



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



Brechu

COVID-19

Canllaw i frechiad
atgyfnerthu COVID-19

Mawrth 2022



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Mae'r daflen hon yn egluro'r rhaglen brechiad atgyfnerthu (coronafeirws) COVID-19 i bobl gymwys.

Beth yw coronafeirws neu COVID-19?

Mae COVID-19 yn glefyd anadlol heintus iawn a achosir gan feirws SARS-CoV-2 ac mae'n fwy difrifol mewn pobl hŷn a'r rhai sydd â chyflyrau iechyd penodol.

Pam mae angen brechiad atgyfnerthu COVID-19 ar rai pobl?

Fel rhai brechlynnau eraill, gall lefelau amddiffyniad ddechrau gwanhau dros amser. Bydd y pigiad atgyfnerthu yn helpu i ymestyn eich amddiffyniad ac yn rhoi amddiffyniad tymor hwy i chi.

Bydd y pigiad atgyfnerthu yn helpu i leihau'r risg o orfod mynd i'r ysbyty oherwydd haint COVID-19.

Pwy fydd yn cael cynnig brechlyn atgyfnerthu COVID-19?

Bydd brechlyn atgyfnerthu COVID-19 yn cael ei gynnig i'r canlynol:

- pob oedolyn dros 16 oed
- menywod beichiog
- y rhai 12 oed a throsodd sy'n wynebu risg neu sy'n gyswllt aelwyd rhywun imiwnoataliedig

Yn ystod gwanwyn 2022 bydd pigiad atgyfnerthu ychwanegol yn cael ei gynnig i'r canlynol:

- pobl 75 oed a throsodd
- preswylwyr mewn cartrefi gofal i bobl hŷn
- y rhai 12 oed a throsodd sydd â system imiwedd wedi'i gwanhau



Pryd y bydd y brechlyn atgyfnerthu COVID-19 yn cael ei roi?

Bydd pigiad atgyfnerthu yn cael ei gynnig o leiaf tri mis ar ôl eich prif ddos diwethaf. Fel eich dosau blaenorol, bydd y brechlyn yn cael ei roi yn rhan uchaf eich braich.

Mae'n ymddangos bod amddiffyniad rhag clefyd difrifol o'r ddau ddos cyntaf yn gostwng yn araf iawn ond dylai'r dos atgyfnerthu helpu i'ch amddiffyn am fwy o amser.

Pryd y bydd brechlyn atgyfnerthu'r gwanwyn yn cael ei roi?

Os ydych yn gymwys i gael pigiad atgyfnerthu yn y gwanwyn byddwch yn cael cynnig hyn rhwng mis Mawrth a mis Mehefin 2022, tua chwe mis (ac nid cyn tri mis) ar ôl eich dos diwethaf o'r brechlyn.

Nid oes angen i chi fod wedi cael pigiad atgyfnerthu i fod yn gymwys. Os nad ydych wedi cael eich pigiad atgyfnerthu cyntaf cyn mis Mawrth 2022 yna dim ond pigiad y gwanwyn fydd ei angen cyn yr hydref.



Sut y byddaf yn cael fy mrechiad?

Bydd y GIG yn cysylltu â chi i roi gwybod i chi pryd a ble i gael y brechlyn. Mae'n bwysig mynd i'ch apwyntiad pan fyddwch yn cael eich gwahodd.

Os na allwch fynd, rhowch wybod i'r tîm archebu fel y gellir rhoi eich apwyntiad i rywun arall. Mae manylion cyswllt ar gael ar eich llythyr apwyntiad.

Mae rhagor o wybodaeth am sut i gael eich brechiad ar gael yn: llyw.cymru/cael-eich-brechlyn-covid-19

Pa frechlyn a gynigir i chi?

Byddwch yn cael cynnig y brechlyn cywir i chi a all fod yr un fath neu'n wahanol i'r brechlynnau a gawsoch o'r blaen.

Mae'r brechlynnau hyn wedi'u rhoi i filiynau o bobl yn y DU - maent yn ddiogel ac yn cael eu hargymell i'w defnyddio fel pigladau atgyfnerthu.



A fyddaf yn profi unrhyw sgil-ffeithiau?

