and young people may:

get a temperature;



feel tired;

ZZZ



have a headache;



have aching muscles;



have a reduced appetite; or



get a runny or blocked nose.



Children and young people who need a flu vaccine injection may also have a sore arm for a day or two after their vaccination.



**Flu vaccines are very safe and other reactions are less common.**

**The flu vaccine will not cause flu.**

You can report suspected side effects of the vaccines through the Yellow Card scheme. You can do this online at [www.mhra.gov.uk/yellowcard](http://www.mhra.gov.uk/yellowcard) (external site) or by calling **0800 731 6789** (Monday to Friday, 9am to 5pm).

# What type of flu vaccine is given to children and young people?

Most children and young people will get their flu vaccine as a painless nasal spray, as this is the best flu vaccine for them. The vaccine is a fine mist that is sprayed up the nose from the tip of each nostril. It can be given from the age of two. Most children are not upset after receiving a flu nasal spray.

If your child misses their flu vaccine, speak to their school nurse, health visitor, GP or practice nurse about getting the vaccine.

## **The nasal spray vaccine can't be given to children and young people who are:**

- under two;
- on long-term aspirin (salicylate) treatment; and
- in close contact with someone who has a severely weakened immune system (for example, after a bone marrow transplant) and is being looked after in a protected environment.

## **The nasal spray vaccine can't be given to anyone who has:**

- had a severe life-threatening allergic reaction to a flu vaccine (or any ingredient in the vaccine);
- a weakened immune system due to a disease or treatment;
- a wheezy chest on the day of the vaccination or in the previous three days; or
- increased the use of their asthma inhalers in the previous three days.

Most children and young people who can't have the nasal spray vaccine can have a flu vaccine injection at their GP surgery instead.

Children and young people with asthma who need regular oral steroids or have needed intensive-care treatment for their asthma in the past should be referred to a specialist for advice about receiving the nasal spray vaccine. They may need a flu vaccine injection instead or they may need to have the nasal spray vaccine in hospital.

If your child is having a cochlear implant in the week before their nasal spray vaccination appointment or is due to have the vaccination in the two weeks after having their implant, speak to your health visitor, school nurse, GP or practice nurse for more advice.

## Can my child have the vaccine if they have allergies?

Most children can have a flu vaccine if they have allergies. The person giving the vaccine will check to be sure it is safe to give.

Most children and young people who are allergic to egg can receive the vaccine with no problems. The small number of people who have previously needed intensive-care treatment for anaphylaxis (a rare, life-threatening allergic reaction) can be offered a flu vaccine injection instead.





## **A cold or other minor illness is not a reason to delay a flu vaccination.**

If your child is unwell with a high temperature, it is best to delay their vaccination until they are feeling better.

If your child cannot avoid contact with someone who has severely weakened immunity, such as someone who has recently had a bone marrow transplant, you should discuss this with your health visitor, school nurse, GP or practice nurse before your child has the nasal spray vaccine. They may decide to offer your child a flu vaccine injection instead.

## **Can the flu vaccine be given at the same time as other vaccines?**

Yes, the flu vaccine can be given at the same time as most other vaccines. Speak to your health visitor, school nurse, GP or practice nurse for more advice.

## **Does the nasal spray vaccine contain gelatine?**

Yes, it contains small traces of highly purified porcine gelatine, which is also used in a range of essential medicines.

The nasal spray vaccine is the best flu vaccine for children and young people. But flu injections do not contain gelatine, so if you would prefer your child to have the injection instead, contact their GP surgery so they don't miss out.

More information about vaccines and porcine gelatine is available at [phw.nhs.wales/PorcineGelatine](https://phw.nhs.wales/PorcineGelatine)

## Further information

If you have any questions or want more information, go to **111.wales.nhs.uk** (external site), talk to your doctor or nurse, or contact NHS 111 Wales by calling **111**.

You can find out more information on vaccines offered in Wales at **phw.nhs.wales/vaccines**

To find out more about the vaccine, including its contents and possible side effects, visit **medicines.org.uk/emc** (external site). Enter the name of the vaccine in the search box (flu nasal spray vaccine). You can also see the patient information leaflet online.

You can report suspected side effects online at **www.mhra.gov.uk/yellowcard** (external site), by downloading the Yellow Card app, or by calling **0800 731 6789** (Monday to Friday, 9am to 5pm).

