



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



Get vaccinated against shingles

This leaflet describes shingles and the benefits of the shingles vaccine.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Shingles is an infection that affects many people as they get older. It often causes severe pain, which can last for months or sometimes years.

Shingles is more common and more severe the older you are.

The shingles vaccine helps protect older people and people who are severely immunosuppressed (have a very weakened immune system because of a health condition or medical treatment) from shingles and the long-term pain that can follow.

If you are:

- aged 65;
- aged 70 to 79; or
- severely immunosuppressed and over 50;

there is a free vaccine to help protect you from shingles.



What causes shingles?

Shingles is caused by the same virus as chickenpox – the varicella zoster virus.

Almost everyone gets chickenpox at some time in their life. When you recover from chickenpox, most of the virus is destroyed, but some of it can survive and remain inactive in the body for many years. This virus can reactivate later in life and cause shingles. This generally happens when the immune system is weakened by things such as ageing, illness, stress or medication. The shingles vaccine helps to protect you by boosting your immunity.

About shingles

Shingles (also known as herpes zoster) is an infection of a nerve and the skin around it.

It often starts with some tingling and pain in one area, along with a headache and tiredness. This is usually followed by a painful rash with fluid-filled blisters a few days later. The rash usually affects an area on just one side of the body, most commonly the chest but sometimes the head, face or eye. When shingles affects the eye, or the skin around the eye, it can cause severe pain or problems with your sight.

The fluid in shingles blisters is infectious and can cause chickenpox in someone who has never had it (usually a child). People with shingles should try to avoid pregnant women who have not had chickenpox before, people with a weakened immune system (for example, someone having chemotherapy) and babies less than one month old.

Most people fully recover from shingles, but for some people the pain can last for months or longer. This long-lasting pain is called post-herpetic neuralgia (PHN).

PHN is difficult to treat, and the older you are the more likely you are to have PHN that is severe.



If you think you may have shingles, contact your GP, as early treatment may help reduce your risk of long-term pain.

How common is shingles?

About 1 in 5 people who have had chickenpox will develop shingles. This means that every year in England and Wales, tens of thousands of people will have shingles. Although shingles can occur at any age, the risk, severity and complications of shingles all increase with age.

Each year, a number of people aged 65 and over are admitted to hospital with shingles in Wales.

About the shingles vaccine

The shingles vaccine will reduce your chances of developing shingles and the long-term painful side effects, including PHN. If you do get shingles, it will probably be a milder and shorter illness if you have had the vaccine.



Who should have the vaccine?

The Joint Committee of Vaccination and Immunisation (JCVI) have advised that the shingles vaccine programme is extended to people aged 60 and over and carried out in phases over 10 years.

They have also advised that the vaccine is offered to people aged 50 and over who have very weakened immune systems.

This table shows who is eligible for a shingles vaccine from 1 September 2023.

Your age	Do you have a very weakened immune system?	When will I have the shingles vaccine?
50 and over	Yes	On or after your 50th birthday.
65 or 70	No	On or after your 65th or 70th birthday.
70 to 79	No	If you have not already had a shingles vaccine, you are eligible. Book an appointment with your GP surgery.
66 to 69	No	If you turned 65 before 1 September 2023 you will be contacted when you turn 70.
60 to 64	No	You will be contacted when you turn 65.

For most eligible people, the shingles vaccine will be offered until they are 80. However, if you have a severely weakened immune system, you can be given the vaccine from when you turn 50 up to any age.

From 2028, people turning 60 and 65, will also be offered the vaccine.



What about people who are outside these age groups?

Younger people will be offered the vaccine when they reach the eligible age.

Shingles can occur at any age, but the risk, severity and complications increase with age. Those with severely weakened immune systems are at higher risk, which is why the vaccine is recommended at an earlier age.



If you are worried about shingles speak to your GP.

Do I need the vaccine if I've had shingles before?

Yes. Even if you've already had shingles, you should still get the vaccine as it will reduce your risk of getting shingles again.

