



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Aros ar ôl brechiad COVID-19

Beth sy'n newid

Hyd yma, gofynnwyd i bobl sy'n derbyn brechlynnau Spikevax® (Moderna) neu Comirnaty® (Pfizer-BioNTech) aros am 15 munud cyn gadael y ganolfan frechu. Gwnaed hyn oherwydd bod cyfradd yr adweithiau alergaidd difrifol (anaffylaxis) a adroddwyd ar ôl y 2 frechlyn hyn ychydig yn uwch (rhwng tua 5 a 10 am bob miliwn dos) nag ar ôl brechlynnau eraill (1 am bob miliwn fel arfer). O hyn ymlaen, ni fydd yn rhaid i bawb aros.

Pam mae hyn yn newid

Oherwydd yr amrywiolyn Omicron, mae'r rhaglen brechiad atgyfnerthu ar gyfer oedolion yn cael ei chyflymu. Fel rhan o hyn, ac o ystyried y gyfradd isel iawn o anaffylaxis, mae'r arhosiad o 15 munud wedi'i atal dros dro i rai pobl, gan fod gennym lawer mwy o brofiad erbyn hyn o roi'r brechlynnau hyn i filiynau o bobl. Nid yw pobl fel arfer yn cael eu harsylwi am 15 munud ar ôl brechiadau eraill.

Pwy sy'n cynghori'r newid hwn

Rhodddwyd y cyngor ar gyfer y newid hwn gan y Prif Swyddog Meddygol, ac mae ganddo gefnogaeth yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA) a'r Cydbwyllgor ar Imiweiddio a Brechu (JCVI).

Beth ddylwn i ei wneud pan fyddaf yn mynd i gael brechiad

Os oes gennych hanes o alergeddau, yn enwedig i frechlynnau eraill, neu os cawsoch adwaith ar unwaith ar ôl eich dosau blaenorol, fe'ch cynghorir i aros am y 15 munud. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrth y ganolfan frechu. Dywedwch wrthynt hefyd os ydych wedi llewygu o'r blaen ar ôl cael eich brechu. (Nid yw hanes teuluol o alergeddau (neu hyd yn oed **anaffylaxis**) yn ffactor risg).

Os ydych dros 16 oed ac nad ydych wedi derbyn Spikevax® (Moderna) neu Comirnaty® (Pfizer-BioNTech) o'r blaen, gofynnir i chi aros am 5 munud ar ôl cael eich brechu. Mae'n bosibl y gofynnir i'r rhai dan 16 oed, ac oedolion ag anableddau dysgu â nam ar eu galluedd aros am 15 munud ar ôl eu brechu.

Fel arall, byddwch yn gallu gadael y ganolfan yn syth ar ôl derbyn eich brechlyn cyn belled â'ch bod yn teimlo'n iawn. Rhaid i chi beidio â gyrru am 15 munud ar ôl cael y brechlyn – mae hyn oherwydd y risg o lewygu.



Beth fydd yn digwydd os byddaf yn profi symptomau alergedd

Cadwch y daflen hon wrth law. Dylech gadw llygad am y symptomau canlynol:

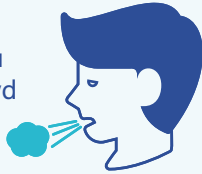
Y llwybr anadlol

- Peswch parhaus
- Newidiadau i'r llais (llais cryg)
- Tafod wedi chwyddo sy'n achosi anhawster llyncu



Anadlu:

- Anhawster anadlu neu anadlu swnllyd
- Brest dynn (fel pwl o asthma)



Ymwybyddiaeth:

- Teimlo'n benysgafn neu'n llesg
- Croen oer a llaith
- Dryswch
- Diymateb/anymwybodol



NID yw'r symptomau canlynol yn Anafylacsis, ond maent yn arwydd o adwaith mwy ysgafn:

- Gwefusau, wyneb neu lygaid wedi chwyddo
- Brech ar y croen sy'n cosi e.e. "llosg danadl", danadfrech

Os bydd unrhyw un o'r symptomau hyn yn digwydd a bod angen cyngor arnoch, cysylltwch â'ch gweithiwr iechyd proffesiynol. Ffoniwch GIG 111 Cymru ar **111**. Os nad yw 111 ar gael yn eich ardal chi, ffoniwch **0845 46 47**. Mae galwadau i GIG 111 Cymru yn rhad ac am ddim o linellau tir a ffonau symudol. Mae galwadau i 0845 46 47 yn costio 2c y funud ynghyd â thâl mynediad arferol eich darparwr ffôn.

Mae llewygu yn llawer mwy cyffredin ar ôl cael eich brechu.

Os ydych chi'n llewygu, arhoswch yn wastad ar eich cefn a chodwch eich coesau. Os nad yw hyn yn gwneud i chi deimlo'n well, yna galwch am help.

Gwybodaeth ychwanegol

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

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am frechlynnau COVID-19, gan gynnwys eu cynnwys a'u sgil-ffeithiau posibl yn: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation**