



## Cynllun Cyfathrebu Curwch Ffliw – Pecyn Adnoddau i Bartneriaid 2020/21

**Dyddiad:** 11/09/20

**Fersiwn:** 1

### Cyhoeddi / Dosbarthu:

Ar gyfer rhanddeiliaid allanol gan gynnwys – Byrddau ac Ymddiriedolaethau Iechyd (Penaethiaid Cyfathrebu ac Arweinwyr Cyfathrebu'r Ffliw); Cydlynwyr Imiwneiddio; Arweinwyr Ffliw Ymddiriedolaethau; Grŵp Gweithredu Cenedlaethol y Ffliw (NIAG); Arweinyddion Cyfathrebu Llywodraeth Cymru; Cangen Imiwneiddio Llywodraeth Cymru; Sefydliadau'r Trydydd Sector; Arweinwyr Iechyd Galwedigaethol; Bwrdd Rhaglen Darparu Brechiad COVID-19

### Pwrpas a Chrynodeb o'r Ddogfen:

Mae'r ddogfen hon yn datgan cynllun ar gyfer cyfathrebu mewn cydweithrediad â phartneriaid allweddol fel rhan o ymgyrch Curwch Ffliw 2020/2021

**Dyddiad dechrau'r ymgyrch:** 21 Medi 2020

## Cynnwys

1. [Gwybodaeth gefndir](#)
2. [Ymchwil](#)
3. [Canllaw camwybodaeth](#)
4. [Datganiad i'r wasg – I'w gadarnhau](#)
5. [Stori newyddion – allanol a mewnol](#)
6. [Asedau mewn print \(dolen\)](#)
7. [Ffeil radio/sain \(dolen\)](#)
8. [Cynnwys fideo \(dolen\)](#)
9. [Cronfa ac asedau testun cyfryngau cymdeithasol \(dolen\)](#)

### 1. Cefndir

Bydd ymgyrch flynyddol Curwch Ffliw Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cael ei chynnal yr hydref / gaeaf yma. Fel erioed, nod yr ymgyrch yw lleihau effaith y fflw ar boblogaeth Cymru drwy annog y rhai sy'n gymwys i gael brechiad blynyddol y fflw am ddim i gael eu brechu'n brydlon.

Mae pandemig byd-eang COVID-19 yn gwneud hon yn flwyddyn eithriadol ac, o'r herwydd, bydd angen bod yn hyblyg drwy gydol y broses gynllunio, ac yn ystod yr ymgyrch ei hun, gan addasu i amgylchiadau a sefyllfaoedd wrth iddynt ddatblygu neu godi.

Un elfen allweddol o'r rhaglen a'r ymgyrch Curwch Ffliw eleni fydd cydweithredu gyda chi fel cysylltiadau allweddol ar gyfer cynulleidfaoedd lleol neu benodol.

Byddem yn gwerthfawrogi eich cymorth gyda hybu'r ymgyrch eleni ar eich rhwydweithiau a'ch tudalennau gwe allanol, fel rhan o restr adnoddau/dolenni ar y we, negeseuon e-bost neu gylchlythyrau rhanddeiliaid ac ar gyfryngau cymdeithasol.

Diolch i chi ymlaen llaw am eich cefnogaeth.

Cyswllt: Hannah Lindsay – [hannah.lindsay@wales.nhs.uk](mailto:hannah.lindsay@wales.nhs.uk) / Jodie Phillips – [jodie.phillips2@wales.nhs.uk](mailto:jodie.phillips2@wales.nhs.uk), Public Health Wales

Ffynonellau allweddol:

- Gwefan – [www.beatffliw.org](http://www.beatffliw.org) / [www.curwchffliw.org](http://www.curwchffliw.org)
- Gwybodaeth bellach am y fflw: <https://phw.nhs.wales/topics/ffliw/>
- Facebook: [www.facebook.com/beatffliw/](https://www.facebook.com/beatffliw/) / [www.facebook.com/curwchffliw/](https://www.facebook.com/curwchffliw/)
- Twitter: @BeatFfliw / @CurwchFfliw

## **2. Ymchwil**

Yn anecdotaidd, mae'n ymddangos bod pandemig COVID-19 wedi addasu ymwybyddiaeth a chanfyddiadau'r cyhoedd o feirysau a brechiadau, ond nid ydym yn deall sut yn union mae hynny wedi digwydd. Rydym yn rhagweld galw cynyddol am frechiad y fflw yn 2020/21, ond efallai hefyd y bydd cynnydd yn y rhwystrau o ran y brechiad. Bydd ymgyrch Curwch Ffliw 2020/21 yn edrych ar y farn yma sydd wedi newid ymhlith defnyddwyr er mwyn siarad am feirysau'r fflw a manteision brechiad y fflw gyda chymaint o berthnasedd cyd-destunol â phosib.

Er mwyn deall barn y cyhoedd am y fflw, yng ngoleuni COVID-19, rydym wedi cynnal un arolwg ymchwil ac mae gennym un arall wedi'i drefnu ar gyfer dechrau mis Medi. Mae'r ddau ymchwil yma'n cael eu cyflwyno oherwydd bod tirlun COVID-19 yn newid yn gyflym iawn, yn ogystal â'r cyfyngiadau sydd yn eu lle i atal ei ledaeniad a lleihau ei effaith.

Cynhaliwyd yr arolwg cyntaf (sydd ar gael ar gyfer cyfeirio pellach) ar bobl sy'n byw yng Nghymru am frechiadau'r fflw a COVID-19 ym mis Gorffennaf 2020. Yn gryno, dangosodd y canfyddiadau'r canlynol:

- Mae mwy na hanner yr oedolion (54%) yn meddwl ei bod yn eithaf tebygol neu'n debygol iawn y byddant yn cael brechiad y fflw eleni
- Mae 33% o'r rhai na chafodd frechiad y fflw y llynedd yn meddwl y byddant yn cael brechiad eleni
- Mae 56% yn credu ei bod yn bwysicach cael brechiad y fflw y gaeaf yma oherwydd pandemig COVID-19
- Mae 10% o bobl yn meddwl nad yw brechiad y fflw yn ddiogel
- Nid yw 19% yn credu bod y brechiad yn effeithiol
- Byddai bron i ddwy ran o dair (64%) o oedolion Cymru'n ystyried mynd i glinig gyrru drwodd i gael brechiad

### 3. Canllaw camwybodaeth

Rydym yn gwybod bod camwybodaeth a theimladau gwrth-frechiadau'n mynd i fod yn her allweddol i unrhyw weithgarwch cyfathrebu. Er bod gennym ni ryw faint o gynnwys camwybodaeth penodol wedi'i ddatblygu neu wrthi'n cael ei ddatblygu, bydd rhai cwestiynau a theimladau'n cael eu mynegi'n uniongyrchol i chi. Dyma ryw faint o wybodaeth ddefnyddiol i'ch helpu chi i ddelio â hwy:

Nid dim ond un grŵp cynulleidfa homogenaidd sydd â theimladau gwrth-frechiadau; yn benodol mae gwahaniaeth rhwng y rhai sy'n ansicr ynghylch brechiadau a'r rhai sy'n creu damcaniaethau twyllodrus am frechiadau, ac mae'r ffordd orau o gyfathrebu'n wahanol ar gyfer pawb. Er enghraifft:

| <b>Ar gyfer y rhai sy'n ansicr ynghylch brechiadau:</b>                   | <b>Ar gyfer y rhai sy'n creu damcaniaethau twyllodrus am frechiadau:</b>          |
|---|---|
| Pwysleisio perygl gwybodaeth ffug   | Tanseilio credoau ffug heb gyfeirio atynt yn uniongyrchol                         |
| Cyfeirio at frechiadau fel cyfrifol, cyffredin a chyfiawn yn gymdeithasol | Osgoi ymosod yn uniongyrchol ar y rhai sy'n credu mewn negeseuon gwrth-frechiadau |
| Disgrifio brechiadau fel adnodd cyffredin yn y frwydr yn erbyn COVID-19   | Tynnu sylw at aneglurder cymharol credoau ffug                                    |
| Cyfeirio at frechiadau fel ffordd i bethau ddychwelyd i normal            | Darparu ffynonellau newyddion a chyfryngau safonol                                |
| Annog addewidion ac ymrwymadau ynghylch brechiadau                        | Pwysleisio perygl camwybodaeth  |

Pwyntiau allweddol i'w cofio wrth annog cael y brechiad:

- Dylai unrhyw gyfathrebu osgoi tynnu sylw at neu ailadrodd damcaniaethau ffug / defnyddio'r dull chwalu mythau
- Mae gan lawer o bobl ddifyg ymddiriedaeth mewn sefydliadau strwythuredig felly dylem ystyried o ble ddylai'r negeseuon ddod i fod yn fwy effeithiol
- Mae norm cymdeithasol a ffocws cymunedol ar 'pawb yn hyn gyda'i gilydd' yn bwysig
- Nid oes croeso i'r term 'gwrth-frechwr' ac mae'n well osgoi'r term 'pleidiol i ddewis'. 'Pobl sy'n wrth-frechiadau' yw'r term a ffafrir
- Mae diffyg cred o ran iechyd yn dod o le personol iawn yn aml felly rhaid osgoi ymgysylltu negyddol a cheisio bod yn gydymdeimladol gan ddefnyddio iaith emosiynol a chymunedol

#### **4. Datganiad i'r wasg**

Bydd hyn yn cael ei gyhoeddi o dan embargo ddydd Gwener 18 Medi.

