



Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives



# Brechu COVID-19

Beth i'w ddisgwyl ar ôl eich  
brechiad – cyngor i blant a  
phobl ifanc

Awst 2021



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES



**Mae'r GIG yn cynnig  
y brechlyn COVID-19 i  
bob plentyn a pherson  
ifanc cymwys.**

**Mae'r daflen hon yn dweud  
wrthyich beth i'w ddisgwyl ar  
ôl i chi gael eich brechiad.**

# Sgil-efeithiau

Fel pob meddyginiaeth, gall brechiadau achosi sgil-efeithiau. Mae'r rhain fel rheol yn ysgafn a thymor byr ac nid yw pawb yn eu cael. Dylai'r sgil-efeithiau cyffredin iawn bara diwrnod neu ddau yn unig. Mae'r brechlyn Pfizer yn tueddu i achosi mwy o sgil-efeithiau ar ôl yr ail ddos na'r dos cyntaf.

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

Teimlad trwm  
neu ddolur  
lle cawsoch y  
pigiad



Teimlo poenau  
neu fel bod  
gennych chi'r  
ffliw



Teimlo'n  
flinedig  
**ZZZ**



Pen tost/  
cur pen



Gall twymyn ysgafn ddigwydd yn fuan ar ôl brechu a phara am ddiwrnod neu ddau. Fodd bynnag, gallai tymheredd uchel hefyd fod yn arwydd bod gennych COVID-19 neu haint arall.

Un sgil-ffaith anghyffredin yw chwarennau chwyddedig yn y gesail neu'r gwddf ar yr un ochr â'r fraich lle y cawsoch y brechlyn. Gall hyn bara tua 10 diwrnod, ond os yw'n para'n hirach dylech weld eich meddyg.

Os byddwch yn cael unrhyw sgil-efeithiau 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.

# Beth i'w wneud os ydych yn pryderu am eich symptomau

Mae'r symptomau hyn fel arfer yn para llai nag wythnos. Os yw'n ymddangos bod eich symptomau'n gwaethygu neu os ydych yn pryderu, gallwch chi neu eich rhiant neu ofalwr edrych ar: **111.wales.nhs.uk** ac os oes angen 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 111 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 y cerdyn brechu iddynt) er mwyn iddynt allu eich asesu'n iawn. Gallwch roi gwybod am unrhyw sgil-ffeithiau ar-lein yn: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk** neu drwy'r ap Cerdyn Melyn.

## A oes sgil-ffeithiau eraill mwy difrifol?

Yn ddiweddar, mae achosion o lid y galon (o'r enw myocarditis neu bericarditis) wedi'u nodi'n anaml iawn ar ôl brechlynnau COVID-19.

Gwelwyd yr achosion hyn yn bennaf mewn dynion iau o fewn ychydig ddyddiau ar ôl eu brechu. Roedd y rhan fwyaf o'r bobl hyn wedi gwella'n gyflym ac yn teimlo'n well ar ôl gorffwys a thriniaethau syml. Dylech geisio cyngor meddygol ar frys os byddwch yn profi:

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

# Sut caiff COVID-19 ei ledaenu

Mae COVID-19 yn cael ei ledaenu drwy ddefnyddio 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 dod i gysylltiad â gwrthrychau ac arwynebau halogedig.

## A allwch ddal COVID-19 o'r brechlyn?


Ni allwch ddal COVID-19 o'r brechlyn ond mae'n bosibl eich bod wedi dal COVID-19 a heb sylweddoli bod gennych y symptomau tan ar ôl eich apwyntiad brechu. Symptomau pwysicaf COVID-19 yw ymddangosiad diweddar unrhyw rai o'r canlynol:

- peswch cyson newydd
- tymheredd uchel
- colli, neu newid, yn eich synnwy'r blasu neu arogl arferol (anosmia)

Er y gall twymyn ysgafn ddigwydd o fewn diwrnod neu ddau ar ôl brechiad, os oes gennych unrhyw symptomau COVID-19 eraill neu os bydd eich twymyn yn para'n hirach, arhoswch gartref a threfnu i gael prawf drwy ffonio **119** (mae galwadau am ddim) neu ar-lein yn: **[llyw.cymru/cael-prawf-coronafeirws-covid-19](https://www.gov.uk/coronavirus-yellowcard)**.

