



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



Brechu **COVID-19**

**Canllaw i blant a phobl
ifanc 12 i 15 oed**

Tachwedd 2021



GIG
CYMRU
NHS
WALES

**Mae'r daflen hon yn egluro rhaglen
frechu'r coronafeirws (COVID-19)
i blant a phobl ifanc 12-15 oed.**

Beth yw COVID-19 neu'r Coronafeirws?



Mae COVID-19 yn glefyd anadlol heintus iawn a achosir gan feirws SARS-CoV-2. Prin iawn yw'r plant a'r bobl ifanc sydd â haint COVID-19 sy'n mynd ymlaen i gael clefyd difrifol. Nid oes gwellhad i COVID-19 er bod rhai triniaethau sydd wedi'u profi o'r newydd yn helpu i leihau'r risg o gymhlethdodau.

A allaf gael y brechlyn COVID-19?

Mae'r GIG yn cynnig brechlyn COVID-19 i blant a phobl ifanc. Mae hyn yn cynnwys y rhai 12-15 oed sy'n wynebu risg uwch o haint y bydd angen iddynt gael 2 ddos o'r brechlyn 8 wythnos ar wahân. Bydd pob plentyn a pherson ifanc arall 12-15 oed yn cael cynnig dos cyntaf o'r brechlyn. Bydd amseriad ail ddos yn cael ei gadarnhau'n ddiweddarach.



A ydych yn wynebu risg o haint COVID-19?

Gall y coronafeirws effeithio ar unrhyw un. Mae rhai plant a phobl ifanc yn wynebu risg uwch gan gynnwys y rhai sy'n byw gyda chyflyrau difrifol fel:

- canserau (fel lewcemia neu lymffoma)
- diabetes
- problemau difrifol gyda'r galon
- cwyn gyda'r frest neu anawsterau anadlu, gan gynnwys asthma a reolir yn wael
- clefyd yr arennau, yr afu/iau neu'r perfedd
- imiwnedd is oherwydd afiechyd neu driniaeth (meddyginiaeth steroid, cemotherapi neu radiotherapi)
- trawsblaniad organ
- niwroanabledd neu gyflwr niwrogyhyrol
- anabledd dysgu difrifol neu ddwys
- Syndrom Down
- problem gyda'ch dueg, e.e. afiechyd y crymangelloedd, neu mae eich dueg wedi cael ei thynnu
- epilepsi
- problemau genetig difrifol
- cyflyrau meddygol difrifol eraill fel y cynghorir gan eich meddyg neu arbenigwr.

Ar gyfer y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc mae COVID-19 fel arfer yn salwch ysgafnach ac yn anaml y mae'n arwain at gymhlethdodau. I ychydig iawn gall y symptomau bara am fwy o amser na'r 2 i 3 wythnos arferol.

Bydd y brechiad yn helpu i'ch amddiffyn rhag COVID-19 ac yn helpu i leihau lledaeniad COVID-19. Ar hyn o bryd y brechlyn a ffefrir i blant a phobl ifanc yw brechlyn Pfizer. Dyma fydd yn cael ei gynnig i chi.



A fydd y brechlyn yn fy amddiffyn?

Bydd brechiad COVID-19 yn lleihau'r siawns y byddwch yn dioddef o glefyd COVID-19. Mae hefyd yn debygol y bydd y brechiad yn helpu i leihau lledaeniad COVID-19 mewn ysgolion ac yn lleihau ond nid yn atal tarfu ar addysg. Gall gymryd ychydig wythnosau i'ch corff ddatblygu rhywfaint o amddiffyniad o'r brechlyn. Dylech gael amddiffyniad da o'r dos cyntaf, dylai cael yr ail ddos roi amddiffyniad sy'n para'n hirach i chi rhag y feirws. Fel pob meddyginiaeth, nid oes unrhyw frechlyn yn gwbl effeithiol – efallai y bydd rhai pobl yn dal i gael COVID-19 er iddynt gael brechiad, ond dylai hyn fod yn llai difrifol.

Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch am symptomau ewch i: **111.wales.nhs.uk**

Nid yw'r brechlynnau'n cynnwys organebau sy'n tyfu yn y corff, ac felly maent yn ddiogel i blant a phobl ifanc ag anhwylderau'r system imiwnedd. Efallai na fydd y bobl hyn yn ymateb cystal i'r brechlyn ond dylai gynnig amddiffyniad iddynt rhag clefyd difrifol.

Beth sydd angen i mi ei wneud?

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



Siaradwch â'ch rhiant neu ofalwr am yr hyn sy'n dda ac yn ddrwg am y brechiad a phenderfynu beth sydd orau i chi.



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



Cyn i chi gael y brechiad, peidiwch â bod ofn gofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych.