#### **5. Stori Newyddion / Gwe**

Bydd hyn yn cael ei gyhoeddi o dan embargo ddydd Gwener 18 Medi.

#### **6. Asedau print (dolen)**

Mae gennym ni nifer o adnoddau - gan gynnwys fformatau hygyrch - ar gael, gan gynnwys yr isod a thempled gwag, sydd ar gael i'w archebu neu i'w lawrlwytho [yma](#).

- **Templed poster**
- **Cyffredinol** – taflen
- **Plant** – taflen
- **Beichiogrwydd** – slip papur
- **Cyffredinol** – poster - Fersiwn fflw 1 (teulu)
- **Cyffredinol** – poster - Fersiwn fflw 2 (person hŷn)
- **Beichiogrwydd** – poster
- **Gweithiwr gofal iechyd** – poster
- **Gweithiwr cartref gofal** – poster
- **Gofalwr cartref** - poster

- **Plant** – poster (ysgolion cynradd)
- **Plant** – poster – plant 2 i 3 oed
- **Cyffredinol** – slip papur – Cymhwysedd am frechiad y fflw am ddim \*ar gael mewn 24 o ieithoedd ac amrywiaeth o fformatau i gynorthwyo gyda hygyrchedd
- **Cyffredinol** – troednodyn e-bost a llythyr
- **Plant** – troednodyn e-bost a llythyr

## 7. Ffeiliau radio/sain (dolen)

Rydyn ni wedi creu hysbyseb radio neu ffeil sain sydd ar gael i chi ei defnyddio [yma](#).

Noder - defnydd creadigol wedi'i sicrhau i chi ddefnyddio'r hysbysebion radio hyn rhwng 21/09/20 a 21/12/20

## 8. Cynnwys fideo (dolen)

Rydyn ni wedi creu nifer o ddarnau o gynnwys fideo, gan gynnwys yr isod, sydd ar gael [yma](#).

Ar gael nawr:

- **Plant:** esbonio feirws y fflw a'r brechiad
- **Cymhwysedd am Iaith Arwyddion Prydain:** ydych chi'n gymwys?

I ddod:

- **Cyffredinol:** Hysbyseb teledu – fersiwn digidol
- **Plant:** hysbyseb VOD – fersiwn digidol
- **Cyffredinol:** 3 i 4 clip fideo o'r prif hysbyseb teledu
- **Plant:** 3 clip fideo o'r prif hysbyseb VOD
- **Cyffredinol:** sut i gynnal hylendid da i atal lledaeniad feirysau
- **Cyffredinol:** fideo yn esbonio feirws y fflw
- **Camwybodaeth:** esboniad arbenigol

## **9. Cronfa ac asedau testun cyfryngau cymdeithasol (dolen)**

Isod mae cronfa o destun fel cynnwys ar gyfer cyfryngau cymdeithasol i chi ei defnyddio. Mae croeso i chi addasu'r testun ar gyfer eich cynulleidfa yn ôl yr angen.

Mae templed gwag i chi ei addasu, a hefyd amrywiaeth o raffeg cyfryngau cymdeithasol, ar gael i gyd-fynd â'r testun [yma](#).

Noder - bydd y casgliad o graffeg ac asedau cyfryngau cymdeithasol yn cael ei ddiweddarau'n rheolaidd.

## **Beat Flu – social media copy content bank / Curwch Ffliw – banc cynnwys copi o'r cyfryngau cymdeithasol**

### Content / Cynnwys

1. General / Cyffredinol
2. Pregnancy / Beichiogrwydd
3. 65 and over (\*50-64 to come later in the season) / 65 a throsodd (\*50-64 i ddod yn ddiweddarach yn y tymor)
4. Care homes (workers and residents) / Cartrefi gofal (gweithwyr a phreswylwyr)
5. Care sector workers / Gweithwyr y sector gofal
6. Healthcare sector workers / Gweithwyr y sector gofal iechyd
7. Shielded / Wedi'i amddiffyn
8. Shielded household contacts / cysylltiadau cartref wedi'u gwarchod
9. Long term health conditions / cyflwr iechyd hirdymor
10. Children / Plant

| Audience focus<br>Ffocws cynulleidfa                               | English<br>Including character count (280 limit)   | Cymraeg<br>Gan gynnwys cyfrif cymeriad (terfyn 280)   |
|--|--|---|
| <b>General – context</b><br><br><b>Cyffredinol – cyd-destun</b>    | 221/280 characters<br>This winter, protecting yourself and those around you is more important than ever, and flu can be very serious.<br>Find out if you're eligible for a FREE flu vaccine <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a><br>Let's #beatflu together and keep Wales safe. | 263/280 characters<br>Y gaeaf yma mae gwarchod eich hun a'r rhai o'ch cwmpas yn bwysicach nag erioed, a gall y ffliw fod yn ddifrifol iawn.<br>Edrychwch a ydych chi'n gymwys am frechiad y ffliw AM DDIM yn <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a><br>Gweithio gyda'n gilydd a chadw Cymru'n ddiogel - #curwchffliw. |
| <b>General – vulnerable COVID risk</b><br><br><b>Cyffredinol –</b> | 275/280 characters<br>Flu can be serious. People who are at high risk of COVID-19 are also those most at risk of complications from flu. There is a safe vaccine to help protect you against flu viruses.<br>Find out if you're eligible for a FREE flu vaccine here                             | 279/280 characters<br>Gall ffliw fod yn ddifrifol. Mae pobl sy'n wynebu risg uchel o COVID-19 yn wynebu risg fwy o gymhlethdodau'r ffliw. Mae brechiad saff i'ch gwarchod rhag feirysau'r ffliw.<br>Gwiriwch ydych chi'n gymwys am frechiad AM DDIM yma   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>risg COVID sy'n agored i niwed</b>   | <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a><br>Let's #beatflu together.  | <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a><br>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw  |
| <b>General – efficacy</b><br><br><b>Cyffredinol – effeithiolrwydd</b>                 | 253/280 characters<br>Flu can be really serious. Having a flu vaccine is one of the best ways of protecting yourself from catching or spreading flu.<br>Check your eligibility for a free vaccine and make time to have it<br>Let's #beatflu together to keep Wales safe.<br><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> | 272/280 characters<br>Gall fflw fod yn ddirifol iawn. Cael brechiad yw un o'r ffyrdd gorau o warchod eich hun rhag dal neu ledaenu'r fflw.<br>Edrychwch ydych chi'n gymwys am frechiad am ddim a rhoi amser i'w gael.<br>Gweithio gyda'n gilydd a chadw Cymru'n ddiogel - #curwchffliw<br><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a> |
| <b>General – how to get it</b><br><br><b>Cyffredinol – sut i'w gael</b>               | 191/280 characters<br><br>If you are eligible for a free flu vaccine – please contact your GP surgery or pharmacy to find out how to get it.<br><br>Find out more at <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a><br><br>Let's #beatflu together to keep Wales safe.  | 225/280 characters<br><br>Os ydych chi'n gymwys am frechiad y fflw am ddim – cysylltwch â'ch meddygfa neu eich fferyllfa i gael gwybod sut i'w gael.<br><br>Mwy o wybodaeth yn <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a><br><br>Gweithio gyda'n gilydd a chadw Cymru'n ddiogel - #curwchffliw.                                      |
| <b>General – safety of vaccines</b><br><br><b>Cyffredinol – diogelwch brechlynnau</b> | 208/280 characters<br>Flu vaccine are very safe and one of the best ways to protect yourself and others against flu viruses.<br><br>Find out if you're eligible for a FREE flu vaccine at <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a><br><br>Let's #beatflu together to keep Wales safe.                                 | 208/259 characters<br>Mae brechiad y fflw yn ddiogel iawn ac yn un o'r ffyrdd gorau o warchod eich hun ac eraill rhag feirysau'r fflw.<br><br>Edrychwch a ydych chi'n gymwys am frechiad y fflw AM DDIM yn <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a><br><br>Gweithio gyda'n gilydd a chadw Cymru'n ddiogel - #curwchffliw.          |
| <b>General – environmental reassurance</b><br><br><b>Cyffredinol –</b>                | 275/280 characters<br>If you're eligible for a FREE flu vaccine, it might mean you are more vulnerable to complications from viruses like COVID-19 and flu.<br>GP surgeries and pharmacies are following COVID-19   | 279/280 characters<br>Os ydych chi'n gymwys am frechiad fflw AM DDIM gall olygu eich bod yn fwy agored i gymhlethdodau feirysau fel COVID-19 a fflw. Mae meddygfeydd a fferyllfeydd yn dilyn canllawiau COVID-19 er mwyn rhoi brechiadau fflw yn saff.   |