## Beth i'w wneud nesaf

Ar ôl eich brechlyn, dylech gael cerdyn cofnod. Os oes angen ail ddos arnoch, bydd eich apwyntiad nesaf ymhen 8 i 12 wythnos. Bydd yr ail ddos yn rhoi amddiffyniad sy'n para'n hirach i chi.

 **Fy ngherdyn cofnod brechiad COVID-19 personol**


Enw:  Dyddiad Geni:


Dylech gael **ddau ddos ar wahân** o frechlyn COVID-19 er mwyn iddo fod yn fwyaf effeithiol wrth eich amddiffyn rhag COVID-19.


Mae eich **ail** frechiad COVID-19 i gael ei roi ar:

**Dewch â'r cerdyn hwn i'ch apwyntiad nesaf.**

Gan fod y rhain yn frechiadau newydd, rydym yn eich annog i roi gwybod am unrhyw sgl- effeithiau gan ddefnyddio cylfan y cerdyn melyn yn: [coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/](https://www.gov.uk/coronavirus-yellowcard) neu drwy ffonio am ddim ar: **0800 731 6789** (9am i 5pm Llun - Gwener).

 Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives





**Cadwch eich cerdyn cofnod yn ddiogel a chofiwch fynd ag ef i'ch apwyntiad nesaf.**

# Os nad ydych yn iach ar gyfer eich apwyntiad

Os ydych yn sâl, mae'n well aros nes eich bod wedi gwella i gael eich brechiad.

Ni ddylech fynd i apwyntiad brechu os ydych yn hunanynysu, yn aros am brawf neu ganlyniad COVID-19 neu os yw o fewn 4 wythnos i gael prawf COVID-19 positif.

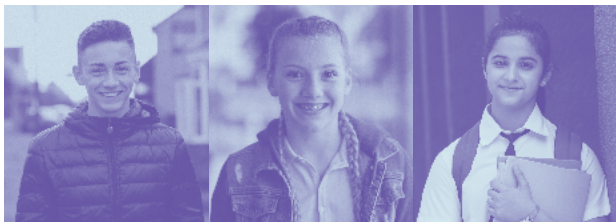
## A fydd y brechlyn yn eich amddiffyn?

Dangoswyd bod y brechlyn COVID-19 a gawsoch yn lleihau'r siawns y byddwch yn dioddef o glefyd COVID-19.

Mae miliynau o ddosau o'r brechlyn wedi'u rhoi yn fyd-eang. Mae'r brechlyn yn effeithiol iawn mewn plant a phobl ifanc.

Gall gymryd ychydig wythnosau i'ch corff ddatblygu rhywfaint o amddiffyniad o'r brechlyn. Fel pob meddyginiaeth, nid oes unrhyw frechlyn yn gwbl effeithiol, felly dylech barhau i gymryd y rhagofalon a argymhellir er mwyn osgoi haint.

Efallai y bydd rhai pobl yn dal i gael COVID-19 er iddynt cael brechiad, ond dylai hyn fod yn llai difrifol.



## Beth y gallwch ei wneud ar ôl i chi gael y brechlyn

Ni all y brechlyn roi haint COVID-19 i chi, a bydd yn lleihau eich siawns o fynd yn sâl. Mae'n dal yn bwysig parhau i ddilyn y canllawiau cenedlaethol presennol. Gallwch barhau i fynd i'r ysgol, i'r coleg neu i'r gwaith ar ôl i chi gael y brechlyn.

Er mwyn diogelu eich hun a'ch teulu, eich ffrindiau a chydweithwyr, dylech wneud y canlynol o hyd:

- meddwl am gadw pellter cymdeithasol
- gwisgo masg wyneb lle cynghorir hynny
- golchi eich dwylo'n ofalus ac yn aml
- agor ffenestri i adael awyr iach i mewn
- dilyn y canllawiau presennol yn **[llyw.cymru/coronafeirws](https://llyw.cymru/coronafeirws)**.

# 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 unrhyw sgil-ffeithiau ar-lein yn: **[coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk](https://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/  
aboutus/yourinformation/?locale=cy](https://111.wales.nhs.uk/aboutus/yourinformation/?locale=cy)**

I gael y daflen hon mewn fformatau 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, Awst 2021  
(gyda chydabyddiaeth i Iechyd Cyhoeddus Lloegr)

Fersiwn 1  
ISBN 978-1-78986-154-402