To find out how the NHS uses your information, visit **111.wales.nhs.uk/AboutUs/Yourinformation** (external site)



Version 1 | June 2024

© Public Health Wales NHS Trust

(with acknowledgement to UK Health Security Agency)

ISBN 978-1-83766-396-5



Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives



# Y Ffliw

**Amddiffyn plant a phobl ifanc  
gyda chwistrell syml yn y trwyn**

Gwybodaeth am y fflw i blant a phobl  
ifanc yn 2024/25



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Gwylwch yr animeiddiad fideo 'Beth yw'r brechlyn ffliw?'

Cynradd - 4 i 11 oed



Uwchradd - 11 i 16 oed  
(wedi'i greu gyda phobl ifanc)



Ar gael yn  
[icc.gig.cymru/AmYBrechlynFfliw](http://icc.gig.cymru/AmYBrechlynFfliw)

# Pump rheswm i frechu eich plentyn rhag y fflw

## 1. Diogelu eich plentyn

Bydd y brechiad yn helpu i ddiogelu eich plentyn rhag cymhlethdodau difrifol y fflw, fel niwmonia.

## 2. Eich diogelu chi, eich teulu a'ch ffrindiau

Bydd brechu eich plentyn rhag y fflw yn helpu i ddiogelu eraill, yn enwedig os ydynt yn agored i niwed o gymhlethdodau'r fflw.

## 3. Chwistrell yn y trwyn yw hwn

Mae'r rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn gweld bod y chwistrell drwynol yn gyflym ac yn ddi-boen a dydyn nhw ddim yn poeni wedyn.

## 4. Mae'n well na cael y fflw

Mae salwch y fflw yn amhleserus a gall fod yn ddifrifol i rai plant a phobl ifanc. Mae brechlynnau fflw yn ddiogel ac wedi cael eu rhoi i filiynau o blant a phobl ifanc ym mhob cwr o'r byd.

## 5. Osgoi colli pethau

Pan mae plant a phobl ifanc yn cael y fflw, maen nhw'n colli'r ysgol neu gyfleoedd pwysig i ddatblygu, ac efallai y bydd angen i rieni gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith neu wneud trefniadau gofal plant eraill.



Beth mae pobl ifanc yn ei ddweud: 'Dim ond chwistrell drwynol yw e felly mae'n llawer haws'

## Sut mae brechiad y fflw yn helpu?

Bydd cael brechiad y fflw yn helpu i ddiogelu eich plentyn rhag y fflw. Mae'r rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn cael eu brechiad fel chwistrell trwyn cyflym a di-boen.

Mae'r amddiffyniad yn dechrau tua phytthefnos ar ôl cael y brechiad. Mae'r brechiad fel rheol yn cynnig amddiffyniad da i blant rhag y fflw.

Mae hefyd yn helpu i leihau'r posibilrwydd y bydd plant a phobl ifanc yn lledaenu'r fflw i eraill sydd mewn mwy o berygl o'r fflw, fel babanod, pobl hŷn (fel neiniau a theidiau), a'r rhai â chyflyrau iechyd hirdymor.

Mae rhai pobl yn dal i gael y fflw hyd yn oed ar ôl cael brechiad y fflw, ond yn aml gyda symptomau ysgafnach. Nid yw brechiadau'r fflw yn diogelu rhag annwyd, feirysau resbiradol eraill neu salwch arall y gaeaf.

## Ydi'r fflw yn ddifrifol?

Gall fflw fod yn ddifrifol i blant a phobl ifanc. Mae'n cael ei achosi gan feirws, a gall rhai plant ddatblygu cymhlethdodau difrifol fel bronchitis, niwmonia a heintiau ar y glust. Bron bob blwyddyn bydd angen triniaeth mewn unedau gofal dwys ar rai plant yng Nghymru oherwydd y fflw.

Bydd pob plentyn dwy a thair oed ar 31 Awst cyn i frechiadau'r fflw ddechrau yn yr hydref, a phlant ysgol a phobl ifanc o'r dosbarth derbyn hyd at flwyddyn 11 ac yn cynnwys blwyddyn 11, yn cael cynnig brechlyn fflw drwy chwistrell trwyn yr hydref neu'r gaeaf yma.

Mae'n arbennig o bwysig bod plant a phobl ifanc rhwng chwe mis ac 17 oed sydd â chyflwr iechyd hirdymor yn cael eu brechu, gan eu bod mewn mwy o berygl o gymhlethdodau na phlant eraill os byddant yn dal y fflw.



