Cyngor cyn mynd yn ôl i'r ysgol i rieni yng Nghymru er mwyn helpu i amddiffyn yn erbyn salwch y gaeaf

Cyhoeddwyd: 6 Ionawr 2023

Mae arbenigwyr Iechyd Cyhoeddus yn atgoffa rhieni yng Nghymru i gadw plant i ffwrdd o'r ysgol os ydynt yn sâl gyda gwres, yn dilyn cynnydd mewn salwch fel ffliw. Mae'n un o nifer o gamau syml y gall rhieni eu cymryd i amddiffyn eu plentyn a lleihau lledaeniad salwch y gaeaf pan fydd plant yn dychwelyd i'r ysgol a meithrinfeydd yng Nghymru'r wythnos nesaf.

Mae Ffliw a Covid-19 yn lledaenu ar lefelau uchel ar hyn o bryd ac mae cynnydd mewn achosion o'r dwymyn goch hefyd yn cael ei nodi.

Dylai plant sy'n sâl gyda thwymyn aros gartref nes eu bod yn teimlo'n well ac mae'r gwres ar ben. Mae gwres yn dymheredd uchel.

Meddai Dr Graham Brown, Ymgynghorydd Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy ar gyfer Iechyd Cyhoeddus Cymru; "Mae hefyd yn bwysig atgoffa plant am bwysigrwydd golchi eu dwylo i osgoi lledaenu germau a dal peswch a thisian mewn hancesi papur. Dylai oedolion hefyd geisio aros gartref pan fyddant yn sâl. Os oes rhaid iddynt fynd allan pan fyddant yn sâl, mae'n syniad da gwisgo gorchudd wyneb i amddiffyn eraill."

Y ffordd orau o amddiffyn yn erbyn dal ffliw y gaeaf hwn yw i'r rhai sy'n gymwys gael y brechlyn ffliw. Mae ei sgil-effeithiau yn ysgafn ac fel arfer dim ond yn para am ychydig ddyddiau.

Gall plant gael brechlyn ffliw am ddim sy'n chwistrell drwynol syml a diogel. Mae hyn yn cynnwys:

- Pob plentyn mewn ysgol gynradd
- Pob plentyn ym mlynyddoedd 7 i 11 mewn ysgol uwchradd
- Pob plentyn sy'n ddwy neu dair oed ar 31 Awst 2022
- Hefyd plant chwe mis oed neu drosodd sydd ag unrhyw rai o'r cyflyrau iechyd hirdymor sy'n golygu eu bod yn wynebu risg uwch o ffliw.

Back to school advice for parents in Wales to help protect against winter illnesses

Published: *6 January 2023*

Public Health experts are reminding parents in Wales to keep children away from school if they are unwell and have a fever, following an increase in illnesses like flu. It's one of a number of simple steps parents can take to protect their child and to minimise the spread of winter illnesses when children return to schools and nurseries in Wales next week.

Flu and Covid-19 are currently circulating at high levels and an increase in cases of scarlet fever is also being reported.

Children who are unwell with a fever (a high temperature) should stay at home until they feel better and the fever is over.

Dr Graham Brown, Consultant in Communicable Disease Control for Public Health Wales said: "It is also important to remind children about the importance of washing their hands to avoid germs spreading and to catch coughs and sneezes in tissues. Adults should also try to stay home when unwell. If they have to go out when unwell, it is a good idea to wear a face covering to protect others."

The best way to protect against catching flu this winter is for those eligible to get the flu vaccine. Children can have a free flu nasal spray which is safe and effective. It is available for:

- *All children in primary school*
- *All children in secondary school years 7 to 11*
- *All children who are aged two or three on 31 August 2022*
- *Children aged six months or over and who have any of the long-term health conditions that puts them at increased risk from flu.*