|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>sicrwydd amgylcheddol</b></p>  | <p>guidelines to ensure you receive your flu vaccine safely.<br/>Help keep Wales safe.<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>   | <p>Helpwch i gadw Cymru'n ddiogel.<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>  |
| <p><b>General – norming</b></p> <p><b>Cyffredinol – normadu</b></p>                    | <p>268/280 characters<br/>People across Wales are now having their FREE flu vaccine this year, it's recommended for those who are most vulnerable to flu viruses and is one of the best ways to protect against catching or spreading flu.<br/>Let's #beatflu together to keep Wales safe.<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p> | <p>279/280 characters<br/>Mae pobl ledled Cymru'n cael brechiad fflw AM DDIM nawr. Mae'n cael ei argymhell i bawb sy'n fwy agored i niwed o feirysau'r fflw. Dyma un o'r ffyrdd gorau o warchod rhag dal neu ledaenu'r fflw.<br/><br/>Gweithio gyda'n gilydd a chadw Cymru'n ddiogel - #curwchffliw.<br/><br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>           |
| <p><b>General - eligibility</b></p> <p><b>Cyffredinol - cymhwysedd</b></p>             | <p>266/280 characters<br/>Many people are eligible for a free flu vaccine because they are more at risk of serious illness if they catch flu. So it's really important that those who are eligible don't miss out this autumn and winter.<br/>Let's #beatflu together to keep Wales safe.<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>  | <p>279/280 characters<br/>Mae llawer o bobl yn gymwys am frechiad fflw am ddim oherwydd eu risg uwch o salwch difrifol wrth ddal y fflw.<br/><br/>Felly mae'n bwysig iawn nad yw pawb cymwys yn colli'r cyfle yr hydref a'r gaeaf yma.<br/><br/>Gweithio gyda'n gilydd a chadw Cymru'n ddiogel - #curwchffliw.<br/><br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p> |
| <p><b>General – misinformation</b></p> <p><b>Cyffredinol – gwybodaeth anghywir</b></p> | <p>251/280 characters<br/>Flu is can be serious and false health information around flu can be very dangerous, especially for those who are vulnerable.<br/>Please use trusted information sources for facts about flu. Go to <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a><br/>Let's #beatflu together to keep Wales safe.</p>                  | <p>275/280 characters<br/>Gall fflw fod yn ddifrifol a gall gwybodaeth iechyd ffug am fflw fod yn beryglus iawn, yn enwedig i bawb sy'n agored i niwed. Defnyddiwch ffynonellau gwybodaeth dibynadwy am y fflw. Ewch i <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a><br/>Gweithio gyda'n gilydd a chadw Cymru'n ddiogel - #curwchffliw.</p>                               |
| <p><b>General – misinformation</b></p> <p><b>Cyffredinol – gwybodaeth anghywir</b></p> | <p>279/280 characters<br/>False information can spread quickly on the internet and through social groups. This can have dangerous consequences on the health of those around us.<br/>Please go to <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> for trusted information sources. Follow the facts.</p>   | <p>280/280 characters<br/>Gall gwybodaeth ffug ledu'n gyflym ar y rhyngwyd a grwpiau cymdeithasol gan greu canlyniadau peryglus i iechyd pawb o'n cwmpas ni.<br/>Ewch i <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a> am ffynonellau gwybodaeth dibynadwy a dilyn y ffeithiau.</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Let's #beatflu together and help keep Wales safe.  | Helpu i gadw Cymru'n ddiogel gyda'n gilydd - #curwchffliw  |
| <b>General – advice on side effects</b><br><br><b>Cyffredinol – cyngor ar sgil-ffeithiau</b> | 248/280 characters<br><br>Flu vaccines are very safe. Most people feel fine after having a flu vaccine but any side effects are usually very mild and only last a day or two.<br><br>Click here for more information<br><a href="https://phw.nhs.wales/services-and-teams/beat-flu/resources/">https://phw.nhs.wales/services-and-teams/beat-flu/resources/</a><br><br>Let's #beatflu together and help keep Wales safe. | 258/280 characters<br><br>Mae brechiadau'r fflw yn ddiogel. Mae pawb bron yn iawn ar ôl cael brechiad gydag unrhyw sgil-ffeithiau'n fân fel rheol gan bara diwrnod neu ddau.<br><br>Cliciwch yma am wybodaeth <a href="https://phw.nhs.wales/services-and-teams/beat-flu/resources/">https://phw.nhs.wales/services-and-teams/beat-flu/resources/</a><br><br>Helpu i gadw Cymru'n ddiogel gyda'n gilydd - #curwchffliw |
| <b>General – communal effort</b><br><br><b>Cyffredinol – ymdrech gymunedol</b>               | 275/280 characters<br><br>This winter, protecting yourself and those around you is more important than ever.<br><br>Having a flu vaccine is a key part of this.<br><br>Please go to <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> for more information and let's #beatflu together and help keep Wales safe.  | 265/280 characters<br><br>Y gaeaf yma, mae gwarchod eich hun a'r rhai o'ch cwmpas yn bwysicach nag erioed.<br><br>Mae cael brechiad y fflw yn rhan allweddol o hyn.<br><br>Ewch i <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a> am fwy o wybodaeth ac i weithio gyda'n gilydd a helpu i gadw Cymru'n ddiogel - #curwchffliw   |
| <b>Pregnancy – vulnerability</b><br><br><b>Beichiogrwydd – bod yn agored i niwed</b>         | 260/280 characters:<br>If you are pregnant, you are at risk of becoming very unwell if you catch COVID-19 or flu, but there is a safe vaccine for flu.<br>Protect yourself and your baby and book your flu vaccine appointment at your GP surgery or community pharmacy.<br><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a>   | 260 characters:<br>Os ydych chi'n feichiog rydych yn wynebu risg o fod yn sâl iawn o ddal COVID-19 neu'r fflw, ond mae brechiad fflw diogel ar gael. Gwarchodwch eich hun a'ch babi a threfnwch apwyntiau brechiad fflw yn eich meddygfa neu eich fferyllfa gymunedol.<br><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a>   |
| <b>Pregnancy – efficacy</b><br><br><b>Beichiogrwydd – effeithiolrwydd</b>                    | 271/280 characters:<br>Catching flu while pregnant can be very dangerous for you and your baby.<br>Having a flu vaccine is one of the most effective ways of protecting you and your baby against flu.<br>Ask your midwife, community pharmacy, or GP surgery about  | 278/280 characters:<br>Gall dal y fflw yn feichiog fod yn beryglus iawn i chi a'ch babi. Cael brechiad y fflw yw un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o'ch gwarchod chi a'ch babi rhag y fflw.<br>Holwch eich bydwaig, y fferyllfa gymunedol neu'r feddygfa am gael brechiad y fflw  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | getting your flu vaccine<br><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a>   | <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a>   |
| <b>Pregnancy – safety</b><br><br><b>Beichiogrwydd – diogelwch</b>                                | 263/280 characters<br>Pregnant women – the flu vaccine is very safe in pregnancy and is one of the best ways to protect your and your baby against flu.<br>Talk to your midwife, community pharmacy, or GP surgery today.<br><br>Go to <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> for more information and let’s #beatflu together | 279/280 characters<br>Ferched beichiog, mae brechiad y fflw’n saff ac yn un o’r ffyrdd gorau o’ch gwarchod chi a’ch babi.<br>Holwch eich bydwraig, fferyllfa gymunedol neu feddygfa nawr.<br><br>Ewch i <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a> am fwy o wybodaeth ac i weithio gyda’n gilydd a helpu i gadw Cymru’n ddiogel - #curwchffliw |
| <b>Pregnancy – environmental reassurance</b><br><br><b>Beichiogrwydd – sicrwydd amgylcheddol</b> | 243/280 characters<br>If you, are pregnant, don’t miss out on getting your flu vaccine. Your GP surgery and community pharmacy are following COVID-19 guidelines to ensure you receive it safely. Protect yourself and your baby.<br>Let’s #beatflu together<br><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a>                         | 257/280 characters<br>Os ydych chi’n feichiog, cofiwch gael brechiad y fflw. Mae eich meddygfa a’ch fferyllfa gymunedol yn dilyn canllawiau COVID-19 i sicrhau eich bod yn ei gael yn ddiogel.<br>Gwarchod eich hun a’ch babi.<br>Gweithio gyda’n gilydd - #curwchffliw<br><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a>                          |