**Cael brechiad y fflw bob blwyddyn yw un o'r ffyrdd gorau o amddiffyn rhag y fflw.**



Mae'r brechlyn fflw yn cael ei gynnig i blant a phobl ifanc bob blwyddyn oherwydd bod feirysau'r fflw yn newid yn gyson.

Am yr wybodaeth ddiweddaraf, ewch i:  
**[icc.gig.cymru/brechlynffliw](https://icc.gig.cymru/brechlynffliw)**

# Pa blant a phobl ifanc all gael brechiad y fflw am ddim?

Gall y plant a'r bobl ifanc canlynol gael brechlyn fflw am ddim yr hydref hwn.

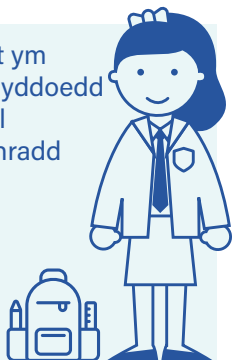
Plant sy'n ddwy a thair oed ar 31 Awst cyn i frechiadau fflw ddechrau yn yr hydref.



Plant yn yr ysgol gynradd.



Plant ym mlynnyddoedd ysgol uwchradd 7 i 11.



Plant a phobl ifanc dros chwe mis oed sydd â chyflwr iechyd sy'n eu rhoi mewn mwy o berygl o'r fflw.



## Pam fod angen brechiad y fflw ar blant a'r rhan fwyaf o bobl ifanc?

Mae fflw yn cael ei achosi gan feirws sy'n gallu lledaenu'n hawdd i bobl eraill. Gall unrhyw un gael y fflw, ond plant sydd â'r gyfradd uchaf o haint a gall y fflw fod yn ddifrifol iddyn nhw.

# Beth os oes gan fy mhlentyn gyflwr iechyd?

Os yw eich plentyn yn chwe mis oed neu'n hŷn a bod ganddo un o'r cyflyrau iechyd canlynol, mae'n bwysig ei fod yn cael brechiad y ffliw bob blwyddyn gan ei fod mewn mwy o berygl o gymhlethdodau'r ffliw.

- ♥ Diabetes
- ♥ Problem ddifrifol y galon
- ♥ Problemau ysgyfaint neu anawsterau anadlu, gan gynnwys asthma sydd angen mewnanadlydd steroid neu dabledi rheolaidd
- ♥ Clefyd yr arenau (o gam 3)
- ♥ Imiwnedd is oherwydd afiechyd neu driniaeth (a hefyd cysylltiadau agos â phobl yn y grŵp hwn)
- ♥ Clefyd yr iau / afu
- ♥ Strôc neu strôc fechan
- ♥ Cyflwr niwrolegol
- ♥ Dueg ar goll neu broblem gyda'r dduwg
- ♥ Anabledd dysgu
- ♥ Pobl ifanc â phwysau corff uwch (Mynegai Màs y Corff o 40 neu uwch)

Gall plant a phobl ifanc oed ysgol yn y grwpiau uchod gael eu brechlyn yn yr ysgol (hyd at flwyddyn 11) neu yn eu meddygfa. Gall plant iau, neu blant a phobl ifanc nad ydynt yn yr ysgol neu sy'n cael eu haddysgu gartref, gael eu brechlyn yn eu meddygfa.

## Gofalwyr ifanc

Mae'n bwysig iawn bod plant a phobl ifanc sy'n gofalu am rywun sy'n agored i'r ffliw a'i gymhlethdodau yn cael brechlyn ffliw bob blwyddyn. Mae'n helpu i'w hamddiffyn nhw a'r person maen nhw'n gofalu amdano hefyd.

# Oes angen i mi wneud unrhyw beth?

Fel arfer gwahoddir plant sy'n ddwy neu dair oed ar 31 Awst cyn i frechiadau fflw ddechrau yn yr hydref i gael eu brechlyn fflw yn eu meddygfa.

Mewn rhai ardaloedd, bydd plant tair oed a rhai plant pedair oed yn cael cynnig y brechiad yn y feithrinfa.

Os yw eich plentyn yn y grŵp oedran hwn a heb gael gwahoddiad i gael y brechiad erbyn canol mis Tachwedd, cysylltwch â'i feddygfa.

Bydd plant a phobl ifanc yn yr ysgol yn cael eu brechlyn fflw yn yr ysgol fel arfer. Bydd rhieni'n cael gwybodaeth am y brechlyn a ffurflen ganiatâd. Darllenwch y wybodaeth a llofnodwch a dychwelwch y ffurflen ganiatâd cyn gynted â phosibl. Efallai y bydd pobl ifanc 16 oed a hŷn (a rhai disgyblion ysgol uwchradd iau) yn gallu rhoi caniatâd ar gyfer y brechiad eu hunain os ydynt yn deall yn iawn beth sy'n cael ei gynnig.

Gall plant a phobl ifanc pedair oed neu hŷn nad ydynt yn yr ysgol gael eu brechlyn fflw yn eu meddygfa. Bydd angen i chi wneud apwyntiad.

Os yw eich plentyn o dan ddwy oed, neu'n 16 neu 17 oed, ac yn wynebu risg uwch o gymhlethdodau o'r fflw oherwydd cyflwr iechyd, dylai ei feddygfa ei wahodd i gael brechiad.

Yn ddelfrydol, dylid rhoi'r brechiad fflw cyn i'r fflw ddechrau mynd ar led yn y gymuned. Fodd bynnag, gellir ei roi yn ddiweddarach yr un fath.

# A oes gan y brechlyn ffliw chwistrell trwyn unrhyw sgil-efeithiau?

Am ddiwrnod neu ddau ar ôl eu brechu, gall rhai plant a phobl ifanc:

gael tymheredd;



teimlo'n flinedig;

ZZZ



cael cur pen;



cael cyhyrau poenus;



bod â llai o archwaeth; neu



cael trwyn sy'n rhedeg neu wedi blocio.



Gall plant a phobl ifanc sydd angen pigiad brechlyn ffliw gael braich ddolurus am ddiwrnod neu ddau ar ôl eu brechu hefyd.



Mae brechlynnau ffliw yn ddiogel iawn ac mae adweithiau eraill yn llai cyffredin.

Ni fydd y brechlyn ffliw yn achosi'r ffliw.

Gallwch roi gwybod am sgil-efeithiau tybiedig y brechlynnau drwy'r cynllun Cerdyn Melyn. Gallwch wneud hyn ar-lein yn [www.mhra.gov.uk/yellowcard](http://www.mhra.gov.uk/yellowcard) (safle allanol) neu drwy ffonio **0800 731 6789** (dydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 5pm).

# Pa fath o frechiad ffliw a roddir i blant a phobl ifanc?

Bydd y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn cael brechiad y ffliw drwy chwistrell trwyn sy'n gwbl ddi-boen gan mai dyma'r brechiad ffliw gorau iddynt. Mae'n ager ysgafn sy'n cael ei chwistrellu i fyny'r trwyn, a gellir ei roi o ddwy oed. Nid yw'r brechiad ffliw drwy chwistrell trwyn yn amharu o gwbl ar y rhan fwyaf o blant.

Os bydd eich plentyn yn colli ei frechiad ffliw, siaradwch â nyrs yr ysgol, eich ymwelydd iechyd, eich meddyg teulu neu nyrs y feddygfa am gael y brechiad.

## **Ni ellir rhoi'r brechiad drwy chwistrell trwyn i unrhyw un sydd:**

- dan ddwy oed;
- triniaeth aspirin hirdymor (salicylate); a
- mewn cysylltiad agos â rhywun sydd â system imiwnedd wan iawn (er enghraifft, ar ôl trawsblaniad mêr esgyrn) ac sy'n derbyn gofal mewn amgylchedd gwarchoddedig.

## **Ni ellir rhoi'r brechiad drwy chwistrell trwyn i unrhyw un sydd:**

- wedi cael adwaith alergaidd difrifol sy'n bygwth bywyd i frechiad ffliw (neu unrhyw gynhwysyn yn y brechiad);
- â system imiwnedd wan oherwydd clefyd neu driniaeth;
- â brest sy'n wichlyd ar ddiwrnod y brechiad neu yn ystod y tri diwrnod blaenorol; neu
- wedi cynyddu'r defnydd o fewnanadlydd asthma yn ystod y tri diwrnod blaenorol.

Gall y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc na allant gael y brechiad drwy chwistrell trwyn gael pigiad brechiad y fflw yn ei le, yn eu meddygfa.

Dylai plant a phobl ifanc ag asthma sydd angen steroidau rheolaidd drwy'r geg neu sydd wedi bod angen triniaeth gofal dwys ar gyfer eu hasthma yn y gorffennol gael eu cyfeirio at arbenigwr i gael cynngor ar dderbyn y brechiad drwy chwistrell trwyn. Efallai y bydd angen pigiad brechlyn y fflw arnynt yn lle hynny neu efallai y bydd angen iddynt gael y brechlyn chwistrell trwyn yn yr ysbyty.

