



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



Brechriad COVID-19

Diogelu staff iechyd a gofal
cymdeithasol

Ionawr 2021



GIG
CYMRU
NHS
WALES



Cynnwys

	Pam ei bod yn bwysig cael brechiad COVID-19	3
	Pa frechiad fyddaf yn ei gael?	3
	A fydd y brechiad yn fy niogelu i?	4
	A fydd y brechiad yn diogelu'r rhai rwyf yn gofalu amdanynt?	4
	A fydd sgil-ffeithiau i'r brechiad?	5
	Pwy na all gael y brechiad?	6
	Rydw i'n feichiog, ydw i'n gallu cael y brechiad?	7
	Rydw i'n bwydo ar y fron, beth ddylwn i ei wneud?	7
	Ydw i'n gallu mynd yn ôl i'r gwaith ar ôl cael y brechiad?	8
	Ydw i'n gallu dal COVID-19 o'r brechiad?	8
	Beth ddylwn i ei wneud nesaf?	8
	Beth ddylwn i ei wneud os wyf yn sâl ar ddiwrnod yr apwyntiad?	8
	Ar ôl i mi gael y brechiad, a fydd rhaid i mi ddilyn yr holl gyngor rheoli haint o hyd?	9
	Rydw i wedi cael brechiad y fflw, oes raid i mi gael brechiad COVID-19 hefyd?	9
	Mwy o wybodaeth	10

Pam ei bod yn bwysig cael brechiad COVID-19

Os ydych chi'n weithiwr rheng flaen ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, rydych chi'n fwy tebygol o gael cyswllt â COVID-19 yn y gwaith. Mae gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol sydd â chyswllt uniongyrchol â chleifion a chleientiaid yn wynebu llawer mwy o risg o ddod i gysylltiad â'r haint dro ar ôl tro.

Gall COVID-19 achosi afiechyd difrifol a gall arwain at gymhlethdodau tymor hir neu farwolaeth. Mae'r rhain yn fwy cyffredin mewn unigolion hŷn neu'r rhai â chyflyrau risg clinigol sylfaenol. Gallwch gael COVID-19 heb unrhyw symptomau a'i drosglwyddo i deulu, ffrindiau, cleifion a phreswylwyr, a gall llawer ohonynt fod mewn mwy o berygl o gael y coronafeirws. Nid yw bod yn iach yn lleihau eich risg o ddal COVID-19 na'i drosglwyddo.

Gyda chyfraddau uchel o COVID-19, mae'n bwysig diogelu staff rhag y coronafeirws, osgoi pwysau ar y GIG a diogelu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Pa frechiad fyddaf yn ei gael?

Yn y DU, dim ond brechiadau COVID-19 sy'n bodloni'r safonau diogelwch ac effeithiolrwydd gofynnol fyddwn yn eu defnyddio. Mae pob meddyginiaeth, gan gynnwys brechiadau, yn cael eu profi am ddiogelwch ac effeithiolrwydd cyn y caniateir iddynt gael eu defnyddio.

Profwyd pob brechiad mewn degau ar filoedd o bobl mewn sawl gwlad wahanol a dangoswyd eu bod yn ddiogel ac yn effeithiol. Byddwch yn cael un o'r brechiadau hyn gan ddibynnu ar ba un sydd ar gael. Efallai nad oes gan y brechiadau hyn awdurdodiad marchnata llawn (trwydded) yn y DU eto ond byddant wedi'u hawdurdodi gan yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA) yn seiliedig ar asesiad llawn o'u diogelwch a'u heffeithiolrwydd. Dim ond os bodlonir

y safonau disgwylledig ar gyfer diogelwch, ansawdd ac effeithiolrwydd y bydd yr MHRA yn cymeradwyo brechiad i'w gyflenwi yn y DU.

Mae angen dau ddos ar wahân o'r brechiadau sydd ar gael ar hyn o bryd i ddarparu'r amddiffyniad tymor hwy gorau.

A fydd y brechiad yn fy niogelu i?

Bydd brechiad COVID-19 yn lleihau'r siawns y byddwch yn dioddef o afiechyd COVID-19 difrifol. Fel pob meddyginiaeth, nid oes unrhyw frechiad yn gwbl effeithiol. Mae astudiaethau wedi dangos lefelau uchel o ddiogelwch tymor byr ddwy i dair wythnos ar ôl un dos o frechiad, ond mae angen ail ddos i ddiogelu yn y tymor hwy. Efallai y bydd rhai pobl yn cael COVID-19 ar ôl cael eu brechu, ond dylai fod yn llai difrifol.

