




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

**Beth i'w ddisgwyl ar ôl eich
brechiad COVID-19**









Diwygiwyd Mehefin 2021



**GIG
CYMRU
NHS
WALES**



Cynnwys

-  A fydd y brechlyn yn achosi sgil-effeithiau? 3
-  Beth ddylwn i ei wneud os ydw i'n pryderu am symptomau fy sgil-effeithiau? 5
-  A oes sgil-effeithiau eraill mwy difrifol? 6
-  Beth ddylwn i ei wneud nesaf? 7
-  Beth ddylwn i ei wneud os byddaf yn sâl ar ddiwrnod fy apwyntiad nesaf? 7
-  A fydd y brechlyn yn fy amddiffyn? 8
-  Ydw i'n gallu rhoi COVID-19 i unrhyw un, ar ôl i mi gael y brechiad? 8
-  Rhagor o wybodaeth 10

Mae'r brechlyn COVID-19 a gawsoch wedi'i gymeradwyo fel un sy'n ddiogel ac yn effeithiol gan yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA). Yn dilyn adolygiad manwl o astudiaethau mawr o ddiogelwch ac effeithiolrwydd, mae'r MHRA wedi cymeradwyo sawl math gwahanol o frechlyn COVID-19 i'w defnyddio yn y DU.

Mae pob brechlyn wedi'i brofi mewn degau ar filoedd o bobl mewn sawl gwlad wahanol a dangoswyd eu bod yn ddiogel ac yn effeithiol. 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.

A fydd y brechlyn yn achosi sgil-ffeithiau?

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

Mae rhai brechlynnau COVID-19 yn tueddu i achosi mwy o sgil-ffeithiau ar ôl y dos cyntaf ac mae eraill yn achosi mwy o sgil-ffeithiau ar ôl yr ail ddos.

Hyd yn oed os cewch rai sgil-ffeithiau ar ôl y dos cyntaf, mae'n dal yn bwysig cael yr ail ddos.

Mae sgil-ffeithiau 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, neu symptomau ysgafn tebyg i ffliw.

Os yw eich braich yn arbennig o boenus, efallai y bydd yn anodd i chi godi eitemau trwm. Os byddwch yn teimlo'n sâl neu'n flinedig iawn, dylech orffwys ac osgoi gweithredu peiriannau neu yrru. Un sgil-effaith 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. Os ydych i fod i gael mamogram yn yr ychydig wythnosau ar ôl y brechlyn, yna dylech sôn am hynny pan fyddwch yn mynychu.

Efallai y cewch dwymyn ysgafn am ddau neu dri diwrnod ar ôl y brechiad, ond mae tymheredd uchel yn anarferol a gall awgrymu bod gennych haint COVID-19 neu haint arall.

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 uchod, arhoswch gartref a threfnu i gael prawf. Mae rhai byrddau iechyd yn cynnig profion ar gyfer amrywiaeth ehangach o symptomau, felly edrychwch ar wefan eich bwrdd iechyd lleol. Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch am symptomau COVID-19 ewch i **111.wales.nhs.uk**.

Os byddwch yn cael unrhyw sgil-ffeithiau ar ôl eich brechlyn, gallwch gymryd y dos arferol o barasetamol (dilynwch y cyngor ar y pecyn) a gorffwys i'ch helpu i deimlo'n well. Peidiwch â chymryd mwy na'r dos arferol. I gael gwybodaeth am bob brechlyn COVID-19 gan gynnwys y cynnwys ewch i: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation**

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 gwmpo a mynd yn anymwybodol. Gelwir hyn yn anaffylacsis a gall ddigwydd gyda meddyginiaethau eraill a bwyd. Mae'r adweithiau hyn yn brin ac mae gweithwyr gofal iechyd proffesiynol wedi'u hyfforddi i'w rheoli. Gellir trin pobl sy'n cael adwaith anaffylactig yn llwyddiannus ac fel rheol maent yn gwella o fewn ychydig oriau.