Fel gyda'ch dosau blaenorol, mae sgil-ffeithiau cyffredin yr un peth ar gyfer pob brechlyn COVID-19 a ddefnyddir yn y DU, ac maent 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
- pen tost/cur pen
- poenau cyffredinol neu symptomau ysgafn tebyg i ffliw

Efallai y cewch dwymyn ysgafn am ddau i dri diwrnod, ond 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 yn y pecyn) a gorffwyswch i'ch helpu i deimlo'n well. Peidiwch â chymryd mwy na'r dos arferol.

Mae'r symptomau hyn fel arfer yn para llai nag wythnos. Os yw eich symptomau fel pe baent yn gwaethygu neu os ydych yn bryderus, edrychwch ar **111.wales.nhs.uk** ar-lein, 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 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.

Sgil-effeithiau difrifol

Ledled y byd, cafwyd hefyd achosion prin iawn o lid y galon o'r enw myocarditis neu bericarditis a adroddwyd ar ôl brechlynnau COVID-19 Pfizer a Moderna.

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, ar ôl brechiad, yn profi:

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

Pwy na ddylent gael brechiad atgyfnerthu COVID-19?

Prin iawn yw'r bobl na ddylent gael pigiad atgyfnerthu.

Os cawsoch sgil-effeithiau difrifol ar ôl unrhyw ddos blaenorol, efallai y cewch eich cyngori i osgoi neu ohirio brechu pellach. Dylech drafod hyn gyda'ch meddyg neu arbenigwr.

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

A ellir rhoi brechlynnau COVID-19 ar yr un pryd â brechlynnau eraill?

Gellir, mae modd rhoi brechlynnau COVID-19 ar yr un pryd â'r rhan fwyaf o frechlynnau eraill gan gynnwys brechlynnau ffliw. I gael y cyngor diweddaraf ar frechlynnau COVID-19 a'u rhoi gyda brechlynnau eraill ewch i: icc.gig.cymru/brechlyncovid

Beth ddylwn ei wneud os ydw i wedi cael COVID-19 yn barod?

Mae angen i chi gael brechlyn atgyfnerthu hyd yn oed os ydych eisoes wedi'ch heintio â COVID-19. Os ydych wedi profi'n bositif am coronafeirws yn ddiweddar, dylech:

- aros am o leiaf 4 wythnos yn dilyn haint COVID-19 cyn cael eich brechlyn os ydych dros 18 oed neu mewn grŵp sy'n wynebu risg uwch o salwch difrifol o COVID-19; neu
- aros am o leiaf 12 wythnos yn dilyn haint COVID-19 cyn cael eich brechlyn os ydych o dan 18 oed ac nad ydych mewn grŵp sy'n wynebu risg uwch o salwch difrifol o COVID-19. Yn ystod cyfnodau o achosion uchel neu lle ceir pryder am effeithiolrwydd brechlyn (e.e. amrywiolyn newydd) gellir gostwng hyn i 8 wythnos.

Ceir rhagor o wybodaeth a thafleuni i gleifion yn: icc.gig.cymru/brechlyncovid.

A allwch ddal COVID-19 o hyd ar ôl cael y brechlyn?

Bydd brechiad COVID-19 yn lleihau'r siawns y byddwch yn dioddef o COVID-19. Gall gymryd ychydig ddyddiau i'ch corff ddatblygu rhywfaint o amddiffyniad o'r pigiad atgyfnerthu.

Fel pob meddyginiaeth, nid oes unrhyw frechlyn yn gwbl effeithiol – efallai y bydd rhai pobl yn dal i gael COVID-19 er iddynt gael brechiad, ond dylai hyn fod yn llai difrifol.

Os nad ydych wedi cael y brechiadau cyntaf

Os nad ydych wedi cael un o'ch dau ddos cyntaf o'r brechlyn dylech eu cael cyn gynted â phosibl. Bydd angen y pigiad atgyfnerthu arnoch o hyd ond bydd yr amseriad yn dibynnu ar pryd y cawsoch eich dau ddos cyntaf.

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**.

Ceir rhagor o wybodaeth a thafleini i gleifion yn: **icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/gwybodaeth-brechlyn-covid-19**.

Gallwch roi gwybod am unrhyw sgil-ffeithiau 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/aboutus/yourinformation/?locale=cy**.

I archebu rhagor o gopiau neu fformatau amgen o'r daflen hon, ewch i: **iechydcyhoedduscymru.org/adnoddau-gwybodaeth-iechyd**.



© Iechyd Cyhoeddus Cymru, Mawrth 2022
(gyda chydabyddiaeth i Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU)

Fersiwn 3
ISBN 978-1-78986-154-603

