Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



Brechu COVID-19

Canllaw i blant a phobl ifanc sydd â chyflyrau iechyd sylfaenol

Testun syml | Fersiwn 1a | Medi 2021

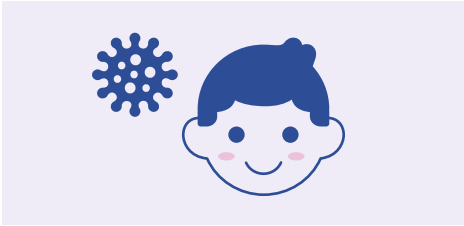
GIG CYMRU NHS WALES



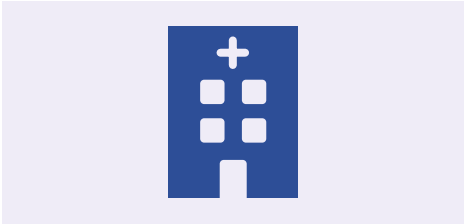
Beth yw COVID-19 neu'r coronafeirws?



Mae COVID-19 yn salwch a elwir weithiau'n coronafeirws.



Nid oes gan y rhan fwyaf o blant sy'n cael COVID-19 unrhyw symptomau. Mae'r rhai sydd â symptomau yn profi symptomau ysgafn fel annwyd gwael.



Bydd ychydig o blant a phobl ifanc yn mynd yn sâl iawn ac yn gorfod mynd i'r ysbyty.

Pwy ddylai gael y brechlynnau COVID-19?



Mae'r brechlyn yn bwysicaf i'r nifer bach o blant a phobl ifanc sy'n debygol o fynd yn sâl gyda COVID-19.

Maent yn cynnwys y rhai sydd â:



Niwroanableddau difrifol.



Imiwnoataliedig – y rhai nad yw eu systemau imiwnedd yn gweithio cystal. Hefyd y rhai sy'n byw gyda rhywun sy'n imiwnoataliedig.



Anableddau dysgu dwys a lluosog neu ddifrifol.

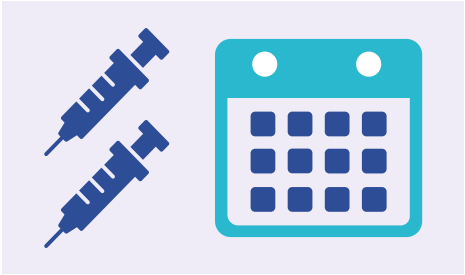
Bod ar y gofrestr anabledd dysgu.

Y rhai sy'n byw gyda syndrom Down.



Dylai'r holl blant a phobl ifanc hyn sy'n 12 i 15 oed, gael y brechiadau COVID-19.

Yngl n â'r brechlyn



Bydd angen 2 bigiad o'r brechlyn arnoch fel arfer 8 i 12 wythnos ar wahân.



Mae'r brechlyn wedi'i brofi i sicrhau ei fod mor ddiogel â phosibl.

Gwybod a ddylech gael brechlyn



Os oes gennych gyflyrau iechyd sylfaenol penodol sy'n golygu eich bod yn wynebu risg o COVID-19 difrifol byddwch yn cael cynnig y brechiad.

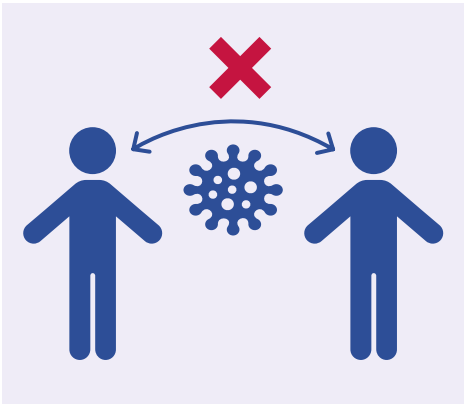
Cysylltir â chi pan fydd angen i chi gael eich brechiad.

Os ydych yn byw gyda rhywun imiwnoataliedig bydd angen i chi wneud hunanatgyfeiriad yma **llyw.cymru/brechlynnau-rhag-covid-19-i-gysylltiadau-aelwydydd-pobl-system-imiwnedd-gwan**

A allwch roi COVID-19 i unrhyw un ar ôl i chi gael y brechlyn?



Mae cael y brechlyn yn golygu y byddwch yn llai tebygol o fynd yn sâl iawn o COVID-19.



Bydd yn helpu i'ch atal rhag dal a throsglwyddo'r feirws.