| <b>Pregnancy – longer term protection</b><br><br><b>Beichiogrwydd – diogelwch tymor hwy</b>      | 240/280 characters:<br>Mums to be - flu spreads easily and can be dangerous for you and your unborn baby. Having a flu vaccine whilst you are pregnant will protect you and also help protect your baby for up to 4 to 6 months after they are born<br>Let’s #beatflu together<br><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a>       | 273/280 characters:<br>Famau beichiog, mae’r fflw yn lledu’n hawdd a gall fod yn beryglus i chi a’ch babi. Bydd cael brechiad y fflw yn feichiog yn eich gwarchod chi ac yn helpu i warchod eich babi am hyd at 4 i 6 mis ar ôl ei eni.<br>Gweithio gyda’n gilydd - #curwchffliw<br><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a>                 |
| <b>Pregnancy – norming</b><br><br><b>Beichiogrwydd – normadol</b>                                | 253/280 characters:<br>Pregnant women - other expectant mothers just like you are getting their flu vaccine to protect themselves and their unborn baby from flu viruses.<br><br>Ask your midwife, community pharmacy, or GP surgery about getting your flu vaccine.   | 272/280 characters:<br>Ferched beichiog, mae mamau beichiog eraill yn union fel chi’n cael brechiad fflw i warchod eu hunain a’u babi rhag feirysau’r fflw.<br><br>Holwch eich bydwraig, fferyllfa gymunedol neu feddygfa am gael brechiad y fflw.<br>Gweithio gyda’n gilydd - #curwchffliw  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>Let's #beatflu together<br/> <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>  | <p><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>  |
| <p><b>65 and over – context</b></p> <p><b>65 oed a throsodd – cyd-destun</b></p>                  | <p>261/280 characters<br/>         If you're aged 65 or over, you are eligible for a FREE flu vaccine.<br/>         This winter, protecting yourself against flu is more important than ever.</p> <p>Please book in for your flu vaccine with your GP surgery or community pharmacy.<br/>         Let's #beatflu together<br/> <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p> | <p>280/280 characters<br/>         Os ydych chi'n 65 oed neu'n hŷn, rydych chi'n gymwys am frechiad ffliw AM DDIM.<br/>         Y gaeaf yma mae gwarchod eich hun rhag ffliw'n bwysicach nag erioed.</p> <p>Gwnewch apwyntiad am frechiad yn eich meddygfa neu fferyllfa gymunedol.<br/>         Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw<br/> <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p> |
| <p><b>65 and over – severity</b></p> <p><b>65 oed a throsodd – difrifoldeb</b></p>                | <p>243/280 characters<br/>         People aged 65 and over are more at risk of serious complications if they catch flu.<br/>         Encourage your older family, friends and neighbours to get their FREE flu vaccine this year<br/>         Let's #beatflu together and help keep Wales safe.<br/> <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>                           | <p>261/280 characters<br/>         Mae pobl 65 oed a hŷn yn wynebu mwy o risg o gymhlethdodau difrifol os byddant yn dal y ffliw.<br/>         Cofiwch annog teulu, ffrindiau a chymdogion hŷn i gael brechiad y ffliw AM DDIM eleni.<br/>         Helpu i gadw Cymru'n ddiogel gyda'n gilydd - #curwchffliw.<br/> <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>                          |
| <p><b>65 and over – vulnerability</b></p> <p><b>65 oed a throsodd - bod yn agored i niwed</b></p> | <p>261/280 characters<br/>         People aged 65 and over are at higher risk of becoming very unwell with viruses like COVID-19 and flu.<br/>         If you are aged 65 or over please make time to get your FREE flu vaccine at your GP surgery or community pharmacy soon.<br/>         Let's #beatflu together<br/> <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>       | <p>279/280 characters<br/>         Mae pobl 65 oed a hŷn yn wynebu risg uwch o fod yn sâl iawn gyda feirysau fel COVID-19 a'r ffliw.<br/>         Os ydych chi'n 65 oed neu'n hŷn gwnewch amser i gael brechiad ffliw AM DDIM yn y feddygfa neu'r fferyllfa gymunedol yn fuan.<br/>         Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw<br/> <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>      |
| <p><b>65 and over – health</b></p>  | <p>239/280 characters<br/>         If you are aged 65 or over, even if you are a fit and healthy, flu could still be very serious for you.</p>  | <p>278/280 characters<br/>         Os ydych chi'n 65 oed neu'n hŷn, yn heini ac iach hyd yn oed, gall ffliw fod yn ddifrifol iawn i chi.</p>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>65 oed a throsodd - iechyd</b></p>  | <p>Get your FREE flu vaccine at your GP surgery or community pharmacy. Protect yourself and others<br/>Let's #beatflu together<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>  | <p>Cofiwch gael brechiad fflw AM DDIM yn eich meddygfa neu eich fferyllfa gymunedol. Gwarchodwch eich hun ac eraill.<br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>  |
| <p><b>65 and over – efficacy</b></p> <p><b>65 oed a throsodd – effeithiolrwydd</b></p>                        | <p>257/280 characters<br/>If you are aged 65 or over, you are eligible for a FREE flu vaccine.<br/>It is one of the most effective ways of protecting yourself and those around you from flu.<br/>You can get it from your GP surgery or community pharmacy.<br/><br/>Let's #beatflu together<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>                         | <p>280/280 characters<br/>Os ydych chi'n 65 oed neu'n hŷn rydych chi'n gymwys am frechiad fflw AM DDIM.<br/>Dyma un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o warchod eich hun ac eraill o'ch cwmpas rhag fflw.<br/>Gallwch ei gael yn y feddygfa neu'r fferyllfa gymunedol.<br/><br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p> |
| <p><b>65 and over – safety</b></p> <p><b>65 oed a throsodd – diogelwch</b></p>                                | <p>280/280 characters<br/>People aged 65 and over are at higher risk of serious complications if they catch flu. Flu vaccines are very safe and help protect against catching and spreading flu.<br/><br/>If you are aged 65 or over please make time to get your FREE flu vaccine.<br/><br/>Let's #beatflu together.<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p> | <p>274/280 characters<br/>Mae gan bobl 65 oed a hŷn risg uwch o gymhlethdodau difrifol o ddal y fflw. Mae brechiadau'n saff iawn ac yn helpu i warchod rhag dal a lledu'r fflw.<br/><br/>Os ydych chi'n 65 oed neu'n hŷn cofiwch gael y brechiad AM DDIM.<br/><br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw.<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>       |
| <p><b>65 and over – environmental reassurance</b></p> <p><b>65 oed a throsodd – sicrwydd amgylcheddol</b></p> | <p>264/280 characters<br/>Flu can be really serious for older people. If you are aged 65 or over, your GP surgery or community pharmacy has made adjustments to make sure you receive your flu vaccine in the safest way, so please remember to get yours.<br/><br/>Let's #beatflu together<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>                           | <p>279/280 characters<br/>Gall fflw fod yn ddifrifol i bobl hŷn. Os ydych chi'n 65 oed neu'n hŷn mae'r feddygfa / fferyllfa gymunedol wedi addasu i sicrhau eich bod yn cael brechiad y fflw yn gwbl ddiogel, felly cofiwch ei gael.<br/><br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>                             |
| <p><b>65 and over –</b></p>   | <p>199/280 characters</p>  | <p>217/280 characters</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>norming</b></p> <p><b>65 oed a throsodd – normadol</b></p>                                       | <p>Across Wales, people aged 65 and over are prioritising getting a flu vaccine this autumn – it is the best way to protect yourself and others against flu viruses.</p> <p>Let's #beatflu together</p> <p><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>  | <p>Ledled Cymru, mae pobl 65 oed a hŷn yn blaenoriaethu cael brechiad y fflw yr hydref yma – dyma'r ffordd orau o warchod eich hun ac eraill rhag feirysau'r fflw.</p> <p>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw</p> <p><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>  |