Os yw eich plentyn yn cael mewnbliad yn y cochlea yn ystod yr wythnos cyn ei apwyntiad ar gyfer y brechiad drwy chwistrell trwyn, neu i fod i gael y brechiad yn ystod y pythefnos ar ôl ei fewnbliad, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd, y nyrs ysgol, eich meddyg teulu neu nyrs y feddygfa am ragor o gyngor.

## A all fy mhentyn gael y brechlyn os oes ganddo alergeddau?

Gall y rhan fwyaf o blant gael brechlyn fflw os oes ganddynt alergeddau. Bydd y person sy'n rhoi'r brechlyn yn gwirio i sicrhau ei fod yn ddiogel i'w roi.

Gall y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc sydd ag alergedd i wyau dderbyn y brechlyn heb unrhyw broblemau. Gall y nifer fach o bobl sydd wedi bod angen triniaeth gofal dwys ar gyfer anaffylacsis yn y gorffennol (adwaith alergaidd prin sy'n peryglu bywyd) gael cynnig pigiad brechlyn fflw yn lle hynny.





## Nid yw annwyd neu fân salwch arall yn rheswm i ohirio brechiad y ffliw.

Os yw'ch plentyn yn sâl gyda thymheredd uchel, mae'n well gohirio ei frechiad nes ei fod yn teimlo'n well.

Os na all eich plentyn osgoi dod i gysylltiad â rhywun sydd ag imiwnedd gwan iawn, fel rhywun sydd wedi cael trawsblaniad mêr esgyrn yn ddiweddar, dylech drafod hyn gyda'ch ymwelydd iechyd, nyrs yr ysgol, eich meddyg teulu neu nyrs y feddygfa cyn i'ch plentyn gael y brechiad drwy chwistrell trwyn. Efallai y byddant yn penderfynu cynnig pigiad fel brechiad y ffliw i'ch plentyn yn lle chwistrell.

## Oes posib rhoi brechiad y ffliw ar yr un pryd â brechiadau eraill?

Oes, gellir rhoi brechiadau'r ffliw ar yr un pryd â'r rhan fwyaf o frechiadau eraill. Siaradwch â'ch ymwelydd iechyd, nyrs yr ysgol, eich meddyg teulu neu nyrs y feddygfa am ragor o gyngor.

## Ydi'r brechiad drwy chwistrell trwyn yn cynnwys gelatin?

Ydi, mae'n cynnwys ychydig o olion o gelatin moch pur iawn a ddefnyddir hefyd mewn ystod o feddyginiaethau hanfodol.

Y brechiad drwy chwistrell trwyn yw'r brechiad ffliw gorau i blant a phobl ifanc, ond mae pigiadau'r ffliw yn rhydd o gelatin felly os byddai'n well gennych i'ch plentyn gael hwn fel dewis arall, cysylltwch â'i feddygfa fel nad yw'n colli'r warchodaeth rhag y ffliw.

Mae rhagor o wybodaeth am frechlynnau a gelatin mochaid ar gael yn [icc.gig.cymru/GelatinMoch](http://icc.gig.cymru/GelatinMoch)

# Mwy o wybodaeth

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth, ewch i **111.wales.nhs.uk** (safle allanol), siaradwch â'ch meddyg neu nyrs neu ffoniwch GIG 111 Cymru drwy ffonio **111**.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am frechlynnau a gynigir yng Nghymru yn **icc.gig.cymru/brechlynnau**

I gael gwybod mwy am y brechlyn, gan gynnwys ei gynnwys a'i sgil-ffeithiau posibl, ewch i **medicines.org.uk/emc** (safle allanol). Rhowch enw'r brechlyn yn y blwch chwilio (flu nasal spray vaccine). Gallwch hefyd weld y daflen wybodaeth i gleifion ar-lein.

Gallwch roi gwybod am sgil-ffeithiau tybiedig ar-lein yn **www.mhra.gov.uk/yellowcard** (safle allanol), drwy lawrlwytho'r ap Cerdyn Melyn, neu drwy ffonio **0800 731 6789** (dydd Llun i ddydd Gwener, 9am tan 5pm).

I ddarganfod sut mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth, ewch i **111.wales.nhs.uk/amdanomni/eichgwybodaeth** (safle allanol)



Fersiwn 1 | Mehefin 2024

© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

(gyda chydabyddiaeth i Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU)

ISBN 978-1-83766-396-5