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

SWINE FLU INFORMATION
0800 1 513 513
www.direct.gov.uk/pandemicflu

GIG CYMRU NHS WALES

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Gwybodaeth bwysig am drin ffliw moch yng Nghymru
Important information about treatment for swine flu in Wales

Mae ffliw moch yn salwch annymunol ond bydd y rhan fwyaf o bobl, gan gynnwys plant, yn gwella ar ôl rhai dyddiau wrth aros gartref ac yn gorffwys, yn yfed digon o hylif, ac yn cymryd meddyginiaeth fel paracetamol.

Gallwch ymgynghori ynghylch symptomau ffliw moch drwy ffonio'r llinell wybodaeth am ffliw moch ar **0800 1 513 513** neu drwy fynd i wefan **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**

Arhoswch gartref os oes gennych chi symptomau tebyg i ffliw. Peidiwch â mynd i'ch meddygfa, eich Uned Damweiniau ac Achosion Brys, na safle gofal iechyd arall gan fod posibilrwydd i chi drosglwyddo'r haint i bobl eraill. Gallwch ffonio'ch meddyg teulu os bydd eich symptomau'n ddifrifol neu'n gwaethygu.

Mae mwy o berygl i rai pobl ddatblygu cymhlethdodau, fel:

- Pobl â chlefyd cronig y galon
- Pobl â chlefyd cronig yr ysgyfaint
- Pobl â chlefyd cronig yr arennau
- Pobl â chlefyd cronig yr afu
- Pobl â chlefyd niwrolegol cronig
- Pobl â nam ar eu himiwnedd (p'un ai drwy glefyd neu driniaeth)
- Pobl â diabetes mellitus
- Pobl sydd wedi cael triniaeth feddygol am eu hasthma yn y tair blynedd ddiwethaf

A hefyd

- Menywod beichiog
- Plant o dan 5 oed
- Pobl 65 oed ac yn hŷn

Os ydych yn un o'r grwpiau uchod ac yn datblygu salwch, dylech ffonio'ch meddyg teulu er mwyn dechrau cymryd meddyginiaeth wrthfeirysol yn gynnar.

Os bydd eich meddyg teulu yn rhoi presgripsiwn meddyginiaeth wrthfeirysol i chi, gofynnwch i 'ffrind ffliw' – ffrind neu berthynas nad oes ffliw moch arno – ei chasglu ar eich rhan.

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

Os ydych ar wyliau yng Nghymru ac angen cysylltu â meddyg teulu, gofynnwch yn y lle rydych yn aros am fanylion y practis lleol.

Flu is an unpleasant illness but most people, including children, will get better at home with rest, plenty of fluids, and medication such as paracetamol.

You can check symptoms of swine flu by calling the swine flu information line on **0800 1 513 513** or by visiting **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**

If you have flu-like symptoms stay at home. Do not go to your GP surgery, pharmacy or A&E as you may pass the infection to others. You can phone your GP if your symptoms are severe or continue to get worse.

Some people are at higher risk of complications such as those with:

- Chronic heart disease
- Chronic lung disease
- Chronic kidney disease
- Chronic liver disease
- Chronic neurological disease
- Immunosuppression (whether caused by disease or treatment)
- Diabetes mellitus
- People who have had medical treatment for their asthma within the past three years

And also

- Pregnant women
- Children under 5 years old
- People aged 65 years and older

If you are in one of these groups and become ill you should phone your GP because you may need to start antiviral treatment early.

If antiviral medication is prescribed by your GP, ask a 'flu friend' – a friend or relative who does not have flu – to collect it for you.

For general advice you can also contact **NHS Direct Wales on 0845 46 47**.

If you are on holiday in Wales and need to contact a GP, please seek advice from where you are staying for local practice details.

Ffliw. Gofalwch am eich hun ac eraill.

Flu. Protect yourself and others.

© Hawlfraint y Goron / Crown Copyright 2009 E2440910