



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



Brechu

COVID-19

Canllaw i bobl ifanc
16 i 17 oed

Tachwedd 2021



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Mae'r daflen hon yn egluro'r brechlyn coronafeirws (COVID-19) i bobl ifanc 16 i 17 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 ond mae rhai triniaethau sydd wedi'u profi o'r newydd yn helpu i leihau'r risg o gymhlethdodau.

Cymhwystro ar gyfer y brechiad

Efallai eich bod wedi cael dos cyntaf o'r brechlyn COVID-19 yn ddiweddar.

Mae'r Cyd-bwyllgor ar Imiwneiddio a Brechu (JCVI) wedi argymhell y dylai pobl ifanc 16-17 oed nad ydynt yn wynebu risg uwch o salwch difrifol os ydynt yn dal COVID-19 bellach gael 2 ddos o'r brechlyn gyda bwlch o 12 wythnos o leiaf rhwng dosau.

Bydd rhai pobl ifanc 16 i 17 oed sy'n wynebu risg uwch o salwch difrifol os ydynt yn dal COVID-19 eisoes wedi cael cynnig 2 ddos o frechlyn gyda bwlch o 8 wythnos o leiaf rhwng dosau.

Mae dolen i'r rhestr lawn o'r grwpiau hynny sy'n wynebu risg uwch o salwch difrifol ar gael yn adran **Rhagor o wybodaeth** y daflen hon.

Pa mor dda yw'r amddiffyniad o'r dos cyntaf?

Mae astudiaethau'n awgrymu hyd yn oed ar ôl 1 dos o'r brechlyn mae eich risg o gymhlethdodau difrifol o haint COVID-19 yn cael ei lleihau'n fawr. Disgwylir i'r amddiffyniad hwn bara am ychydig fisoedd mewn pobl ifanc.

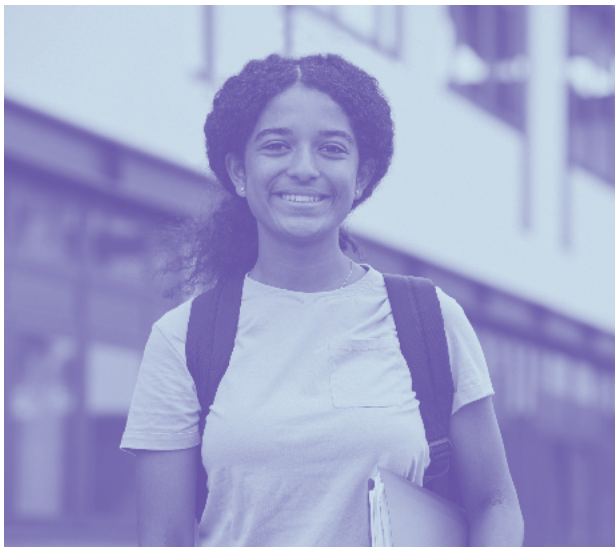
Mae pobl sydd wedi cael haint COVID-19 blaenorol sydd wedyn yn cael 1 dos o'r brechlyn, a'r rhai sy'n cael eu heintio ar ôl y dos cyntaf, yn dangos ymateb imiwnyddol da – o leiaf cystal â phobl sydd wedi cael 2 ddos. Mae hyn yn awgrymu y bydd gan bobl ifanc sy'n cael eu heintio ac yn cael y brechlyn lefelau uchel o amddiffyniad.

Beth yw manteision ail ddos?

Bydd ail ddos yn helpu i wella amddiffyniad yn y tymor hwy. Bydd astudiaethau pellach yn ein helpu i wybod pa mor hir y bydd amddiffyniad yn para.

Pa frechlyn y byddaf yn cael ei gynnig ar gyfer y ddau ddos?

Ar hyn o bryd y brechlyn a ffefrir ar gyfer plant a phobl ifanc yw brechlyn Pfizer. Dyma fydd yn cael ei gynnig i chi.



A oes unrhyw resymau pam na ddylech gael y brechlyn?

Prin iawn yw'r bobl ifanc 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 brechu 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: **<https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/gwybodaeth-brechlyn-covid-19/>**

Sgil-effeithiau cyffredin o'r brechlyn Pfizer

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 yn cynnwys:

Teimlad poenus, trwm a thynerwch yn y fraich y cawsoch eich pigiad ynddi. Mae hyn yn tueddu i fod ar ei waethaf tua 1 i 2 ddiwrnod ar ôl y brechlyn



Teimlo'n flinedig



Pen tost/ cur pen



Poenau cyffredinol, neu symptomau ysgafn tebyg i fflw



Gallwch orffwys a chymryd parasetamol (dilynwch y cyngor ynghylch dos yn y pecyn) 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 arfer. 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-efeithiau llai cyffredin

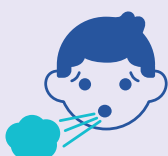
Yn ddiweddar, mae achosion o lid y galon (o'r enw myocarditis neu bericarditis) wedi'u nodi'n anaml iawn yn ystod yr wythnos gyntaf ar ôl y brechlynnau COVID-19. Mae'r rhan fwyaf o'r achosion hyn wedi bod mewn dynion iau ac maent yn fwy cyffredin ar ôl yr ail frechiad.

Dylech geisio cyngor meddygol ar unwaith os byddwch yn profi'r canlynol:

Poen yn y frest



Prinder anadl



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



Roedd y rhan fwyaf o bobl wedi gwella ac yn teimlo'n well ar ôl gorffwys a thriniaethau syml.

Ymhlith y rhai sy'n cael sgil-efeithiau difrifol, gall fod nifer llai fyth lle ceir rhai effeithiau tymor hwy. Mae astudiaethau tymor hwy yn mynd rhagddynt.

Os ydych wedi cael myocarditis neu bericarditis ar ôl y dos cyntaf, dylech geisio cyngor meddygol cyn cael ail ddos o'r brechlyn.

Gallwch chi neu'ch rhieni a gofawyr roi gwybod am unrhyw sgil-efeithiau 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-efeithiau o'r brechlyn.

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



Pryd y gallaf gael yr ail ddos?

Beth bynnag fyddwch yn ei benderfynu nawr, byddwch yn gymwys i gael eil ddos cyn gynted ag y byddwch yn 18 oed.

Ond gallwch ei gael ar unrhyw adeg cyn hynny, ar yr amod bod bwlch o 12 wythnos rhwng y dos cyntaf a'r ail ddos.

Gall cael bwlch o 12 wythnos ymestyn yr amser y bydd eich amddiffyniad yn para ar ôl yr ail ddos. Gall y bwlch hirach hwn hefyd leihau'r tebygolrwydd o brofi rhai o'r sgil-ffeithiau mwy difrifol ond prin, fel myocarditis, o'r brechlyn. Daw'r cyngor rhagofalus hwn gan y Cyd-bwyllgor ar Imiwneiddio a Brechu (JCVI).

Mae'r JCVI hefyd yn awgrymu os ydych wedi cael haint COVID-19 yn ogystal â'r dos cyntaf o'r brechlyn, mae'n debygol bod gennych lefelau uchel o amddiffyniad eisoes, ac felly efallai y byddwch yn dewis aros yn hirach cyn cael yr ail ddos.

Gall fod rhesymau pam y byddwch yn penderfynu cael yr ail ddos hyd yn oed yn gynt, ar ôl 8 wythnos. Mae'r rhesymau hyn yn cynnwys:

- os ystyrir eich bod yn 'wynebu risg' ac nad ydych wedi cael eich ail ddos eto
- os ydych yn byw gyda rhywun yr ystyrir ei fod yn 'wynebu risg' ac rydych am helpu i'w amddiffyn
- os yw eich amgylchiadau, fel gwaith neu deithio hanfodol, yn ei gwneud yn ofynnol cael ail ddos

Os ydych yn dal yn ansicr, gallwch drafod eich penderfyniad gyda meddyg, neu nyrs.

Beth sydd angen i mi ei wneud?

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



Siaradwch â'ch rhieni neu ofalwr 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.



Rhoi caniatâd

Dylech chi a'ch rhieni, neu ofalwr, drafod y wybodaeth yn y daflen hon cyn y brechiad. Fodd bynnag, gall pobl ifanc roi caniatâd neu gytuno i frechiad os ydynt yn deall beth mae hyn yn ei olygu.

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**

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

Ni ddylech fynychu apwyntiad brechiad os ydych yn hunanynysu neu'n aros am brawf neu ganlyniad COVID-19.



Sut caiff COVID-19 ei ledaenu

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 lle cewch eich cyngori i wneud hynny
- cael prawf a hunanyngysu os oes gennych symptomau
- cadw eich pellter pan allwch
- golchi eich dwylo'n rheolaidd
- agor ffenestri i adael awyr iach i mewn
- 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 sgil-ffeithiau a amheuir ar-lein yn: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk** neu drwy lawrlwytho'r ap Cerdyn Melyn.

I gael rhagor o wybodaeth am y rhestr o gyflyrau ewch i: **<https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/gwybodaeth-brechlyn-covid-19/cymhwystara-ar-gyfer-y-brechlyn>**.

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

I gael y daflen hon mewn fformatau eraill ewch i: **iechydcyhoedduscymru.org/adnoddau-gwybodaeth-iechyd**



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

Fersiwn 1
ISBN 978-1-78986-154-555