Beth ddylwn i ei wneud os ydw i'n pryderu am symptomau fy sgil-effeithiau?

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

A oes sgil-effeithiau eraill mwy difrifol?

Yn ddiweddar, cafwyd adroddiadau am gyflwr eithriadol o brin yn ymwneud â chlotiau gwaed a gwaedu anarferol ar ôl brechu gyda brechlynnau AstraZeneca a Janssen. 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 blaid brechu ar gyfer y mwyafrif helaeth o oedolion.



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

Yn fyd-eang, cafwyd hefyd achosion diweddar, prin o lid y galon o'r enw myocarditis neu bericarditis a adroddwyd ar ôl brechlynnau COVID-19.

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 yn profi:

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

Beth ddylwn i ei wneud nesaf?

Os mai hwn oedd eich dos cyntaf, dylech gynllunio i fynd i'ch ail apwyntiad. Dylech gael cerdyn cofnod gyda'ch apwyntiad nesaf wedi'i ysgrifennu arno.

Mae'n bwysig cael y ddau ddos o'r brechlyn i roi'r amddiffyniad gorau i chi. Cofiwch fynd â'ch cerdyn i'r apwyntiad nesaf.

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

Os ydych yn sâl gyda thwymyn, mae'n well aros nes y byddwch yn well cyn cael eich brechlyn, ffoniwch i'w aildrefnu a cheisio ei gael cyn gynted â phosibl. Ni ddylech ychwaith fynd i apwyntiad brechlyn os ydych yn hunanynysu neu'n aros am brawf neu ganlyniad COVID-19. Ffoniwch i aildrefnu eich apwyntiad.

A fydd y brechlyn yn fy amddiffyn?

Bydd brechiad COVID-19 yn lleihau'r siawns y byddwch yn dioddef o glefyd COVID-19. Bydd yn cymryd ychydig wythnosau i'ch corff ddatblygu amddiffyniad o'r brechlyn.

Fel pob meddyginiaeth, nid oes unrhyw frechlyn yn 100% effeithiol felly dylech barhau i gymryd y rhagofalon a argymhellir fel cadw pellter cymdeithasol, hylendid dwylo a masgiau wyneb er mwyn osgoi haint. Efallai y bydd rhai pobl yn dal i gael COVID-19 ar ôl cael eu brechu, ond dylai hyn fod yn llai difrifol.

Ydw i'n gallu rhoi COVID-19 i unrhyw un, ar ôl i mi gael y brechiad?

Ni all y brechlyn roi haint COVID-19 i chi. Bydd y brechiad yn lleihau eich siawns o fod yn ddifrifol wael. Mae'r brechlynnau yn lleihau'r risg o drosglwyddo'r firws, ond nid ydynt yn ei atal yn llwyr. Felly, mae dal yn bwysig dilyn y canllawiau yn eich ardal leol i amddiffyn y rhai o'ch amgylch. Ceir gwybodaeth yn: **llyw.cymru/coronafeirws**.

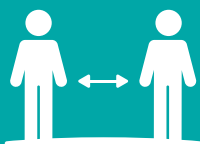
Rheolau er mwyn DIOGELU CYMRU



Golchi
dwylo



Gwisgwch
orchudd wyneb



Cadwch
ar wahân



Awyr
iach

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](https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation)**

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

I gael gwybod sut y mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth, ewch i

**[111.wales.nhs.uk/AboutUs/
Yourinformation/?locale=cy](https://111.wales.nhs.uk/AboutUs/Yourinformation/?locale=cy)**

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

**[icc.gig.cymru/pynciau/
imiwneiddio-a-brechlynnau/
gwybodaeth-brechlyn-covid-19](https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/gwybodaeth-brechlyn-covid-19)**



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

Fersiwn 5
ISBN 978-1-78986-154-317



GIG
CYMRU
NHS
WALES

