



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



Brechu **COVID-19**

**Canllaw i frechiad
atgyfnerthu COVID-19**

Medi 2021



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Mae'r daflen hon yn egluro rhaglen frechu (coronafeirws) COVID-19 i bobl gymwys.

Beth yw coronafeirws neu COVID-19?

Mae COVID-19 yn glefyd anadlol heintus iawn a achosir gan feirws SARS-CoV-2 ac mae'n fwy difrifol mewn pobl hŷn a'r rhai sydd â chyflyrau iechyd penodol.

Pam mae angen brechiad atgyfnerthu COVID-19 ar rai pobl?

Fel rhai brechlynnau eraill, gall lefelau amddiffyniad ddechrau gwanhau dros amser. Bydd y dos atgyfnerthu yn helpu i ymestyn yr amddiffyniad a gawsoch o'ch dau ddos cyntaf a rhoi amddiffyniad tymor hwy i chi.

Bydd y pigiad atgyfnerthu yn helpu i leihau'r risg o orfod mynd i'r ysbyty oherwydd haint COVID-19 y gaeaf hwn.



Pwy fydd yn cael cynnig brechlyn atgyfnerthu COVID-19?

Bydd y pigiad atgyfnerthu yn cael ei gynnig yn gyntaf i'r rhai sy'n wynebu risg uwch o ddal COVID-19 ac sy'n debygol o ddioddef cymhlethdodau difrifol o'r haint. Dyma'r bobl mewn grwpiau blaenoriaeth:

- oedolion 16 oed a throsodd â system imiwnedd gwannach na'r cyffredin
- y rhai sy'n byw mewn cartrefi gofal preswyl i oedolion hŷn
- pob oedolyn 50 oed a throsodd
- pawb rhwng 16 a 49 oed sydd â chyflyrau iechyd sylfaenol sy'n golygu eu bod yn wynebu risg uwch o COVID-19 difrifol, a gofalmwr sy'n oedolion
- gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol rheng flaen
- oedolion sy'n byw gydag unigolion (16 oed a throsodd) â system imiwnedd gwannach na'r cyffredin



Pryd y bydd y brechlyn atgyfnerthu COVID-19 yn cael ei roi?

Mae'r pigiad atgyfnerthu yn cael ei gynnig o leiaf chwe mis ar ôl eich dos diwethaf. Fel eich dosau blaenorol, bydd y brechlyn yn cael ei roi yn rhan uchaf eich braich.

Mae'n ymddangos bod amddiffyniad rhag clefyd difrifol o'r ddau ddos cyntaf yn gostwng yn araf iawn. Felly peidiwch â phoeni os rhoddir eich brechlyn atgyfnerthu ychydig wythnosau ar ôl y chwe mis. Dylai'r dos atgyfnerthu helpu i ymestyn eich amddiffyniad i'r flwyddyn nesaf.

Sut y byddaf yn cael fy mrechriad?

Bydd y GIG yn cysylltu â chi i roi gwybod i chi pryd a ble i gael y brechlyn.

Pa frechlyn a gynigir i chi

Byddwch yn cael dos atgyfnerthu o naill ai'r brechlyn Pfizer neu Moderna*. Mae'r brechlynnau hyn eisoes wedi'u rhoi i filiynau o bobl yn y DU.

Byddwch yn cael cynnig y brechlyn cywir i chi a all fod yr un fath neu'n wahanol i'r brechlynnau a gawsoch o'r blaen.

A fyddaf yn profi unrhyw sgil-effeithiau?

Fel gyda'ch dos blaenorol, mae sgil-effeithiau yr un peth ar gyfer pob brechlyn COVID-19 a ddefnyddir yn y DU, ac maent yn cynnwys:

- cael teimlad trwm, poenus ac anesmwyth yn y fraich ar ôl y pigiad am sawl diwrnod ar ôl y brechiad
- teimlo'n flinedig
- pen tost/cur pen
- poenau cyffredinol, neu symptomau ysgafn tebyg i ffliw

Efallai y cewch dwymyn ysgafn am ddau i dri diwrnod, ond mae tymheredd uchel yn anarferol a gall awgrymu bod gennych haint COVID-19 neu haint arall. Gallwch gymryd y dos arferol o barasetamol (dilynwch y cyngor ar y pecyn) a gorffwyswch i'ch helpu i deimlo'n well. Peidiwch â chymryd mwy na'r dos arferol.

Mae'r symptomau hyn fel arfer yn para llai nag wythnos. Os yw eich symptomau fel pe baent yn gwaethygu neu os ydych chi'n bryderus, 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 GIG 111 Cymru 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.

* Gall AstraZeneca fod yn opsiwn os mai dyma'r brechlyn a gawsoch ar gyfer y 2 ddos cyntaf.

Sgil-effeithiau difrifol

Ledled y byd, cafwyd hefyd achosion diweddar, prin iawn o lid y galon o'r enw myocarditis neu bericarditis a adroddwyd ar ôl brechlynnau COVID-19 Pfizer a Moderna.

Gwelwyd yr achosion hyn yn bennaf mewn dynion iau o fewn sawl diwrnod ar ôl eu brechu. Roedd y rhan fwyaf o'r bobl hyn wedi gwella ac yn teimlo'n well ar ôl gorffwys a thriniaethau syml.

Dylech geisio cyngor meddygol ar unwaith os byddwch, ar ôl brechiad, yn profi:

- poen yn y frest
- prinder anadl
- teimlo'r galon yn curo'n gyflym, yn dirgrynu neu'n curo fel gordd

Pwy na ddylent gael brechiad atgyfnerthu COVID-19?

Prin iawn yw'r bobl na ddylent gael pigiad atgyfnerthu.

Os cawsoch adwaith difrifol ar ôl unrhyw ddos blaenorol, efallai y cewch eich cynghori i osgoi neu ohirio brechu pellach. Dylech drafod hyn gyda'ch meddyg neu arbenigwr.

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

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



A allwch ddal COVID-19 o hyd ar ôl cael y brechlyn?

Bydd brechiad COVID-19 yn lleihau'r siawns y byddwch yn dioddef o COVID-19. Gall gymryd ychydig ddyddiau i'ch corff ddatblygu rhywfaint o amddiffyniad o'r pigiad atgyfnerthu.

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 nad ydych wedi cael y brechiadau cyntaf

Os nad ydych wedi cael un o'ch dau ddos cyntaf o'r brechlyn dylech eu cael cyn gynted â phosibl.

Bydd angen y pigiad atgyfnerthu arnoch o hyd ond bydd yr amseriad yn dibynnu ar pryd y cawsoch eich dau ddos cyntaf.

Rhagor o wybodaeth

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am frechlynnau COVID-19, gan gynnwys eu cynnwys a sgil-ffeithiau posibl yn: **111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)?locale=cy** a **www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19**

Gallwch ddarllen y wybodaeth ar gyfer y rhai sy'n derbyn brechlynnau Pfizer a Moderna yn y DU yma: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation**

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



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

Fersiwn 1
ISBN 978-1-78986-154-493