Nid yw'r brechiadau'n cynnwys organebau byw ac felly maent yn ddiogel i bobl ag anhwylderau'r system imiwnedd. Efallai na fydd yr unigolion hyn yn ymateb mor dda i'r brechiad.

Profwyd pob brechlyn mewn degau o filoedd o bobl mewn sawl gwlad wahanol a dangoswyd eu bod yn ddiogel ac yn effeithiol

A fydd y brechiad yn diogelu'r rhai rwyf yn gofalu amdanynt?

Mae'r dystiolaeth ynghylch a yw brechu rhag COVID-19 yn lleihau'r siawns y byddwch yn trosglwyddo'r feirws yn llai clir ar hyn o bryd. Mae'r rhan fwyaf o frechiadau'n lleihau'r risg gyffredinol o haint, ond gall rhai pobl sydd wedi'u brechu gael haint ysgafn neu asymptomatig ac felly gallant drosglwyddo'r feirws. Mae'n bosib y bydd staff iechyd a gofal cymdeithasol sydd wedi'u brechu yn llai tebygol o drosglwyddo haint COVID-19 i'r rhai maent yn gofalu amdanynt.

A fydd sgil-ffeithiau i'r brechiad?

Fel pob meddyginiaeth, gall brechiadau achosi sgil-ffeithiau. Mae'r rhain fel rheol 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, mae angen i chi gael yr ail ddos yr un fath.

Mae'r sgil-ffeithiau cyffredin iawn 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
- cur pen
- poenau cyffredinol, neu symptomau ysgafn tebyg i'r fflw

Er nad yw tymheredd ychydig yn uchel yn anghyffredin am ddau i dri diwrnod, 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. Un sgil-ffaith anghyffredin yw'r chwarennau'n chwyddo.

Mae'r symptomau yma'n para llai nag wythnos fel rheol. 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 a galwadau i 0845 46 47 yn costio 2c y funud (ynghyd â thâl arferol eich darparwr ffôn).



Os byddwch yn gofyn am gyngor gan feddyg neu nyrs, gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrthynt am eich brechiad (dangoswch y cerdyn brechu iddynt) fel eu bod yn gallu eich asesu'n iawn.

Gallwch roi gwybod am amheuaeth o sgil-
effeithiau yn: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk**
neu drwy ap y Cerdyn Melyn.

Yn anaml iawn, caiff rhai pobl adwaith alergaidd yn fuan ar ôl cael brechiad. Gall fod yn frech neu'n gosi sy'n effeithio ar ran o'r corff neu'r corff cyfan. Yn fwy anaml fyth, gall rhai pobl gael adwaith difrifol yn fuan ar ôl cael eu brechu, sy'n achosi anawsterau anadlu ac a all achosi iddynt fynd yn anymwybodol. Gelwir hyn yn anaffylacsis a gall ddigwydd gyda meddyginiaethau eraill a bwyd. Mae'r adweithiau hyn yn brin ac mae nyrsys wedi'u hyfforddi i ymdopi â hwy. Gellir trin pobl sy'n cael adwaith anaffylactig yn llwyddiannus ac fel rheol maent yn gwella o fewn ychydig oriau.

Pwy na all gael y brechiad?

Ni all nifer bach iawn o bobl sydd mewn perygl o COVID-19 gael y brechiad. Ni ddylech gael y brechiad os ydych chi wedi cael adwaith alergaidd difrifol i unrhyw gynhwysyn yn y brechiad neu i ddos blaenorol o'r un brechiad.

Siaradwch â'ch meddyg neu nyrs os ydych chi wedi cael adwaith alergaidd difrifol erioed, oherwydd gallai brechiad arall fod ar gael i chi.

Rydw i'n feichiog, ydw i'n gallu cael y brechiad?

Nid yw'r brechiadau wedi'u profi eto yn ystod beichiogrwydd, felly hyd nes bydd mwy o wybodaeth ar gael, ni ddylai merched beichiog gael y brechiad hwn. Mae'r Cydbwyllgor ar Imiwneiddio a Brechu (JCVI) wedi cydnabod bod manteision posib brechu'n hynod bwysig i rai merched beichiog. Mae hyn yn cynnwys y rhai sydd mewn perygl mawr o ddal yr haint neu ddioddef cymhlethdodau difrifol oherwydd COVID-19. O dan yr amgylchiadau hyn, dylech drafod brechu gyda'ch meddyg neu nyrs, ac efallai y byddwch yn teimlo ei bod yn well bwrw ymlaen a chael y brechiad.