| <p><b>65 and over – action for others</b></p> <p><b>65 oed a throsodd – gweithredu dros eraill</b></p> | <p>219/280 characters</p> <p>Flu can be very serious for people aged 65 and over. Remind your older family, friends and neighbours to arrange their FREE flu vaccine this winter. It is more important than ever.</p> <p>Let's #beatflu together</p> <p><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>                                       | <p>240/280 chracters</p> <p>Gall y fflw fod yn ddifrifol iawn i bobl 65 oed a hŷn. Atgoffwch eich teulu, ffrinidau a chymdogion hŷn i drefnu brechiad y fflw AM DDIM y gaeaf yma. Mae'n bwysicach nag erioed.</p> <p>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw</p> <p><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>   |
| <p><b>Care home – vulnerability</b></p> <p><b>Cartref gofal – bod yn agored i niwed</b></p>            | <p>259/280 characters</p> <p>People who are at high risk of COVID-19 are also those most at risk of complications from flu.</p> <p>For those living in a care home, or working in one with regular client contact, there are safe free flu vaccines available.</p> <p><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> Let's #beatflu together</p> | <p>280/280 characters</p> <p>Mae pawb sy'n wynebu risg uwch o COVID-19 yn wynbeu risg fwy o gymhlethdodau'r fflw. I'r rhai sy'n byw mewn cartref gofal neu'n gweithio yno ac yn cael cyswllt rheolaidd â chleientiaid, mae brechiadau am ddim saff ar gael.</p> <p><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p> <p>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw</p> |
| <p><b>Care home – context</b></p> <p><b>Cartref gofal – cyd-destun</b></p>                             | <p>249/280</p> <p>For those living or working in a care home (with regular client contact), protecting yourself against flu with a flu vaccine is more important than ever as we may see both flu and COVID-19 circulating together.</p> <p><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> Let's #beatflu together</p>                           | <p>268/280</p> <p>I bawb sy'n byw / gweithio mewn cartref gofal (â chyswllt rheolaidd â chleientiaid) mae gwarchod eich hun rhag fflw gyda brechiad yn bwysicach nawr oherwydd gall fflw a COVID-19 fodoli ochr yn ochr â'i gilydd.</p> <p><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p> <p>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw</p>                         |
| <p><b>Care home - context</b></p> <p><b>Cartref gofal – cyd-destun</b></p>                             | <p>257/280 characters</p> <p>As we know from the COVID-19 pandemic, respiratory illness can spread very quickly around care homes.</p>   | <p>274/280 characters</p> <p>Fel y gwyddom gyda phandemig COVID-19 gall salwch anadlol ledu'n gyflym mewn cartref gofal.</p>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>If you live in a care home, please protect yourself from flu with a free flu vaccine from your community pharmacy.</p> <p>Let's #beatflu together.<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>   | <p>Os ydych chi'n byw mewn cartref gofal, gwarchodwch eich hun rhag y fflw gyda brechiad am ddim yn eich fferyllfa gymunedol.</p> <p>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw.<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>   |
| <p><b>Care home worker – eligibility</b></p> <p><b>Gweithiwr cartref gofal – cymhwysra</b></p>                            | <p>265/280 characters</p> <p>If you are a care home worker, and have regular client contact, you are eligible for a free flu vaccine.</p> <p>It is more important to protect yourself and those you care for, so please arrange yours soon.</p> <p>Let's #beatflu together and help keep Wales safe.<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>        | <p>280/280 characters</p> <p>Os ydych chi'n weithiwr mewn cartref gofal â chyswllt rheolaidd â chleientiaid, gallwch gael brechiad y fflw am ddim. Mae'n bwysig gwarchod eich hun a phawb yn eich gofal - trefnwch frechiad yn fuan.</p> <p>Helpu i gadw Cymru'n ddiogel gyda'n gilydd - #curwchffliw<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p> |
| <p><b>Care home worker – safety and efficacy</b></p> <p><b>Gweithiwr cartref gofal – diogelwch ac effeithiolrwydd</b></p> | <p>280/280 characters</p> <p>If you work in a care home and have regular client contact, it is important to have a flu vaccine to protect yourself and also those you care for. The flu vaccine is safe and the most effective way to protect against flu.</p> <p>Find out more at <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a><br/>Let's #beatflu together.</p> | <p>280/280 characters</p> <p>Gweithio mewn cartref gofal ac â chyswllt rheolaidd â chleientiaid? Mae'n bwysig cael brechiad fflw i warchod eich hun a phawb yn eich gofal. Mae'n saff, y ffordd fwyaf effeithiol o warchod rhag fflw.</p> <p>Mwy o wybodaeth yn <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a><br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw</p> |
| <p><b>Care home worker – norming and action</b></p> <p><b>Gweithiwr cartref gofal – normaleiddio a gweithredu</b></p>     | <p>259/280 characters</p> <p>Care home workers across Wales are getting a flu vaccine this year – it's the best way to protect yourself and those you care for.</p> <p>Make sure you make time to get a flu vaccine this year – it's more important than ever.<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a><br/>Let's #beatflu together</p>                  | <p>280/280 characters</p> <p>Mae gweithwyr cartrefi gofal ledled Cymru'n cael brechiad y fflw eleni – y ffordd orau o'ch gwarchod chi a phawb yn eich gofal. Cofiwch wneud amser i gael brechiad y fflw eleni – mae'n bwysicach nag erioed.<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a><br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw</p>                 |
| <p><b>Unpaid carers, domiciliary carers and</b></p>   | <p>244/280 characters</p> <p>If you look after someone who is vulnerable to viruses such as COVID-19 and flu, you are eligible for a free flu vaccine –</p>  | <p>260/280 characters</p> <p>Os ydych chi'n gofalu am rywun agored i niwed o feirysau fel COVID-19 a'r fflw, rydych chi'n gymwys am frechiad y fflw am</p>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>social care workers – eligibility</b></p> <p><b>Gofalwyr di-dâl, gofalwyr cartref a gweithwyr gofal cymdeithasol – cymhwysra</b></p>                                    | <p>to protect yourself and them.<br/>Go to <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> for more information.<br/>Let's #beatflu together and help keep Wales safe.</p>  | <p>ddim – i warchod eich hun a hwy.<br/>Ewch i <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a> am fwy o wybodaeth.<br/>Helpu i gadw Cymru'n ddiogel gyda'n gilydd - #curwchffliw</p>   |
| <p><b>Unpaid carers, domiciliary carers and social care workers – context</b></p> <p><b>Gofalwyr di-dâl, gofalwyr cartref a gweithwyr gofal cymdeithasol – cyd-destun</b></p> | <p>246/280<br/>If you look after someone who's health or welfare would be at risk if you fall ill, protecting yourself and them against flu with a free flu vaccine is more important than ever.</p> <p>Go to <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> for more information.<br/>Let's #beatflu together.</p>  | <p>275/280<br/>Os ydych chi'n gofalu am rywun y byddai ei iechyd a'i les mewn perygl pe baech chi'n mynd yn sâl, mae gwarchod eich hun ac ef rhag y fflw gyda brechiad am ddim yn bwysicach nag erioed.</p> <p>Ewch i <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a> am fwy o wybodaeth.<br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw</p>                  |
| <p><b>Unpaid carers, domiciliary carers and social care workers – safety and efficacy</b></p> <p><b>Gofalwyr di-</b></p>  | <p>276/280 characters<br/>If you care for someone who's health or welfare would be a risk if you fall ill, it is important to have a flu vaccine to protect yourself but also those you care for.</p> <p>The flu vaccine is safe and the most effective way to protect against flu.</p> <p>Find out more at <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p> | <p>276/280 characters<br/>Os ydych chi'n gofalu am rywun y byddai ei iechyd a'i les mewn perygl pe baech yn sâl, mae'n bwysig cael brechiad y fflw i warchod eich hun a phawb yn eich gofal.</p> <p>Brechiad yw'r ffordd fwyaf diogel ac effeithiol o warchod rhag y fflw.</p> <p>Mwy o wybodaeth yn <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p> |