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 am roi caniatâd?

Mae'n well cynnwys eich rhieni neu ofalwr yn eich penderfyniad ynghylch cael y brechlyn, ond mewn rhai amgylchiadau gallwch roi caniatâd eich hun os ydych yn deall yn llawn beth sy'n cael ei gynnig. Sicrhewch eich bod yn darllen y wybodaeth am frechiad COVID-19 ac yn deall y risgiau a'r manteision i chi. Bydd y nyrs neu'r brechwyr yn trafod y brechlyn COVID-19 gyda chi yn eich apwyntiad ac yn gallu ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych.

A oes unrhyw resymau pam na ddylech gael y brechlyn?

Prin iawn yw'r bobl na allant gael y brechlyn COVID-19.

Ni ddylid rhoi'r brechlyn i'r canlynol:

- pobl sydd wedi cael adwaith anaffylactig wedi'i gadarnhau i unrhyw un o gynhwysion y brechlyn
- y rhai sydd wedi cael adwaith anaffylactig wedi'i gadarnhau i ddos blaenorol o'r un brechlyn COVID-19.

Gall pobl sydd â hanes o adwaith alergaidd difrifol i fwyd, cyffur neu frechlyn a nodwyd, neu bigiad pryfed gael brechlyn COVID-19, ar yr amod nad yw'n hysbys bod ganddynt alergedd i unrhyw ran o'r brechlyn. Mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth y person sy'n rhoi eich brechlyn i chi os ydych erioed wedi cael adwaith alergaidd difrifol (anaffylaxis).



Pryd y dylwn gael y brechlyn os ydw i wedi cael haint COVID-19?

Dylech:

- aros o leiaf 12 wythnos yn dilyn haint COVID-19 cyn cael eich brechlyn os nad ydych mewn grŵp sy'n wynebu risg uwch o salwch difrifol o COVID-19; neu
- aros o leiaf 4 wythnos yn dilyn haint COVID-19 cyn cael eich brechiad os ydych mewn grŵp sy'n wynebu risg uwch o salwch difrifol o COVID-19.

A ellir rhoi brechlynnau COVID-19 ar yr un pryd â brechlynnau eraill?

Gellir, mae modd rhoi brechlynnau COVID-19 ar yr un pryd â'r rhan fwyaf o frechlynnau eraill. I gael y cyngor diweddaraf ar frechlynnau COVID-19 a'u rhoi gyda brechlynnau eraill ewch i: icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/gwybodaeth-brechlyn-covid-19

Sgil-effeithiau cyffredin

Fel pob meddyginiaeth, gall brechiadau achosi sgil-effeithiau. Mae'r rhain fel rheol yn ysgafn ac yn para ychydig ddyddiau yn unig, ac nid yw pawb yn eu cael. Gyda'r brechlyn a ddefnyddiwn yn y rhai dan 18 oed, mae sgil-effeithiau yn fwy cyffredin gyda'r ail ddos.

Mae sgil-effeithiau cyffredin iawn yn y diwrnod cyntaf neu ddau yn cynnwys:

Teimlad trwm
neu ddolur
lle cawsoch y
pigiad



Teimlo poenau
neu fel bod
gennych chi'r
ffliw



Teimlo'n
flinedig

ZZZ



Pen tost/
cur pen



Gallwch orffwys a chymryd parasetamol (dilynwch y cyngor yn y pecyn a chymryd y dos cywir ar gyfer eich oedran) i helpu i wneud i chi deimlo'n well. Er nad yw'n anghyffredin teimlo twymyn am 2 neu 3 diwrnod, mae tymheredd uchel yn anarferol a gall fod yn arwydd bod gennych COVID-19 neu haint arall. Mae'r symptomau yma'n para llai nag wythnos fel rheol.

Os yw'n ymddangos bod eich symptomau'n gwaethygu neu os ydych yn pryderu, gallwch chi neu eich rhieni neu ofalwr edrych ar:

111.wales.nhs.uk ar-lein, ac os oes angen ffoniwch GIG 111 Cymru ar **111** neu eich meddygfa. 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.



Sgil-effeithiau llai cyffredin

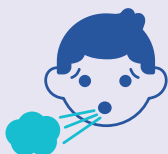
Yn ddiweddar, mae achosion o lid y galon (o'r enw myocarditis neu bericarditis) wedi'u nodi'n anaml iawn yn yr wythnos gyntaf ar ôl brechlynnau COVID-19. Mae'r rhan fwyaf o'r achosion hyn wedi bod mewn dynion iau ac maent yn fwy cyffredin ar ôl yr ail frechiad. Roedd y rhan fwyaf o bobl wedi gwella ac yn teimlo'n well ar ôl gorffwys a thriniaethau syml.

Dylech geisio cyngor meddygol ar unwaith os byddwch yn profi:

Poen yn y frest



Prinder anadl



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



Os byddwch chi neu'ch rhieni neu ofalwyr yn ceisio cyngor gan feddyg neu nyrs, sicrhewch eich bod yn dweud wrthynt am eich brechiad (dangoswch eich cerdyn cofnod brechlyn iddynt, os oes modd) er mwyn iddynt allu eich asesu'n iawn.

Fy ngherdyn cofnod brechiad COVID-19 personol

Enw:

Dyddiad Geni:

Dylech gael **ddau ddos ar wahân** o frechlyn COVID-19 er mwyn iddo fod yn fwyaf effeithiol wrth eich amddiffyn rhag COVID-19.

Mae eich **ail** frechiad COVID-19 i gael ei roi ar:

Dewch â'r cerdyn hwn i'ch apwyntiad nesaf.

Gan fod y rhain yn frechiadau newydd, rydym yn eich annog i roi gwybod am unrhyw sgil-effeithiau gan ddefnyddio cynllun y cerdyn melyn yn coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/ neu drwy ffonio am ddim ar: **0800 751 6789** (dim i 5pm Llun - Gwener).

Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw'ch cerdyn cofnod brechlyn yn ddiogel.

Gallwch chi neu'ch rhieni a gofalwyr hefyd roi gwybod am unrhyw sgil-effeithiau

tybiedig i frechlynnau a meddyginiaethau ar-lein drwy'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**



A allwch ddal COVID-19 o'r brechlyn?

Ni allwch ddal COVID-19 o'r brechlyn ond mae'n bosibl eich bod wedi dal COVID-19 a heb gael y symptomau tan ar ôl eich apwyntiad brechu. Symptomau pwysicaf COVID-19 yw ymddangosiad diweddar unrhyw rai o'r canlynol:

- peswch cyson newydd
- tymheredd uchel
- colli, neu newid, yn eich synnwyr blasu neu arogl arferol

Os oes gennych y symptomau uchod, arhoswch gartref a threfnu i gael prawf drwy ffonio **119** (mae'r galwadau am ddim) neu ar-lein yn: **llyw.cymru/cael-prawf-coronafeirws-covid-19**

Beth i'w wneud nesaf

Ar ôl i chi gael y dos cyntaf, efallai y cewch ail apwyntiad rywbryd yn ddiweddarach. Bydd eich cerdyn cofnod brechlyn yn dangos manylion y dos cyntaf. Byddwch yn cael cyngor ar yr amseru cywir ar gyfer eich ail ddos i helpu i roi'r amddiffyniad gorau, a'r un sy'n para hirafr i chi. Cadwch eich cerdyn cofnod brechlyn yn ddiogel a sicrhewch eich bod yn cadw'ch apwyntiad nesaf i gael eich ail ddos.

Os nad ydych yn iach pan fydd angen i chi fynd i'ch apwyntiad

Ni ddylech fynd i apwyntiad brechu os ydych yn hunanynysu neu'n aros am brawf neu ganlyniad COVID-19.



Sut y mae COVID-19 yn lledaenu?

Mae COVID-19 yn cael ei ledaenu drwy ddafnau sy'n cael eu hanadlu allan o'r trwyn neu'r geg, yn enwedig wrth siarad neu besychu. Hefyd gellir ei ddal drwy gyffwrdd eich llygaid, eich trwyn a'ch ceg ar ôl cyswllt â gwrthrychau ac arwynebau wedi'u llygru.

RHAID i chi barhau i ddilyn unrhyw gyfyngiadau cenedlaethol neu leol a:

- gwisgo masg wyneb pan gewch eich cynghori i wneud hynny
- golchi eich dwylo'n rheolaidd
- agor ffenestri i adael awyr iach i mewn
- cadw eich pellter pan allwch
- cael prawf a hunanynysu os oes gennych symptomau
- dilyn y canllawiau presennol yn **llyw.cymru/coronafeirws**.

Rhagor o wybodaeth

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am frechlynnau COVID-19, gan gynnwys eu cynnwys a sgil-ffeithiau posibl yn: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation**

Gallwch roi gwybod am unrhyw sgil-ffeithiau ar-lein yn: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk** neu drwy lawrlwytho'r ap Cerdyn Melyn.

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

Ceir rhagor o wybodaeth a thaflenni i gleifion yn: **icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/gwybodaeth-brechlyn-covid-19**

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



© Iechyd Cyhoeddus Cymru, Tachwedd 2021
(gyda chydabyddiaeth i Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU)

Fersiwn 3
ISBN 978-1-78986-154-450