Os ydych chi'n feichiog, ni ddylech gael eich brechu oni bai eich bod â risg uchel. Gallwch gael eich brechu ar ôl i'ch beichiogrwydd ddod i ben. Os ydych chi wedi cael y dos cyntaf ac wedyn wedi beichiogi, dylech ohirio'r ail ddos tan ar ôl y beichiogrwydd, oni bai eich bod â risg uchel.

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

Rydw i'n bwydo ar y fron, beth ddylwn i ei wneud?

Nid oes unrhyw ddata am ddiogelwch brechiadau COVID-19 ar gyfer y rhai sy'n bwydo ar y fron a'r baban sy'n bwydo ar y fron. Er hynny, ni ystyrir bod brechiadau COVID-19 yn risg i'r baban sy'n bwydo ar y fron, ac mae manteision bwydo ar y fron yn hysbys iawn. Oherwydd hyn, mae'r JCVI wedi dweud y gellir rhoi'r brechiad wrth fwydo ar y fron. Os ydych chi'n bwydo ar y fron, efallai y byddwch yn penderfynu aros nes eich bod wedi gorffen bwydo ar y fron ac wedyn cael y brechiad.

Ydw i'n gallu mynd yn ôl i'r gwaith ar ôl cael y brechiad?

Ydych, dylech allu gweithio cyn belled â'ch bod yn teimlo'n iawn. Os yw eich braich yn boenus iawn, efallai y bydd codi pethau trwm yn anodd. Os ydych chi'n teimlo'n sâl neu'n flinedig iawn, dylech orffwys ac osgoi gweithredu peiriannau neu yrru cerbydau.

Ydw i'n gallu dal COVID-19 o'r brechiad?

Ni allwch ddal COVID-19 o'r brechiad ond mae'n bosib eich bod wedi dal COVID-19 heb sylweddoli bod gennych y symptomau tan ar ôl cael eich brechu.

Os oes gennych chi unrhyw un o symptomau COVID-19, arhoswch gartref a threfnwch i gael prawf. Os oes arnoch angen mwy o wybodaeth am y symptomau, ewch i

www.gov.wales/coronavirus

Beth ddylwn i ei wneud nesaf?

Byddwch yn derbyn gwybodaeth ynghylch pryd a ble i gael eich brechu. Ar ddiwrnod eich apwyntiad, gwisgwch ddillad ymarferol fel ei bod yn hawdd cael mynediad at ran uchaf eich braich.

Os oes gennych chi ofn nodwyddau neu os ydych chi'n teimlo'n bryderus, rhowch wybod i'r sawl sy'n rhoi eich brechiad i chi. Bydd yn deall ac yn gallu eich cefnogi.

Beth ddylwn i ei wneud os wyf yn sâl ar ddiwrnod yr apwyntiad?

Os ydych chi'n sâl iawn gyda thymheredd uchel, 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.

Ar ôl i mi gael y brechiad, a fydd rhaid i mi ddilyn yr holl gyngor rheoli haint o hyd?

Bydd y brechiad yn lleihau eich siawns o fod yn ddifrifol wael. Nid ydym yn gwybod eto a fydd yn eich atal rhag dal a throsglwyddo'r feirws. Nid oes unrhyw frechiad yn gwbl effeithiol.

Felly, bydd angen i chi ddilyn y canllawiau yn eich gweithle o hyd, gan gynnwys gwisgo'r cyfarpar diogelu personol cywir, cymryd rhan mewn unrhyw raglenni sgrinio a dilyn cyngor ac arweiniad cyfredol.

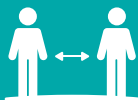
Tair rheol er mewn DIOGELU CYMRU



**Golchi
dywlo**



**Gwisgo
gorchudd
wyneb**



**Cadw
2m ar
wahân**

Rydw i wedi cael brechiad y fflw, oes raid i mi gael brechiad COVID-19 hefyd?

Os ydych chi'n gymwys i gael y ddau frechiad, dylech gael y ddau, ond sicrhau bod o leiaf wythnos o amser rhyngddynt.

Mwy o wybodaeth

Gallwch gael mwy o wybodaeth am frechiadau COVID-19, gan gynnwys eu cynnwys a'r sgil-ffeithiau posib, yn **[111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov))** a **www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19**

Gallwch roi gwybod am amheuaeth ynghylch sgil-ffeithiau ar-lein: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/** neu drwy ap y Cerdyn Melyn.

I gael gwybod mwy am sut mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth, ewch i **111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights?locale=cy**

I archebu mwy o gopïau o'r daflen hon ewch i **icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/adnoddau-gwybodaeth-iechyd/**

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

Fersiwn 1
ISBN 978-1-78986-154-194



GIG
CYMRU
NHS
WALES