Sgil-effeithiau cyffredin

Teimlad trwm neu ddolur lle cawsoch y pigiad



Teimlo poenau neu fel bod gennych chi'r ffliw



Teimlo'n flinedig



Pen tost/ cur pen



Os ydych yn teimlo twymyn (fel eich bod yn boeth iawn neu'n oer iawn) dylech wneud y canlynol:

Gorffwys



Cymryd y dos cywir o barasetamol ar gyfer eich oedran

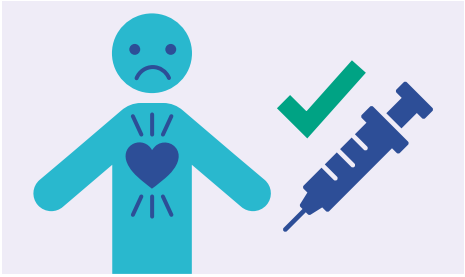


Dylech deimlo'n well mewn llai nag wythnos





Sgil-effeithiau prin ond difrifol



Ledled y byd, cafwyd achosion diweddar, prin o lid y galon a nodwyd ar ôl brechlynnau COVID-19.



Mae'r achosion hyn wedi'u gweld o fewn ychydig ddyddiau i'r brechu.

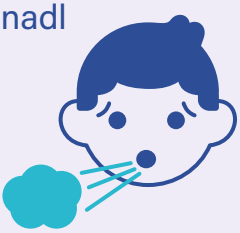
Roedd y rhan fwyaf o bobl yn teimlo'n well ar ôl ychydig ddyddiau o driniaeth syml

Dylech geisio cyngor meddygol ar frys os byddwch yn profi:

Poen yn y frest



Prinder anadl



Teimlo'r galon yn curo'n gyflym, yn dirgrynu neu'n curo fel gordd



Sgil-effeithiau prin ond difrifol (parhad)



Os byddwch yn teimlo'n sâl iawn ar ôl brechu ac rydych yn pryderu, edrychwch ar: **111.wales.nhs.uk** ar-lein, ac os oes angen ffoniwch GIG 111 Cymru ar **111** neu eich meddygfa.

Sicrhewch eich bod yn dweud wrthynt am y brechlyn, neu dangoswch eich cerdyn cofnod brechu iddynt.



Os ydych yn credu bod gennych sgil-effaith ddifrifol o'r brechlyn, gallwch roi gwybod amdani drwy ddefnyddio'r cynllun cerdyn melyn.

Mae system Cerdyn Melyn Coronafeirws yn wefan lle gallwch roi gwybod am unrhyw sgil-effeithiau o'r brechlyn.

Efallai y bydd angen cymorth arnoch i gael mynediad at y wefan hon: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk**

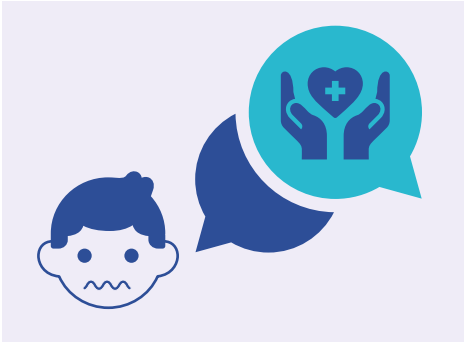
Beth sydd angen i mi ei wneud?



Byddwch yn derbyn gwybodaeth ynghylch pryd a ble i gael eich brechu.

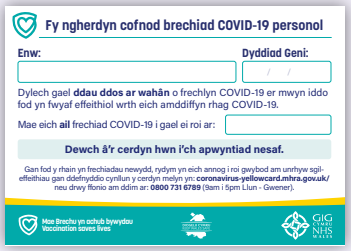


Ar ddiwrnod yr apwyntiad, gwisgwch ddillad ymarferol fel ei bod yn hawdd cyrraedd rhan uchaf eich braich.

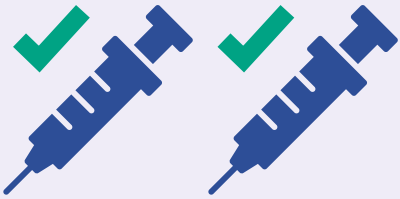


Os oes ofn nodwyddau arnoch neu os ydych yn teimlo'n bryderus, rhowch wybod i'r sawl sy'n rhoi eich brechlyn. Bydd yn deall ac yn eich cefnogi.

Beth sydd angen i mi ei wneud nesaf?



Pan fyddwch wedi cael y pigiad cyntaf, dylech gael cerdyn cofnod brechu. Efallai y bydd y cerdyn hwn yn cynnwys eich apwyntiad nesaf ymhen 8 i 12 wythnos.



Er y bydd y dos cyntaf yn rhoi amddiffyniad da i chi, mae angen i chi gael yr ail ddos i gael amddiffyniad sy'n para'n hirach.



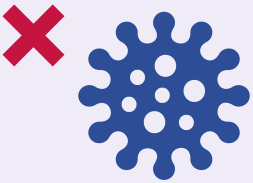
Cadwch eich cerdyn yn ddiogel a sicrhewch eich bod yn mynd i gael eich ail bigiad.

Faint o amser bydd y brechlyn yn ei gymryd i weithio?



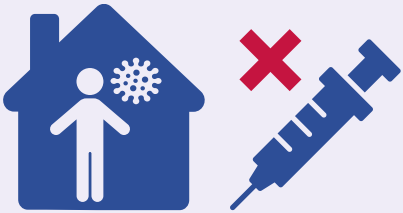
Gall gymryd ychydig wythnosau i'r brechlyn eich amddiffyn.

A yw'r brechlyn yn gweithio i bawb?



Nid yw'r brechlyn yn atal pawb rhag cael COVID-19 yn llwyr, ond os byddwch, dylai barhau i'ch atal rhag mynd yn sâl iawn.

Beth i'w wneud os nad ydych yn iach ar adeg eich apwyntiad nesaf



Ni ddylech fynd i apwyntiad brechlyn os ydych yn hunanynysu, yn aros am brawf neu ganlyniad COVID-19 neu'n ansicr a ydych yn ffit ac yn iach. Ffoniwch i ganslo ac aros nes eich bod wedi gwella cyn cael y brechlyn.



Ar ôl y brechlyn, dylech barhau i wneud y canlynol:

Gwisgo masg wyneb mewn mannau dan do poblog



Cwrdd yn yr awyr agored neu os ydych dan do, gadewch awyr iach i mewn



Golchi eich dwylo'n ofalus ac yn aml



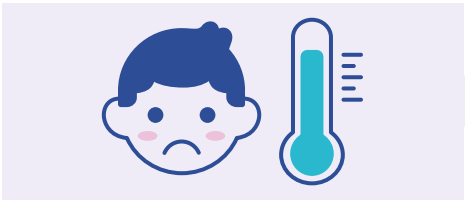
Dilyn y canllawiau presennol ar **llyw.cymru/coronafeirws**



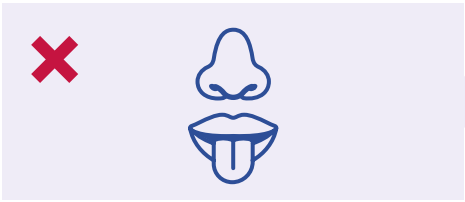
Arwyddion o COVID-19



Peswch newydd ac rydych yn parhau i besychu.



Tymheredd uchel.



Eich arogl neu'ch blas yn diflannu neu'n newid.



Os oes gennych y symptomau uchod, arhoswch gartref a threfnu i gael prawf.



Mae rhagor o wybodaeth am symptomau ar gael yn **111.wales.nhs.uk**



Os na allwch ddefnyddio gwefan 111 Cymru, ffoniwch GIG **111** Cymru. Os nad yw 111 ar gael yn eich ardal chi, ffoniwch **0845 46 47**.

Ble gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am frechlynnau COVID-19, gan gynnwys eu cynnwys a sgil-effeithiau posibl yn: **111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)?locale=cy** a **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation**

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth, edrychwch ar: **111.wales.nhs.uk** ar-lein, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs neu ffoniwch GIG **111** Cymru. Os nad yw 111 ar gael yn eich ardal chi, ffoniwch **0845 46 47**. Mae galwadau i 111 am ddim o linellau tir a ffonau symudol. Mae galwadau i 0845 46 47 yn costio 2c y funud ynghyd â thâl arferol eich darparwr ffôn.

I gael gwybod sut y mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth, ewch i: **111.wales.nhs.uk/AboutUs/Yourinformation/?locale=cy**

I gael y daflen hon mewn fformatau eraill ewch i: **icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/gwybodaeth-brechlyn-covid-19**

© Iechyd Cyhoeddus Cymru, Medi 2021
(gyda chydnabyddiaeth i Iechyd Cyhoeddus Lloegr)

Fersiwn 1a
ISBN 978-1-78986-154-403

GIG CYMRU NHS WALES