



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



Brechiad HPV

Gwarchod rhag haint HPV i helpu
i leihau eich risg o ganser



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Rhaglen Frechu HPV

Mae'r brechiad HPV wedi cael ei gynnig i bob merch ym mlwyddyn ysgol 8 ers mwy na 10 mlynedd. O fis Medi 2019 ymlaen, mae'r brechiad wedi cael ei gynnig i bawb (merched a bechgyn) ym mlwyddyn 8.

Y rheswm am hyn yw am fod y dystiolaeth yn glir bod y brechiad HPV yn helpu i warchod merched a bechgyn rhag canserau cysylltiedig â HPV.

Mae'r brechiad HPV yn helpu i'ch gwarchod chi rhag cael eich heintio gan bapilomafirws dynol (HPV)

Mae'r feirws yma'n cynyddu'r risg o ddatblygu rhai canserau yn nes ymlaen mewn bywyd, fel:

- canser ceg y groth;
- rhai canserau ceg a gwddw; a
- rhai canserau yn yr anws a'r ardal wenerol.

Nid yw'r brechiad HPV yn gwarchod rhag heintiau eraill a drosglwyddir yn rhywiol.

HPV a sut mae'n lledaenu

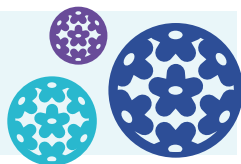
Mae haint HPV yn gyffredin iawn. Bydd mwy na 7 allan o 10 o'r bobl sydd heb gael y brechiad HPV yn ei gael



Mae HPV yn byw ar y croen yn yr ardal wenerol o'r corff ac o'i hamgylch i gyd, felly nid yw defnyddio condom yn rhoi gwarchodaeth lwyr rhag HPV



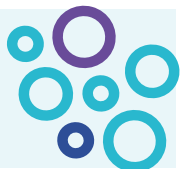
Mae **llawer o wahanol fathau** o HPV



Nid yw'r rhan fwyaf o heintiau HPV yn achosi unrhyw symptomau ac maent **yn gwella eu hunain**



Nid yw rhai'n clirio a gallant arwain at ganser, ac mae eraill yn achosi defaid gwenerol





Pa wahaniaeth mae'r brechiad HPV wedi'i wneud hyd yma?

Ers dechrau'r rhaglen HPV yn 2008, mae tystiolaeth o'r DU yn dangos y canlynol:

- ▼ gostyngiad mawr yn nifer yr heintiau HPV gyda'r prif fathau o HPV sy'n achosi canser;
- ▼ gostyngiad yn nifer yr achosion o ddefaid gwenerol; a
- ▼ gostyngiad mewn clefyd cyn-ganser yng ngheg y groth mewn 7 allan o bob 10 menyw ifanc.



Ymhen amser mae disgwyl i'r brechiad achub cannoedd o fywydau bob blwyddyn yn y DU drwy atal canserau a achosir gan HPV.



Cael y brechiad HPV

Mae'r brechiad yn cael ei roi yn eich braich a rhaid i chi gael dau ddos i gael gwarchodaeth lawn.

Rhoddir y pigiad cyntaf yn yr ysgol fel rheol ym mlwyddyn 8. Bydd y nyrs ysgol neu'r tîm brechu'n rhoi gwybod i chi pryd mae'n amser i chi gael eich dau ddos.



I roi'r warchodaeth orau i chi, dylech gael y brechiad cyn dechrau cael rhyw.



Os ydych chi'n cael rhyw dylech gael y brechiad yr un fath.



Beth os nad wyf wedi cael fy mrechiad HPV cyntaf erbyn bod yn 15 oed?

Os nad ydych wedi cael unrhyw frechiad HPV cyn bod yn 15 oed, bydd rhaid i chi gael tri dos.

Bydd y nyrs ysgol neu'r tîm brechu'n rhoi gwybod i chi pryd mae'n amser i chi gael y dosys.

Fe wnes i fethu fy mrechiad. Ydw i'n gallu eigael nawr?

Ydych. Os ydych chi yn y grwpiau cymwys ac wedi methu unrhyw rai o'ch brechiadau HPV yn yr ysgol, gallwch eu cael hyd at eich pen blwydd yn 25 oed. Cysylltwch â'ch nyrs ysgol, y tîm brechu neu eich meddygfa.

Sgil-effeithiau'r brechiad HPV

Ychydig iawn o sgil-effeithiau a geir fel rheol.

- Mae ychydig o boen, chwydd a chochni yn y fraich yn gyffredin ond maen nhw'n mynd mewn diwrnod neu ddau.
- Mae sgil-effeithiau difrifol yn eithriadol brin.

Fel gyda phob brechiad, mae adroddiadau am sgil-effeithiau'n cael eu monitro a'u hadolygu'n fanwl. Mae adolygiadau helaeth o ddiogelwch y brechiad HPV wedi canfod nad yw'r dystiolaeth yn cefnogi cyswllt rhwng y brechiad a nifer o anhwylderau difrifol a chronig.

Mae posib darllen adolygiad o ddiogelwch y brechiadau HPV yn: www.who.int/vaccine_safety_committee/topics/hpv/June_2017/en

Gallwch roi gwybod am amheuaeth o sgil-effeithiau brechiadau a meddyginiaethau drwy'r cynllun Cerdyn Melyn ar-lein yn www.yellowcard.mhra.gov.uk neu drwy ddefnyddio'r llinell gymorth ar **0800 731 6789** (Llun – Gwener, 9am – 5pm).



Beth sydd raid i mi ei wneud?

Os cewch ffurflen ganiatâd o'r ysgol, cofiwch eich bod chi a'ch rhiant neu eich gwarcheidwad yn darllen yr wybodaeth, yn llofnodi'r ffurflen ac yn ei dychwelyd i'r ysgol cyn gynted â phosib.

Mae'n well cynnwys eich rhiant neu eich gwarcheidwad yn eich penderfyniad am gael y brechiad, ond, o dan rai amgylchiadau, gallwch roi eich caniatâd eich hun os ydych yn deall yn llawn beth sy'n cael ei gynnig.

Mae posib cael gwybodaeth am ganiatâd mewn gofal iechyd ar gyfer pobl ifanc yn www.wales.nhs.uk/governance-emanual/patient-consent

Oes unrhyw resymau pam na ddylwn i gael fy mrechgu?

Ychydig iawn o bobl ifanc yn eu harddegau sy'n methu cael eu brechiad HPV. Ni ddylech gael y brechiad os ydych chi wedi ymateb yn ddifrifol (perylgu eich bywyd) i unrhyw gynhwysyn yn y brechiad neu i ddos blaenorol o'r brechiad HPV.

Os oes gennych chi fân salwch heb dymheredd uchel, fel annwyd, dylech gael y brechiad yr un fath. Os ydych chi'n sâl gyda thymheredd uchel, ni ddylech gael y brechiad nes eich bod yn well.

Hefyd, siaradwch gyda'ch meddyg neu nyrs cyn cael y brechiad os yw'r canlynol yn berthnasol i chi:

- mae gennych chi anhwylder gwaedu; neu
- rydych chi wedi cael ffit heb fod yn gysylltiedig â thymheredd uchel.

Beth ddylwn i ei wneud os ydw i'n teimlo'n sâl ar ôl y brechiad?

Os ydych chi'n teimlo'n sâl gyda thymheredd uchel ar ôl y brechiad, gallwch gymryd paracetamol neu ibuprofen. Darllenwch y cyfarwyddiadau ar y paced yn ofalus a gwnewch yn siŵr eich bod yn cymryd y dos cywir ar gyfer eich oedran. Nid ydym yn argymhell eich bod yn cymryd y meddyginiaethau hyn ymlaen llaw i atal tymheredd uchel rhag datblygu.



Cofiwch, os ydych chi'n iau nag 16 oed, ni ddylech gymryd meddyginiaeth sy'n cynnwys aspirin.

Bydd rhaid i ferched sydd wedi cael y brechiad fynd am archwiliad ceg y groth yr un fath

Mae pob menyw 25 oed a hŷn yng Nghymru'n cael cynnig profion archwiliad ceg y groth.

Bydd y brechiad yn atal tua 7 allan o bob 10 o achosion o ganser ceg y groth ond gall sgrinio ddod o hyd i haint HPV arall. Drwy ganfod haint neu newid mewn celloedd yn gynnar, gall sgrinio atal canser ceg y groth rhag datblygu.

Am fwy o wybodaeth, ewch i

www.cervicalscreeningwales.wales.nhs.uk/home

Beth am y canserau eraill?

Ar hyn o bryd nid oes unrhyw raglenni sgrinio ar gyfer canserau eraill cysylltiedig â HPV. Os ydych chi'n bryderus am unrhyw symptomau, siaradwch gyda'ch meddygfa.



Cofiwch:

- ✓ ewch i gael eich brechiad HPV nawr
- ✓ ewch i gael y dos/ys sy'n weddill pan gewch wybod gan eich nyrs ysgol neu'r tîm brechu
- ✓ gwarchodwch eich hun rhag canserau sy'n cael eu hachosi gan HPV

Ble mae cael mwy o wybodaeth?

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu os ydych chi eisiau mwy o wybodaeth, ewch i **111.wales.nhs.uk**, siaradwch â'ch meddyg neu eich nyrs neu ffoniwch **GIG Cymru ar 111**.

Os nad yw **111** ar gael yn eich ardal chi, ffoniwch **0845 46 47**. Mae galwadau o linellau tir a ffonau symudol yn costio 2c y funud (a ffi arferol eich darparwr ffôn).

Mae mwy o wybodaeth am sgil-ffeithiau posib a chynnwys y brechiad ar gael yn y canlynol:

Taflen Wybodaeth i Gleifion

www.medicines.org.uk/emc/medicine/19033

Y Crynodeb o Nodweddion Cynhyrchion (SmPC)

www.medicines.org.uk/emc/medicine/19016/SPC/gardasil

Mae'r amserlen frechu reolaidd sy'n dangos i chi pa frechiadau sy'n cael eu cynnig yng Nghymru ar gael o:
111.wales.nhs.uk/pdfs/adultschedule.pdf

I archebu mwy o gopiâu o'r daflen hon, ewch i:

www.iechydcyhoedduscymru.org/adnoddau-gwybodaeth-iechyd

I gael gwybod sut mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth, ewch i: **111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights**