

Look after yourself this winter

These are some of the things you can do to protect yourself from ill health this winter.

Cold weather can be bad for your health. If you start to feel unwell this winter, even if it's just a cold or a cough, don't wait until it gets serious. Seek advice from your local Pharmacist.



Keep Warm - hot meals and drinks will help



Stay Active - even moderate exercise can help keep you warm



Check local news and weather forecasts for advice when bad weather is forecast



Need a repeat prescription? - contact your GP now so you don't run out of your medications over the holidays, particularly if bad weather is forecast



Choose Well - your local Pharmacist can give you confidential expert advice and treatment for common illnesses



Check on elderly relatives and neighbours - if you're worried about a relative or elderly neighbour, contact your local council or call the Age Cymru Helpline on 0800 223 444.



Do you have cold or a cough?

Use the NHS symptom checkers on NHS Direct Wales

Get the Flu Jab

If you're otherwise fit and healthy, with no long-term health problems, there's usually no need to see a doctor if you're experiencing flu-like symptoms.

However, flu can be serious. Vaccination is the best way to protect yourself and vulnerable members of the community.

It's **free** and offered annually to people aged 65 and over, carers, or people with certain long-term conditions. Check with your Pharmacist to see if you are eligible for a free vaccination.

Remember...



Catch it: always use a tissue to cough or sneeze into



Bin it: dispose of the tissue after use



Kill it: then wash your hands or use hand sanitizer to kill any flu viruses



Gofalwch ar ôl eich hun y gaeaf hwn

Dyma rai o'r pethau y gallwch eu gwneud i ddiogelu eich hun rhag salwch y gaeaf hwn.

Gall tywydd oer bod yn ddrwg i'ch iechyd. Os byddwch yn dechrau teimlo'n sâl y gaeaf hwn, hyd yn oed os mai dim ond annwyd neu beswch ydyw, peidiwch ag aros iddo fynd yn ddifrifol. Gofynnwch am gyngor gan eich Fferylllydd lleol.



Cadwch yn Gynnes - bydd prydau bwyd a diodydd cynnes yn eich helpu



Byddwch yn Egniol - gall ymarfer cymedrol hyd yn oed eich cadw'n gynnes



Edrychwch ar y newyddion lleol a rhagolygon y tywydd am gyngor pan fydd tywydd gwael i ddod



Angen presgripsiwn arall? - Cysylltwch â'ch meddyg teulu nawr fel nad yw eich meddyginiaeth yn dod i ben dros y gwyliau, os oes tywydd gwael i ddod



Dewiswch yn Ddoeth - gall eich Fferylllydd roi cyngor arbenigol cyfrinachol a thriniaeth i chi ar gyfer salwch cyffredin



Ewch i weld perthnasau a chymdigion oedrannus - Os ydych yn poeni am berthynas neu gymydog oedrannus, cysylltwch â'ch cyngor lleol neu ffoiniwch linell gymorth Age Cymru ar 0800 223 444.



A oes gennych annwyd neu peswch? Defnyddiwch wirwyr symptomau GIG Galw Iechyd Cymru

Cael Brechlyn y Ffliw

Os ydych fel arall yn ffit ac yn iach, heb unrhyw broblemau iechyd hirdymor, fel arfer nid oes angen gweld meddyg os oes gennych symptomau fel rhai'r ffliw.

Fodd bynnag, mae'r ffliw yn gallu bod yn ddifrifol. Brechu yw'r ffordd orau o ddiogelu eich hun ac aelodau bregus eraill o'r gymuned.

Mae am ddim ac yn cael ei gynnig yn flynyddol i bobl 65 oed ac yn hŷn, gofalywyr neu bobl sy'n byw hefo rhai cyflyrau hirdymor. Gofynnwch i'ch Fferylllydd a ydych yn gymwys i gael eich brechu am ddim.

Cofiwch...



Ei ddal: defnyddiwch hances bob amser i ddal eich peswch neu disian



Ei dafu: taflwch yr hances ar ôl ei defnyddio



Ei ddifa: yna golchwch eich dwylo neu ddefnyddio hylif diheintio i ladd feirysau'r ffliw