|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>dâl, gofaluwr cartref a gweithwyr gofal cymdeithasol – diogelwch ac effeithiolrwydd</b></p>            |  |  |
| <p><b>Unpaid carers, norming and action</b></p> <p><b>Gofaluwr di-dâl, normio a gweithredu</b></p>           | <p>280/280 characters</p> <p>People across Wales who care for someone who's health or welfare would be a risk if they fall ill, are getting a flu vaccine this year.</p> <p>If you care for someone else, make sure you get a free flu vaccine this year and protect yourself and them.</p> <p><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p> <p>Let's #beatflu together</p> | <p>279/280 characters</p> <p>Mae pobl ledled Cymru sy'n gofalu am rywun y byddai ei iechyd a'i les mewn perygl pe bai'n sâl yn cael brechiad y fflw eleni. Os ydych chi'n gofalu am rywun, cofiwch gael brechiad am ddim eleni i warchod pawb.</p> <p><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p> <p>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw</p>          |
| <p><b>Healthcare worker – vulnerability</b></p> <p><b>Gweithiwr gofal iechyd – bod yn agored i niwed</b></p> | <p>268/280 characters</p> <p>People who are at high risk of COVID-19 are also those most at risk of complications from flu.</p> <p>If you are a healthcare worker, there is a safe and free flu vaccine available.</p> <p>Go to <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> for more information.</p> <p>Let's #beatflu together and help keep Wales safe.</p>                | <p>278/280 characters</p> <p>Mae'r bobl â risg uchel o COVID-19 yn wynebu risg fwy o gymhlethdodau'r fflw hefyd. Os ydych chi'n weithiwr gofal iechyd, mae brechiad y fflw am ddim diogel ar gael i chi.</p> <p>Ewch i <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a> am fwy o wybodaeth.</p> <p>Helpu i gadw Cymru'n ddiogel gyda'n gilydd - #curwchffliw</p> |
| <p><b>Healthcare worker – context</b></p> <p><b>Gweithiwr gofal iechyd – cyd-destun</b></p>                  | <p>280/280</p> <p>For those working in a healthcare setting, protecting yourself and those you care for against flu is really important as this winter we may see both flu and COVID-19 circulating together.</p> <p>Go to <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> for more information.</p> <p>Let's #beatflu together and help keep Wales safe.</p>                     | <p>280/280</p> <p>Mae'n bwysig bod pawb sy'n gweithio mewn lleoliad gofal iechyd yn gwarchod eu hunain a phawb yn eu gofal rhag fflw. Gall fflw a COVID-19 fodoli ochr yn ochr â'i gilydd eleni.</p> <p>Ewch i <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a> am fwy o wybodaeth.</p> <p>Helpu i gadw Cymru'n ddiogel gyda'n gilydd - #curwchffliw</p>         |
| <p><b>Healthcare worker - context</b></p>  | <p>273/280 characters</p> <p>As we know from the COVID-19 pandemic, respiratory illness</p>  | <p>277/280 characters</p> <p>Fel gwyddom gyda COVID-19 gall salwch anadlol ledu'n gyflym iawn</p>  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Gweithiwr gofal iechyd – cyd-destun</b></p>   | <p>can spread very quickly in healthcare settings.</p> <p>If you are a healthcare worker, please protect yourself and others from flu with a free flu vaccine.</p> <p>Let's #beatflu together and help keep Wales safe.<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>   | <p>mewn lleoliadau gofal iechyd.</p> <p>Os ydych chi'n weithiwr gofal iechyd gwarchodwch eich hun ac eraill rhag y fflw gyda brechiad am ddim.</p> <p>Helpu i gadw Cymru'n ddiogel gyda'n gilydd - #curwchffliw.<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>   |
| <p><b>Healthcare worker – safety and efficacy</b></p> <p><b>Gweithiwr gofal iechyd – diogelwch ac effeithiolrwydd</b></p> | <p>236/280 characters</p> <p>If you are a frontline healthcare worker. It is important to have a flu vaccine to protect yourself but also those you care for.</p> <p>The flu vaccine is safe and the most effective way to protect against flu.</p> <p>Let's #beatflu together.<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p> | <p>272/280 characters</p> <p>Os ydych chi'n weithiwr gofal iechyd rheng flaen, mae'n bwysig cael brechiad y fflw i warchod eich hun a hefyd y rhai yn eich gofal.</p> <p>Brechiad y fflw yw'r ffordd fwyaf diogel ac effeithiol o warchod rhag y fflw.</p> <p>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw.<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p> |
| <p><b>Healthcare worker – norming and action</b></p> <p><b>Gweithiwr gofal iechyd – normadol a gweithredu</b></p>         | <p>272/280 characters</p> <p>Healthcare workers across Wales are getting a free flu vaccine this year – it's the best way to protect you and those you care for.</p> <p>Make time to get your flu vaccine – contact your employer for more info on how to get it.</p> <p>Let's #beatflu together and help keep Wales safe.</p>               | <p>279/280 characters</p> <p>Mae gweithwyr gofal iechyd ledled Cymru'n cael brechiad fflw am ddim eleni – y ffordd orau o'ch gwarchod chi a phawb yn eich gofal. Cofiwch gael brechiad y fflw – holwch eich cyflogwr am fwy o wybodaeth am sut i'w gael.</p> <p>Helpu i gadw Cymru'n ddiogel gyda'n gilydd - #curwchffliw</p>   |
| <p><b>Shielding – context and eligibility</b></p> <p><b>Amddiffyn pobl – cyd-destun a chymhwysedd</b></p>                 | <p>251/280 characters</p> <p>If you have been shielding during the COVID-19 pandemic, you are eligible for a free flu vaccine. Find out more at <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> It's more important than ever to protect yourself and those around you.</p> <p>Let's #beatflu together and help keep Wales safe.</p>    | <p>280/280 characters</p> <p>Os ydych chi wedi bod yn gwarchod eich hun drwy bandemig COVID-19 rydych chi'n gymwys am frechiad fflw am ddim. Mwy o wybodaeth yn <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p> <p>Mae'n bwysicach nag erioed gwarchod eich hun a phawb o'ch cwmpas.</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | Helpu i gadw Cymru'n ddiogel gyda'n gilydd - #curwchfliw  |
| <b>Shielding – vulnerability</b><br><br><b>Amddiffyn pobl – bod yn agored i niwed</b>             | 278/280 characters:<br>If you have been shielding, you may be at high risk of being very unwell if you catch flu, but there is a safe and free vaccine for you and your household contacts.<br>Protect yourself and others, get your flu vaccine at your GP surgery or community pharmacy ASAP.<br><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> | 273/280 characters:<br>Os ydych chi wedi bod yn gwarchod eich hun gallwch fod â risg uwch o salwch o ddal y fflw. Mae brechiad am ddim saff ar gael bawb yn eich cartref.<br>Gwarchod eich hun ac eraill a chael brechiad yn eich meddygfa / fferyllfa gymunedol cyn gynted â phosib.<br><a href="http://www.curwchfliw.org">www.curwchfliw.org</a>       |
| <b>Shielding – efficacy</b><br><br><b>Amddiffyn pobl – Effeithiolrwydd</b>                        | 276/280 characters:<br>Catching flu if you have been shielding could be dangerous for you.<br>Having a flu vaccine is a good way of protecting yourself against flu, so contact your GP surgery or community pharmacy to get a free flu vaccine. The people you live with should get one too<br><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a>    | 279/280 characters:<br>Gall dal y fflw os ydych chi wedi bod yn gwarchod eich hun fod yn beryglus.<br>Mae cael brechiad yn ffordd dda o warchod eich hun rhag fflw, cysylltwch â'ch meddygfa neu'r fferyllfa gymunedol i gael brechiad am ddim. Dylai pawb sy'n byw gyda chi gael un hefyd.<br><a href="http://www.curwchfliw.org">www.curwchfliw.org</a> |
| <b>Shielding – safety</b><br><br><b>Amddiffyn pobl – diogelwch</b>                                | 248/280 characters<br>Flu vaccines are very safe and one of the best ways to protect against flu.<br>So if you have been shielding talk to your community pharmacy or GP surgery today about a vaccine for you and those you live with.<br><br>Go to <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> for more information                          | 273/280 characters<br>Mae brechiadau'r fflw yn ddiogel iawn - un o'r ffyrdd gorau o warchod rhag fflw.<br>Felly os ydych chi wedi bod yn gwarchod eich hun, holwch eich fferyllfa gymunedol / meddygfa heddiw am frechiad i chi a'r rhai sy'n byw gyda chi.<br><br>Ewch i <a href="http://www.curwchfliw.org">www.curwchfliw.org</a> am fwy o wybodaeth   |
| <b>Shielding – environmental reassurance</b><br><br><b>Amddiffyn pobl – sicrwydd amgylcheddol</b> | 272/280 characters<br>If you have been shielding and are nervous about going to have your flu vaccine, your GP surgery or community pharmacy has made adjustments for you to receive it in the safest way.<br><br>Protect yourself and others with a free flu vaccine.  | 279/280 characters<br>Os ydych chi wedi bod yn gwarchod eich hun ac yn nerfus am gael brechiad fflw, mae eich meddygfa / fferyllfa wedi addasu i'w roi yn y ffordd fwyaf diogel posib.<br><br>Gwarchodwch eich hun ac eraill gyda brechiad fflw am ddim. Gweithio gyda'n gilydd - #curwchfliw   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | Let's #beatflu together<br><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a>   | <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a>  |
| <b>Shielding household contact – context and eligibility</b> | 272/280 characters<br>It's more important than ever to protect yourself and those around you.<br>If you live with someone who has been shielding during the COVID-19 pandemic, you are eligible for a free flu vaccine.<br>Find out more at <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a><br>Let's #beatflu together and help keep Wales safe.   | 275/280 characters<br>Mae'n bwysicach nag erioed gwarchod eich hun a phawb arall.<br>Byw gyda rhywun sydd wedi bod yn gwarchod ei hun drwy bandemig COVID-19? Gallwch gael brechiad y fflw am ddim. Mwy o wybodaeth yn <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a><br>Helpu i gadw Cymru'n ddiogel gyda'n gilydd - #curwchffliw              |
| <b>Shielding household contact – context and eligibility</b> |   |   |
| <b>Shielding household contact – vulnerability</b>           | 273/280 characters:<br>If you live with someone who has been shielding, they may be at risk of becoming unwell if you catch flu. You are eligible for a free vaccine to protect them.<br><br>Protect yourself and them, arrange your flu vaccine at your GP surgery or community pharmacy ASAP.<br><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> | 276/280 characters:<br>Byw gyda rhywun sydd wedi bod yn gwarchod ei hun? Gall fod â risg o salwch os byddwch chi'n dal fflw. Gallwch gael brechiad am ddim i'w gwarchod.<br><br>Gwarchodwch eich hun a hwy, trefnwch frechiad yn eich meddygfa neu'r fferyllfa gymunedol cyn gynted â phosib.<br><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a> |
| <b>Amddiffyn cyswllt â'r cartref – bod yn agored i niwed</b> |   |   |
| <b>Shielding household contact – efficacy</b>                | 273/280 characters:<br>Catching flu for those who have been shielding can be very dangerous.<br>If you live with someone who has been shielding, you are eligible for a free flu vaccine too.<br>Having a flu vaccine is the most effective way of protecting yourself and others against flu.<br><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a>  | 277/280 characters:<br>Gall dal y fflw fod yn beryglus i bawb sydd wedi bod yn gwarchod eu hunain.<br>Byw gyda rhywun sydd wedi bod yn gwarchod ei hun? Gallwch gael brechiad y fflw am ddim hefyd.<br>Cael brechiad yw'r ffordd fwyaf effeithiol o warchod eich hun ac eraill rhag y fflw.<br><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a>   |
| <b>Amddiffyn cyswllt â'r cartref – effeithiolrwydd</b>       |   |   |
| <b>Shielding household</b>                                   | 266/280 characters<br>Flu vaccines are very safe and one of the best ways to  | 275/280 characters<br>Mae brechiadau'r fflw yn ddiogel ac yn un o'r ffyrdd gorau o'ch   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>contact – safety</b></p> <p><b>Amddiffyn cyswllt â'r cartref - diogelwch</b></p>   | <p>protect yourself and others against flu.<br/>So if you live with someone who has been shielding, talk to your community pharmacy or GP surgery about having a free flu vaccine today.</p> <p>Go to <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> for more information.</p>   | <p>gwarchod chi ac eraill rhag y fflw.<br/>Felly os ydych chi wedi bod yn gwarchod eich hun, siaradwch â'ch fferyllfa gymunedol / meddygfa am gael brechiad am ddim heddiw.</p> <p>Ewch i <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a> am fwy o wybodaeth.</p>  |
| <p><b>Long term health condition – context and eligibility</b></p> <p><b>Cyflwr iechyd hirdymor – cyd-destun a chymhwysedd</b></p> | <p>239/280 characters<br/>If you have a long term health condition, it's more important than ever to protect yourself and those around you.<br/>You may be eligible for a free flu vaccine. Find out more at <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a><br/>Let's #beatflu together and help keep Wales safe.</p>                              | <p>270/280 characters<br/>Os oes gennych chi gyflwr iechyd tymor hir mae'n bwysicach nag erioed gwarchod eich hun a'r rhai o'ch cwmpas chi.<br/>Efallai eich bod chi'n gymwys am frechiad y fflw am ddim. Mwy o wybodaeth yn <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a><br/>Helpu i gadw Cymru'n ddiogel gyda'n gilydd - #curwchffliw.</p>    |
| <p><b>Long term health condition – vulnerability</b></p> <p><b>Cyflwr iechyd hirdymor – bod yn agored i niwed</b></p>              | <p>259/280 characters:<br/>If you have a long term health condition, you may at high risk of becoming very unwell if you catch flu, but there is a safe and free vaccine.</p> <p>Protect yourself and others, arrange your flu vaccine at your GP surgery or community pharmacy ASAP.<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>       | <p>271/280 characters:<br/>Os oes gennych chi gyflwr iechyd tymor hir, gallwch fod â risg uwch o fod yn sâl iawn o ddal y fflw, ond mae brechiad diogel ar gael am ddim.</p> <p>Gwarchodwch eich hun ac eraill, trefnwch frechiad y fflw yn eich meddygfa / fferyllfa cyn gynted â phosib.<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p> |
| <p><b>Long term health condition – efficacy</b></p> <p><b>Cyflwr iechyd hirdymor – effeithiolrwydd</b></p>                         | <p>266/280 characters:<br/>Catching flu if you have a long term health condition can be very dangerous for you.<br/>Having a flu vaccine is one of the best ways of protecting yourself and others against flu.<br/>Contact your GP surgery or community pharmacy to get a free flu vaccine<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p> | <p>279/280 characters:<br/>Gall dal y fflw os oes gennych chi gyflwr iechyd tymor hir fod yn beryglus i chi.<br/>Cael brechiad y fflw yw un o'r ffyrdd gorau o warchod eich hun ac eraill rhag y fflw.<br/>Cysylltwch â'ch meddygfa / fferyllfa gymunedol i gael brechiad y fflw am ddim<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>Long term health condition – safety</b></p> <p><b>Cyflwr iechyd hirdymor - diogelwch</b></p>                                | <p>280/280 characters</p> <p>Flu vaccines are very safe and one of the best ways to protect yourself and others against flu.</p> <p>So if you have a long term health condition talk to your community pharmacy or GP surgery today.</p> <p>Go to <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> for more information and let's #beatflu together and help keep Wales safe.</p> | <p>280/280 characters</p> <p>Mae brechiadau'r fflw yn ddiogel- un o'r ffyrdd gorau o warchod pawb rhag fflw.</p> <p>Os oes gennych chi gyflwr iechyd tymor hir holwch y fferyllfa / meddygfa heddiw.</p> <p>Ewch i <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a> am fwy o wybodaeth ac i weithio gyda'n gilydd a helpu i gadw Cymru'n ddiogel - #curwchffliw</p>       |
| <p><b>Long term health condition – environmental reassurance</b></p> <p><b>Cyflwr iechyd hirdymor – sicrwydd amgylcheddol</b></p> | <p>248/280 characters</p> <p>If you have a long term health condition, your GP surgery or community pharmacy has made adjustments for you to receive your flu vaccine in the safest way.</p> <p>Protect yourself and others with a free flu vaccine.</p> <p>Let's #beatflu together</p> <p><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>                                   | <p>266/280 characters</p> <p>Os oes gennych chi gyflwr iechyd tymor hir, mae eich meddygfa / fferyllfa gymunedol wedi addasu i sicrhau eich bod yn cael brechiad fflw yn gwbl ddiogel.</p> <p>Gwarchodwch eich hun ac eraill gyda brechiad am ddim.</p> <p>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw</p> <p><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>              |
| <p><b>Long term health condition – norming</b></p> <p><b>Cyflwr iechyd hirdymor – normadu</b></p>                                 | <p>269/280 characters:</p> <p>People with long term health conditions across Wales are getting their flu vaccine to protect themselves from flu viruses.</p> <p>You may be eligible for a free vaccine, contact your GP surgery or community pharmacy for more information.</p> <p>Let's #beatflu together</p> <p><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>            | <p>278/280 characters:</p> <p>Mae pobl â chyflwr iechyd tymor hir ledled Cymru'n cael brechiad y fflw i warchod eu hunain rhag feirysau'r fflw.</p> <p>Gallwch fod yn gymwys am frechiad, cysylltwch â'ch meddygfa neu'r fferyllfa gymunedol am fwy o wybodaeth.</p> <p>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw</p> <p><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p> |
| <p><b>Long term health condition – respiratory</b></p>  | <p>239/280 characters:</p> <p>If you have a respiratory condition like COPD or moderate to severe asthma, getting flu could make you seriously ill. Don't risk it - get a FREE flu vaccine from your GP surgery or</p>  | <p>276/280 characters:</p> <p>Os oes gennych chi gyflwr anadlol fel COPD neu asthma cymedrol / difrifol, gallai'r fflw eich gwneud yn ddifrifol wael. Peidiwch â pheryglu'ch hun – cofiwch gael brechiad AM DDIM yn eich meddygfa</p>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>Cyflwr iechyd hirdymor – anadlol</b></p>   | <p>community pharmacy.<br/>Let's #beatflu together<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>   | <p>/ fferyllfa gymunedol.<br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>   |
| <p><b>Long term health condition – diabetes</b></p> <p><b>Cyflwr iechyd hirdymor - diabetes</b></p>              | <p>228/280 characters:<br/>Do you have diabetes? Catching flu could cause serious complications for your health. Remember to get your FREE flu vaccine this year – contact your GP surgery or community pharmacy today.<br/>Let's #beatflu together<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>      | <p>251/280 characters:<br/>Oes gennych chi ddiabetes? Gallai dal y fflw achosi cymhlethdodau difrifol i'ch iechyd. Cofiwch gael brechiad y fflw AM DDIM eleni – cysylltwch â'ch meddygfa neu'r fferyllfa gymunedol heddiw.<br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>                              |
| <p><b>Long term health condition – spleen</b></p> <p><b>Cyflwr iechyd hirdymor - spleen</b></p>                  | <p>222/280 characters:<br/>Flu spreads easily and if your spleen doesn't work properly or has been removed flu could be serious for you.<br/>Get your FREE flu vaccine from your GP surgery or community pharmacy soon<br/>Let's #beatflu together<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>       | <p>275/280 characters:<br/>Mae'r fflw yn lledaenu'n hawdd ac os nad yw eich dueg yn gweithio'n iawn neu os yw wedi cael ei dynnu, gall y fflw fod yn ddifrifol i chi.<br/>Cofiwch gael brechiad AM DDIM yn eich meddygfa / fferyllfa gymunedol yn fuan.<br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p> |
| <p><b>Long term health condition – heart condition</b></p> <p><b>Cyflwr iechyd hirdymor - cyflwr y galon</b></p> | <p>228/280 characters:<br/>Do you have a heart condition? It's really important to protect you from flu and potentially serious complications.<br/>Get your FREE flu vaccine from your GP surgery or community pharmacy soon<br/>Let's #beatflu together<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p> | <p>261/280 characters:<br/>Oes gennych chi gyflwr ar y galon? Mae wir yn bwysig eich gwarchod chi rhag y fflw a chymhlethdodau difrifol posib.<br/>Cofiwch gael brechiad y fflw AM DDIM yn eich meddygfa neu'r fferyllfa gymunedol yn fuan<br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>              |
| <p><b>Long term health condition – cancer</b></p>  | <p>251/280 characters:<br/>If your immune system has been affected by a medical condition or treatment, like cancer treatment – flu could be really serious for you.</p>  | <p>265/280 characters:<br/>Os yw eich system imiwnedd wedi'i heffeithio gan gyflwr / triniaeth feddygol, fel triniaeth canser, gall y fflw fod yn ddifrifol i chi.<br/>Cofiwch gael brechiad AM DDIM yn eich meddygfa neu'r fferyllfa</p>  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Cyflwr iechyd hirdymor - cancer</b></p>   | <p>Make sure you get your FREE flu vaccine from your GP or community pharmacy<br/>Let's #beatflu together<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>   | <p>gymunedol<br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>   |
| <p><b>Long term health condition – liver condition</b></p> <p><b>Cyflwr iechyd hirdymor – cyflwr yr afu/iau</b></p> | <p>276/280 characters:<br/>Flu spreads easily and for people with a liver condition can be very serious.<br/>Have you had your flu vaccine to protect yourself yet? It's important, so don't miss out.<br/>Get your FREE flu vaccine from your GP surgery or community pharmacy<br/>Let's #beatflu together<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p> | <p>277/280 characters:<br/>Mae fflw yn lledu'n hawdd a gall fod yn ddifrifol i bobl â chyflwr ar yr iau.<br/>Ydych chi wedi cael brechiad fflw i warchod eich hun eto? Mae'n bwysig. Cofiwch gael brechiad AM DDIM yn eich meddygfa / fferyllfa gymunedol<br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>  |
| <p><b>Long term health condition – stroke</b></p> <p><b>Cyflwr iechyd hirdymor – strôc</b></p>                      | <p>213/280 characters:<br/>Have you had a stroke or mini stroke? It's important you have a flu vaccine to protect yourself this winter.<br/>Get yours for FREE from your GP surgery or community pharmacy soon<br/>Let's #beatflu together<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>  | <p>251/280 characters:<br/>Ydych chi wedi cael strôc neu fân strôc? Mae'n bwysig eich bod yn cael brechiad y fflw i warchod eich hun y gaeaf yma.<br/>Cofiwch ei gael AM DDIM yn eich meddygfa neu'r fferyllfa gymunedol yn fuan<br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>                           |
| <p><b>Children – context and eligibility</b></p> <p><b>Plant – cyd-destun a chymhwysedd</b></p>                     | <p>261/280 characters<br/>This autumn and winter, it's more important than ever to protect your child from flu.<br/>All children aged 2-10 (age 31 August 2020) and those aged 11-18 with a long term health condition are eligible for a FREE flu vaccine.<br/>Let's #beatflu together<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>                     | <p>280/280 characters<br/>Yr hydref a'r gaeaf yma, mae'n bwysicach nag erioed gwarchod eich plentyn rhag fflw.<br/>Mae pob plentyn 2-10 oed (oedran ar 31 Awst 2020) a phawb 11-18 oed sydd â chyflwr iechyd tymor hir yn gymwys am frechiad fflw AM DDIM.<br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p> |



|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   |  |
| <p><b>Children – vulnerability</b></p> <p><b>Plant – bod yn agored i niwed</b></p> | <p>280/280 characters:<br/>Children are at high risk of catching and spreading flu viruses but there is a safe vaccine available to reduce the risk of this.</p> <p>Check if your child is eligible for FREE flu vaccine and make sure they are protected &gt; <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p> <p>Let's #beatflu together and help keep Wales safe</p> | <p>277/280 characters:<br/>Mae plant yn wynebu risg uchel o ddal a lledu feirysau'r fflw ond mae brechiad diogel ar gael i leihau'r risg.</p> <p>Edrychwch a all eich plentyn gael brechiad AM DDIM a chofiwch ei warchod &gt; <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p> <p>Helpu i gadw Cymru'n ddiogel gyda'n gilydd - #curwchffliw</p>           |
| <p><b>Children – efficacy</b></p> <p><b>Plant – effeithiolrwydd</b></p>            | <p>279/280 characters:<br/>All children aged 2-10 (age 31 August 2020) and those aged 11-18 with a long term health condition are eligible for a FREE flu vaccine this year.<br/>Having a flu vaccine is one of the most effective ways of protecting your child against flu.<br/>Let's #beatflu together<br/><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>          | <p>280/280 characters:<br/>Mae pob plentyn 2-10 oed (oedran ar 31 Awst 2020) a phawb 11-18 oed â chyflwr iechyd tymor hir yn gymwys am frechiad y fflw AM DDIM eleni.<br/>Cael brechiad yw un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o warchod eich plentyn rhag fflw.<br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw<br/><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p> |
| <p><b>Children – safety</b></p> <p><b>Plant - diogelwch</b></p>                    | <p>279/280 characters<br/>The nasal spray flu vaccine is very safe for children and is one of the best ways to protect them against catching or spreading flu.<br/>If you're a parent, check if your child is eligible for FREE flu vaccine and make sure they are protected <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a><br/>Let's #beatflu together</p>               | <p>271/280 characters<br/>Mae brechiad y fflw drwy chwistrell trwyn yn saff i blant - un o'r ffyrdd gorau o warchod rhag dal neu ledu'r fflw.<br/>Os ydych chi'n rhiant, edrychwch fedr eich plentyn gael brechiad AM DDIM a mynd ati i'w warchod <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a><br/>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw</p>               |
| <p><b>Children – norming</b></p> <p><b>Plant - normadol</b></p>                    | <p>275/280 characters:<br/>Parents across Wales are making sure their child has a flu vaccine to protect them and others from flu.<br/><br/>If you're a parent, check if your child is eligible for FREE flu vaccine and make sure they are protected <a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a></p>  | <p>280/280 characters:<br/>Mae rhieni ledled Cymru'n sicrhau bod eu plant yn cael brechiad fflw i'w gwarchod hwy ac eraill rhag fflw.<br/><br/>Os ydych chi'n rhiant, edrychwch fedr eich plentyn gael brechiad AM DDIM a mynd ati i'w warchod <a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a></p>  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | Let's #beatflu together and help keep Wales safe.   | Helpu i gadw Cymru'n ddiogel gyda'n gilydd - #curwchffliw  |
| <b>Children - spreading</b><br><b>Plant - taenu</b>                                    | 274/280 characters<br>Like COVID-19, flu spreads very easily and children can pass viruses around quickly. All children aged 2 to 10 (age on 31 August 2020), are eligible for a FREE flu vaccine. If you're the parent of a child this age, make sure they get protected.<br><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a>                  | 278/280 characters<br>Fel COVID-19, mae fflw yn lledaenu'n rhwydd iawn a gall plant basio feirysau'n gyflym. Mae pob plentyn 2-10 oed (oedran ar 31 Awst 2020) yn gymwys am frechiad AM DDIM. Os ydych chi'n riant i blentyn yr oedran yma, gwnewch yn siŵr ei fod yn cael ei warchod.<br><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a>         |
| <b>Children - nasal spray</b><br><b>Plant - chwistrell trwynol</b>                     | 273/280 characters<br>If you have a child aged 2-10 (age on 31 August 2020), the nasal spray vaccine will help protect them and reduce the risk of spreading flu to family and friends. Make sure they have their vaccine this autumn.<br>Let's #beatflu together and help keep Wales safe.<br><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a> | 277/280 characters<br>Os oes gennych chi blentyn 2-10 oed (ar 31 Awst 2020) bydd brechiad drwy chwistrell trwyn yn helpu i'w warchod a lleihau'r risg o ledu'r fflw i deulu a ffrindiau. Rhowch frechiad iddo'r hydref yma. Helpu i gadw Cymru'n ddiogel gyda'n gilydd - #curwchffliw.<br><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a>         |
| <b>Children with long term conditions</b><br><b>Children with long term conditions</b> | 257/280 characters<br>Parents or guardians - does your child have a long-term health condition? Getting their FREE flu vaccine will help protect them from flu.<br>Make sure they have their vaccine this autumn - contact their GP surgery today.<br>Let's #beatflu together.<br><a href="http://www.beatflu.org">www.beatflu.org</a>              | 279/280 characters<br>Rieni/gwarcheidwaid, oes gan eich plentyn gyflwr iechyd tymor hir? Bydd rhoi brechiad fflw AM DDIM iddo'n helpu i'w warchod rhag fflw.<br>Gwnewch yn siŵr ei fod yn cael brechiad yr hydref yma, cysylltwch â'r feddygfa nawr.<br>Gweithio gyda'n gilydd - #curwchffliw.<br><a href="http://www.curwchffliw.org">www.curwchffliw.org</a> |