




Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives




Hyd yn oed ar
ôl cael eich brechu
gydag un neu ddau
ddos, rhaid i chi barhau
i ddilyn canllawiau
amddiffynnol eraill yn
ôl yr angen

Brechiad COVID-19

Canllaw i oedolion

Diwygiwyd Mai 2021



GIG
CYMRU
NHS
WALES



Cynnwys

	Beth yw COVID-19 neu'r Coronafeirws?	3
	Pam y dylwn gael brechlyn COVID-19?	3
	A yw'r brechlynnau'n ddiogel?	4
	A allwn ymddiried mewn brechlynnau sydd wedi'u datblygu mor gyflym?	5
	A fydd y brechlyn yn fy amddiffyn?	6
	A ydw i'n gymwys i gael brechlyn COVID-19?	6
	Rydw i'n feichiog, a allaf gael y brechlyn?	6
	A allaf gael y brechlyn os ydw i'n bwydo ar y fron?	7
	A fydd y brechlyn yn effeithio ar fy ffrwythlondeb?	7
	Pwy na allant gael y brechiad?	8
	A oes gan y brechlyn sgil-efeithiau?	8
	A allaf ddal COVID-19 o'r brechlyn?	10
	Beth sydd angen i mi ei wneud?	10
	Beth ddylwn i ei wneud os byddaf yn sâl ar ddiwrnod fy apwyntiad nesaf?	10
	A oes angen i mi ddilyn y canllawiau o hyd os ydw i wedi cael brechlyn?	11
	Rhagor o wybodaeth	12

Beth yw COVID-19 neu'r

Coronafeirws?

Mae COVID-19 yn cael ei achosi gan goronafeirws newydd, o'r enw SARS-CoV-2. Cafodd ei ganfod i ddechrau ddiwedd 2019. Mae'n heintus iawn a gall arwain at afiechyd anadlol difrifol. Efallai na fydd gan lawer o bobl sydd wedi'u heintio unrhyw symptomau neu symptomau ysgafn yn unig. Mae'r rhain fel rheol yn dechrau gyda pheswch, tymheredd uchel, pen tost/cur pen a cholli synnwy'r blasu neu arogl.

Bydd rhai pobl yn teimlo'n flinedig iawn, bydd eu cyhyrau'n boenus, bydd ganddynt ddolur gwddw, dolur rhydd, chwydu, twymyn neu ddryswch. Wedyn, mae nifer bach o bobl yn mynd ymlaen i gael afiechyd difrifol, ac efallai y bydd rhaid iddynt fynd i'r ysbyty neu gael eu derbyn i ofal dwys.

Yn gyffredinol, bydd ychydig o dan 1 o bob 100 o bobl sydd wedi'u heintio yn marw o COVID-19. Mae clefyd difrifol yn brin mewn plant ond mae'r risg yn cynyddu gydag oedran. Er enghraifft, mae'r risg gyfartalog o farw o COVID-19 mewn rhywun 40-49 oed deirgwaith yn uwch na rhywun yn y grŵp oedran 30-39 a 12 gwaith yn uwch na rhywun yn y grŵp oedran 20-29 oed. Nid oes gwellhad i COVID-19 er bod rhai triniaethau yn lleihau'r risg o gymhlethdodau.

Pam y dylwn gael brechlyn

COVID-19?

Mae oedolion iach yn wynebu risg o gymhlethdodau o COVID-19, ac mae'r risg yn uwch ar gyfer oedolion hŷn neu'r rhai sydd â chyflyrau iechyd penodol. Mae tua 15% o oedolion iau, gan gynnwys y rhai yn eu 20au, yn cael symptomau a all bara am fisoedd ar ôl cael eu heintio ('COVID hir'). Mae cael brechlyn COVID-19 yn amddiffyn y rhan fwyaf o bobl rhag cymhlethdodau difrifol o COVID-19.

Rydym i gyd am ailddechrau ein bywydau unwaith eto ac mae'r rhaglen frechu yn gam mawr tuag at hyn. **Mae llawer o bobl yng Nghymru yn cydnabod hyn hefyd – canfu arolwg yn 2021 fod tua 80% o oedolion iau wedi dweud y byddent yn cael eu brechu.**

Mae'r nifer a gafodd y brechlyn yn rhan gyntaf y rhaglen frechu wedi bod yn uchel iawn.

Os byddwch am deithio dramor yn y dyfodol, efallai y bydd rhai gwledydd yn gofyn i chi brofi eich bod wedi cael eich brechu. Mae cyfraddau COVID-19 yn uwch mewn rhai gwledydd eraill.

Mae brechlynnau'n cynnig gobaith i ni reoli'r pandemig ond mae angen cynifer o bobl â phosibl arnom i gael eu brechu er mwyn i hyn weithio orau. Mae pob brechiad yn cyfrif, gan gynnwys eich brechiad chi.



Mae brechu yn gyflym, yn hawdd ac yn ddiogel

A yw'r brechlynnau'n ddiogel?

Yn y DU bydd sawl math gwahanol o frechlynnau COVID-19 yn cael eu defnyddio. Mae pob brechlyn wedi'i brofi mewn degau ar filoedd o bobl mewn sawl gwlad wahanol. Mae eu diogelwch a'u heffeithiolrwydd wedi'u hasesu'n ofalus gan yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA) cyn cael eu hawdurdodi i'w defnyddio.

Yn y DU mae mwy na 34 miliwn o bobl wedi'u brechu ac mae hyn eisoes wedi atal llawer o achosion a mwy na deg mil o farwolaethau o COVID-19. Mae'r MHRA yn adolygu diogelwch y brechlynnau sy'n cael eu defnyddio yn barhaus yn seiliedig ar yr holl sgil-ffeithiau a nodir gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol a'r cyhoedd.

Yn ddiweddar, cafwyd adroddiadau am gyflwr eithriadol o brin yn ymwneud â chlotiau gwaed a gwaedu anarferol ar ôl brechu gyda brechlyn AstraZeneca, sy'n cael ei adolygu'n ofalus. Oherwydd y risg uchel o gymhlethdodau a marwolaeth o COVID-19, mae'r MHRA, Sefydliad Iechyd y Byd a'r Asiantaeth Feddyginiaethau Ewropeaidd wedi dod i'r casgliad bod y cydbwysedd o risg a mantais o blaid brechu.

I gael rhagor o wybodaeth am fanteision a risgiau brechu COVID-19 a chlotiau gwaed gweler:
icc.gig.cymru/gwybodaethigleifion

A allwn ymddiried mewn brechlynnau sydd wedi'u datblygu mor gyflym?

Mae'r ymchwil a'r treialon clinigol sydd eu hangen i sicrhau bod brechlyn yn gweithio ac yn ddiogel yn cymryd amser, **ond treulir llawer o amser yn cael cyllid a chymeradwyaeth ar gyfer yr ymchwil.** Mae nifer o bethau wedi helpu i gyflymu'r broses:

- Ariannodd Llywodraeth y DU ddatblygiad treialon clinigol ar gyfer brechlyn COVID-19 i'w rhoi ar waith yn gyflym
- Gwnaeth yr MHRA gyflymu eu proses gymeradwyo – mae pethau fel gwaith papur gweinyddol a arferai gymryd misoedd bellach yn cael ei wneud o fewn dyddiau
- Mae gwahanol rannau o dreialon wedi'u cynnal ar yr un pryd.
- Mae technoleg newydd wedi helpu i wneud llawer o frechlyn yn gyflym

Mae popeth wedi'i wneud o hyd i sicrhau bod y brechlynnau'n gweithio ac yn ddiogel. Ar ôl i frechlyn ddechrau cael ei ddefnyddio, mae'r MHRA yn parhau i astudio ei ddiogelwch ac yn archwilio'r holl ddigwyddiadau andwyol a gofnodwyd.

A fydd y brechlyn yn fy amddiffyn?

Mae'r holl frechlynnau a gymeradwywyd yn hynod effeithiol o ran amddiffyn pobl rhag mynd yn ddifrifol wael o COVID-19. Mae astudiaethau wedi dangos bod lefelau uchel o amddiffyniad tymor byr yn datblygu ar ôl dwy neu dair wythnos ar ôl un dos o frechlyn, ond ar gyfer y rhan fwyaf o frechlynnau mae angen ail ddos ar gyfer amddiffyniad tymor hwy. Fel pob meddyginiaeth, nid oes unrhyw frechlyn 100% yn effeithiol – efallai y bydd rhai pobl yn dal i gael COVID-19 er iddynt gael brechiad, ond dylai hyn fod yn llai difrifol.

A ydw i'n gymwys i gael brechlyn COVID-19?

Oherwydd bod y grwpiau cyntaf a'r rhai dros 50 oed wedi cael cynnig y brechlyn, mae'r JCVI wedi cynghori y dylai pob oedolyn 18 i 49 oed gael cynnig y brechlyn nesaf, mewn grwpiau oedran:

- **pobl 40-49 oed**
- **pobl 30-39 oed**
- **pobl 18-29 oed (18 oed ar ddiwrnod y brechu)**

Cysylltir â chi pan fydd yn bryd i chi gael eich brechlyn.

Rydw i'n feichiog, a allaf gael y brechlyn?

Gallwch, os ydych yn feichiog, dylech ystyried cael eich brechu. Fe'ch anogir i ddarllen cymorth penderfynu Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr yn y ddolen hon:

icc.gig.cymru/rcog-brechlyn-covid-19 cyn mynd i'ch apwyntiad brechu. Gall y wybodaeth yn y cymorth hwn eich helpu i wneud penderfyniad gwybodus. Os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach siaradwch â'ch bydwraig neu'ch meddyg teulu.

Gwyddom y gellir rhoi llawer o frechlynnau'n ddiogel yn ystod beichiogrwydd, ond nid yw brechlynnau COVID-19 wedi'u profi yn ystod beichiogrwydd. Mae dros 90,000 o fenywod beichiog wedi'u brechu â brechlynnau Pfizer a Moderna yn UDA heb nodi unrhyw faterion diogelwch. Felly mae'r brechlynnau hyn yn well ar gyfer menywod beichiog.

Mae taflen ar wahân hefyd: **Brechu COVID-19: canllaw i bob menyw sy'n cynllunio beichiogrwydd, sy'n feichiog neu sy'n bwydo ar y fron.**

Nid oes angen i chi osgoi beichiogrwydd ar ôl cael brechiad COVID-19.

A allaf gael y brechlyn os ydw i'n bwydo ar y fron?

Mae manteision bwydo ar y fron yn hysbys iawn, ac nid yw'n hysbys bod brechlynnau COVID-19 yn risg wrth fwydo ar y fron. Mae Sefydliad Iechyd y Byd a'r JCVI wedi argymhell y gellir rhoi'r brechlyn i fenywod sy'n bwydo ar y fron. Fodd bynnag, nid oes gennym lawer o ddata diogelwch ar y defnydd o frechlynnau COVID-19 wrth fwydo ar y fron. Os ydych yn bwydo ar y fron, neu'n bwriadu bwydo ar y fron, **gallwch** barhau i fwydo ar y fron ar ôl cael brechiad.

A fydd y brechlyn yn effeithio ar fy ffrwythlondeb?

Na fydd, nid oes tystiolaeth i awgrymu y bydd y brechlynnau COVID-19 yn effeithio ar ffrwythlondeb.

Pwy na allant gael y brechiad?

Mae nifer bach iawn o bobl na allant gael rhai brechlynnau COVID-19. Mae hyn yn cynnwys pobl sydd wedi cael adwaith alergaidd difrifol i unrhyw gynhwysyn yn y brechlyn neu i ddos blaenorol o'r un brechlyn, neu sydd â rhai anhwylderau gwaed prin. Efallai y bydd y bobl hynny'n cael cynnig brechlyn arall.

Os ydych yn sâl gyda thwymyn ar hyn o bryd, neu wedi cael prawf COVID-19 positif yn y 28 diwrnod diwethaf, dylech drefnu apwyntiad diweddarach.

A oes gan y brechlyn sgil- effeithiau?

Fel pob meddyginiaeth, gall brechlynnau achosi sgil-effeithiau. Mae hyn oherwydd bod brechlynnau'n gweithio drwy ysgogi ymateb yn eich system imiwnedd. Mae'r rhan fwyaf o'r rhain yn ysgafn ac yn para ychydig ddyddiau yn unig, ac nid yw pawb yn eu cael.

Hyd yn oed os cewch symptomau ar ôl y dos cyntaf, dylech barhau i gael yr ail ddos.

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

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

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

Un sgil-ffaith anghyffredin yw chwarennau chwyddedig yn y gesail neu'r gwddf ar yr un ochr ag y cawsoch eich brechiad. Gall hyn bara am tua 10 diwrnod, ond os yw'n para'n hirach siaradwch â'ch meddyg.

Mae sgil-ffeithiau cyffredin yn dilyn brechu fel arfer yn para llai nag wythnos. Os yw eich symptomau fel pe baent yn gwaethygu neu os ydych chi'n bryderus, edrychwch ar **111.wales.nhs.uk** ar-lein, ac os oes angen ffoniwch GIG **111** Cymru 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.



Os byddwch yn profi unrhyw rai o'r canlynol o tua 4 diwrnod i bedair wythnos ar ôl brechu, dylech geisio cyngor meddygol ar frys.

- Pen tost/cur pen newydd, difrifol nad yw'n cael ei helpu gan boenladdwyr arferol neu sy'n gwaethygu
- Pen tost/cur pen anarferol sy'n ymddangos fel pe bai'n gwaethygu wrth orwedd i lawr neu blygu drosodd neu gall ddigwydd ar y cyd â:
 - ◆ Golwg aneglur, cyfog a chwydu
 - ◆ Anhawster gyda'ch lleferydd
 - ◆ Gwendid, teimlo'n gysglyd neu ffitiau
- Cleisio neu waedu pigiad pin newydd, heb esboniad
- Diffyg anadl, poen yn y frest, chwyddo yn y coesau neu boen cyson yn y stumog

Os byddwch wedi cael unrhyw rai o'r symptomau uchod ar ôl eich brechiad cyntaf, dylech siarad â'ch meddyg neu arbenigwr cyn cael yr ail ddos.

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

Gallwch hefyd roi gwybod am unrhyw sgil-ffeithiau drwy'r cynllun Cerdyn Melyn (gweler Rhagor o wybodaeth).

A allaf ddal COVID-19 o'r brechlyn?

Ni allwch ddal COVID-19 o'r brechiad. Ond mae'n bosibl dal COVID-19 heb sylweddoli bod gennych y symptomau tan ar ôl eich brechiad.

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 unrhyw rai o'r symptomau hyn, arhoswch gartref a threfnu i gael prawf drwy ffonio 119 (mae'r galwadau am ddim). Mae rhai byrddau iechyd yn cynnig profion ar gyfer amrywiaeth ehangach o symptomau, felly gwiriwch wefan eich bwrdd iechyd lleol ar gyfer unrhyw symptomau ychwanegol a fyddai'n eich gwneud yn gymwys i gael prawf yn eich ardal. Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch am symptomau ewch i 111.wales.nhs.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.

Mae'n bwysig cael y ddau ddos o'r brechlyn i roi'r amddiffyniad tymor hwy gorau i chi. Cadwch eich cerdyn yn ddiogel a sicrhewch eich bod yn mynd i'ch apwyntiad nesaf i gael eich ail ddos.

Beth ddylwn i ei wneud os byddaf yn sâl ar ddiwrnod fy apwyntiad nesaf?

Os ydych chi'n sâl gyda thwymyn, ffoniwch i ganslo ac aros nes eich bod wedi gwella cyn cael y brechiad. Ni ddylech fynychu apwyntiad brechiad os ydych yn hunanynysu neu'n aros am brawf neu ganlyniad COVID-19.

A oes angen i mi ddilyn y canllawiau o hyd os ydw i wedi cael brechlyn?

Bydd y brechiad yn lleihau eich siawns o fynd yn ddifrifol wael, ond ni fydd yn eich atal yn llwyr rhag dal a throsglwyddo'r feirws. Felly, mae'n bwysig eich bod yn parhau i ddilyn canllawiau COVID-19 i ddiogelu'r rhai o'ch cwmpas.

Er mwyn diogelu eich hun a'ch teulu, eich ffrindiau a chydweithwyr mae angen i chi wneud y canlynol o hyd:

- cadw pellter cymdeithasol;
- gwisgo masg wyneb;
- golchi eich dwylo'n ofalus ac yn aml;
- hunanynysu os ydych yn cael symptomau neu os yw'r gwasanaeth Profi, Olrhain, Diogelu yn cysylltu â chi; a
- dilyn y canllawiau presennol yn: **llyw.cymru/coronafeirws**

Cofiwch:

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. Gellir ei ddal hefyd drwy gyffwrdd â'ch llygaid, eich trwyn a'ch ceg ar ôl cyffwrdd â gwrthrychau ac arwynebau wedi'u llygru.

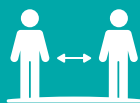
Tair rheol er mewn DIOGELU CYMRU



**Golchi
dwylo**



**Gwisgo
gorchudd
wyneb**



**Cadw
ar wahân**

Rhagor o Wybodaeth

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am frechlynnau COVID-19, gan gynnwys eu cynnwys a sgil-ffeithiau posibl yn:

[111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)?locale=cy](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)?locale=cy) a
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 gwybod sut y mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth, ewch i:

111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights?locale=cy

Ar gyfer fformatau eraill o'r daflen hon gan gynnwys Hawdd ei Deall, print bras, fideo laith Arwyddion Prydain, meddalwedd hygyrchedd Recite Me ac ieithoedd eraill ewch i:



icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/gwybodaeth-brechlyn-covid-19/

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

Fersiwn 4
ISBN 978-1-78986-154-145