Are there people who shouldn't have a shingles vaccination?

Anyone who has previously had a severe reaction to any ingredients in the vaccine. Your GP or practice nurse will let you know whether this applies to you.

If you have a bleeding disorder, speak to your doctor or practice nurse before you have the vaccine.

How and when is the vaccination given?

Most people will have the vaccination at their GP surgery. It is an injection given in the upper arm.

You will need two doses:

- If you have a severely weakened immune system, you should have the second dose at least eight weeks after your first dose.
- If you do not have a severely weakened immune system, you should have the second dose at least six to 12 months after your first dose.

Once your course is complete you do not need any more shingles vaccines.

Are there any side effects?

Side effects from the vaccine are usually quite mild and don't last long.

The most common side effects are:

- pain and tenderness in the arm where the injection was given;
- headache;
- abdominal symptoms (such as feeling or being sick, diarrhoea or tummy pain); and
- general aches.

After the vaccine you may feel tired and have a fever. You can rest and take the normal dose of paracetamol (follow the advice in the packaging) to help make you feel better. Do not use machines or drive if you are feeling unwell.

If the side effects last for more than a few days, you should speak to a healthcare professional.

Other side effects are uncommon or very rare.

You can report suspected side effects of the vaccine by visiting www.mhra.gov.uk/yellowcard or by calling the Yellow Card Hotline on **0800 731 6789** (Monday to Friday, 9am to 5pm).

How safe is the vaccine?

Like all licensed vaccines, the shingles vaccine has been thoroughly tested and meets strict UK safety and licensing requirements.

Has it been used in other countries?

The vaccine has been used extensively in Europe and North America for the last few years.

What do I need to do?

Your GP surgery should get in touch with you to make an appointment when you are eligible.

If they don't, or you think you might have missed the invitation, contact them and tell them you think you are due for a shingles vaccine.

For the best protection, you should complete the vaccine course at the recommended time.

You can have the shingles vaccine at any time of the year.

Where can I get more information?

If you have any questions or want more information, you can visit **111.wales.nhs.uk**. Talk to your doctor or nurse or call **NHS 111 Wales**.

You can find out more information on vaccines offered in Wales at **phw.nhs.wales/vaccines**

You can find out more information about the vaccine, including its contents and possible side effects, at **medicines.org.uk/emc**. You will need to enter the name of the vaccine in the search box. You can also see the patient leaflet online.

You can report suspected side effects online at **www.mhra.gov.uk/yellowcard** or by downloading the Yellow Card app or calling **0800 731 6789** (Monday to Friday, 9am to 5pm).

A schedule showing which immunisations are routinely offered in Wales is available from **phw.nhs.wales/CompleteSchedule**

For vaccine information in other formats, such as large print, visit **phw.nhs.wales/vaccines/accessible-information**

To find out how the NHS uses your information, visit **111.wales.nhs.uk/AboutUs/Yourinformation**



© Public Health Wales NHS Trust
(with acknowledgement to UK
Health Security Agency and Public
Health Scotland)

Version 2 | April 2024
ISBN 978-1-83766-360-6



Ble gallat gael rhagor o wybodaeth?

Os oes gennyh chi unrhyw gwestiynau neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth, gallwch fynd i **GIG 111 Cymru** (tudalen allanol). Siaradwch â'ch meddyg neu nyrs neu ffoniwch **GIG 111 Cymru**.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y brechiadau sy'n cael eu cynnig yng Nghymru yn **icc.gig.cymru/brechiadau**

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y brechiad, gan gynnwys a'r sgil-ffeithiau posibl, yn **medicines.org.uk/emc**. Bydd angen i chi nodi enw'r brechiad yn y bocs chwilio. Gallwch hefyd weld y datlen i gleffion ar-lein.

Gallwch roi gwybod am sgil-ffeithiau a amheuir ar-lein yn **www.mhra.gov.uk/yellowcard** neu drwy lawrlwytho'r ap Yellow Card neu ffonio **0800 731 6789** (Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 5pm).

Mae amserlen sy'n dangos pa frechiadau sy'n cael eu cynnig fel mater o drefn yng Nghymru ar gael yn **icc.gig.cymru/AmserlenGyflawn** gael gwybod am y brechiad mewn fformatau eraill, fel print bras, ewch i **icc.gig.cymru/brechiadau/adnoddau-hygyrch** i gael gwybod sut mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth, ewch i **11.wales.nhs.uk/amdanomni/eichgwybodaeth**

© Ymddiriedolaeth y GIG Iechyd
Cyhoeddus Cymru (gyda
chydabwyddiaeth i Asiantaeth
Diogelwch Iechyd y DU a Public
Health Scotland)
Ffersw'n 2 | Ebrill 2024
ISBN 978-1-83766-360-6



Ar ôl y brechiad efallai y byddwch chi'n teimlo'n flinedig ac yn dioddef o dymheredd uchel. Gallwch orffwys a chymryd y dos arferol o barasetamol (dilynwch y cynngor yn y pecyn) i'ch helpu i deimlo'n well. Peidiwch â defnyddio peirianau na gyrru os ydych chi'n teimlo'n sâl.

Os bydd y sgl-ffeithiau yn para mwy nag ychydig ddyddiau, dylech siarad â gweithiwr gofal iechyd profesiynol.

Mae sgl-ffeithiau eraill yn anghyffredin neu'n brin iawn.

Gallwch roi gwybod am unrhyw sgl-ffeithiau'r

brechiad drwy fynd i www.mhra.gov.uk/yellowcard

neu drwy ffonio Llinell Gymorth y Cerdyn Melyn ar **0800 731 6789** (Dydd Lun i ddydd Gwener, 9am i 5pm).

Pa mor ddiogel yw'r brechiad?

Fel pob brechiad trwyddedig, mae brechiad yr eryr wedi cael ei brofi'n drylwyr ac mae'n bodloni gofynion diogelwch a thrwyddedu llym y DU.

Ydi'r brechiad wedi cael ei ddefnyddio mewn gwledydd eraill?

Mae brechiad yr eryr wedi cael ei ddefnyddio'n helaeth yn Ewrop a Gogledd America am yr ychydig flynyddoedd diwethaf.

Beth sydd angen i mi ei wneud?

Dylai eich meddygfa gysylltu â chi i wneud apwyntiad pan fyddwch yn gymwys. Os na fydd yn gwneud hynny, neu os ydych yn meddwl eich bod wedi methu'r gwahoddiad, cysylltwch â nhw a dywedwch wrthynt eich bod yn meddwl ei bod yn amser i chi gael brechiad yr eryr.

I gael y warchodaeth orau, dylech gwblhau'r cwrs brechu yn yr amser a argymhellir.

Gallwch gael brechiad yr eryr ar unrhyw adeg o'r flwyddyn.

Oes unrhyw bobl na ddylai gael brechiad rhag yr eryr?

Unrhyw un sydd wedi cael adwaitth difrifol yn y gortfenol i unrhyw gynhwysion yn y brechiad. Bydd eich meddyg teulu neu nyrs y feddygfa'n rhoi gwobod i chi a yw hyn yn berthnasol i chi. Os oes gennyfch chi anhwylder gwædu, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs y feddygfa cyn i chi gael y brechiad.

Sut a phryd fydd y brechiad yn cael ei roi?

Bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael y brechiad yn eu meddygfa. Mae'n chwistrelliad sy'n cael ei roi yn rhan uchaf y traich.

Bydd angen dau ddos arnoch chi:

- Os oes gennyfch chi system imiwedd wan iawn, dylech gael yr ail ddos o leiaf wyth wythnos ar ôl eich dos cyntaf.
- Os nad oes gennyfch chi system imiwedd wan iawn, dylech gael yr ail ddos o leiaf chwech i 12 mis ar ôl eich dos cyntaf.

Unwaitth y bydd eich cwrs wedi'i gwblhau ni fydd arnoch angen rhagor o frechiadau'r eryr.

Oes unrhyw sgil-effeithiau?

Mae sgil-effeithiau brechiad yr eryr yn eithaf ysgafn fel rheol ac nid ydynt yn para'n hir.

Y sgil-effeithiau mwyaf cyffredin yw:

- poen a thynwrwch yn y traich lle rhoddwyd y pigiad;
- cur pen;
- symptomau abdomenol (fel teimlo neu fod yn sâl, dolur rhydd neu boen bol); a
- poenau cyffredinol.

Oes, Hyd yn oed os ydych chi wedi cael yr eryr eisoes, dylech gael y brechiad o hyd gan y bydd yn lleihau eich risg o gael yr eryr eto.

Oes arnaf angen y brechiad os ydw i wedi cael yr eryr o'r blaen?

Os ydych chi'n poeni am yr eryr siaradwch â'ch meddyg teulu.



Bydd pobl iau yn cael cynnig y brechiad pan fyddant yn cyrraedd yr oedran cymwys.

Gall yr eryr ddigwydd ar unrhyw oedran, ond mae'r risg, y difrifoldeb a'r cymhlethdodau'n cynyddu gydag oedran. Mae pobl sydd â systemau imiwneidd gwan iawn mewn mwy o berygl, a dyma pam yr argymhellir rhoi'r brechiad yn iau.

Beth am bobl sydd y tu allan i'r grwpiau oedran hyn?



Pwy ddylai gael y brechiadau?

Mae'r Cydbwyllogwr Brechu ac Imiwneiddio (JCVI) wedi cynghori y dylai rhaglen brechiadau yr eryr gael ei hymestyn i gynnwys pobl 60 oed a hyn a'i chynnal fesul cam dros 10 mlynedd.

Mae hefyd wedi cynghori bod y brechiadau yn cael ei gynnig i bobl 50 oed a hyn sydd â systemau imiwneidd gwan iawn.

Mae'r tabl hwn yn dangos pwy sy'n gymwys i gael brechiadau yr eryr o 1 Medi 2023 ymlaen.

Eich oedran	Oes gennyh chi system imiwedd wan iawn?	Pryd byddaf yn cael brechiadau yr eryr?
50 a hyn	Oes	Ar neu ar ôl eich pen-blwydd yn 50 oed
65 neu 70	Nac oes	Ar neu ar ôl eich pen-blwydd yn 65 neu 70 oed
70 i 79	Nac oes	Os nad ydych chi wedi cael brechiadau yr eryr eisoes, rydych chi'n gymwys. Trefnwch apwyntiad gyda'ch meddygfa.
66 i 69	Nac oes	Os gwnaethoch chi droi yn 65 oed cyn 1 Medi 2023 byddwn yn cysylltu â chi pan fyddwch yn troi yn 70 oed.
60 i 64	Nac oes	Byddwn yn cysylltu â chi pan fyddwch yn troi yn 65 oed

Ar gyfer y rhan fwyaf o bobl gymwys, bydd brechiadau yr eryr yn cael ei gynnig nes eu bod yn 80 oed. Fodd bynnag, os oes gennyh chi system imiwneidd wan iawn, gallwch gael y brechiadau o'r adeg y byddwch yn troi'n 50 oed hyd at unrhyw oedran.

O 2028 ymlaen, bydd pobl sy'n troi'n 60 a 65 oed yn cael cynnig y brechiadau hefyd.

Pa mor gyftredin yw'r eryr?

Bydd tua 1 o bob 5 o bobl sydd wedi cael brech yr ieir yn datblygu'r eryr. Mae hyn yn golygu y bydd gan ddegau ar filoedd o bobl yr eryr bob blwyddyn yng Nghymru a Lloegr. Er y gall yr eryr ddigwydd ar unrhyw oedran, mae risg, difrifoldeb a chymhlethdodau'r eryr i gyd yn cynyddu gydag oedran.

Bob blwyddyn, mae nifer o bobl 65 oed a hŷn yn cael eu derbyn i'r ysbtytly gyda'r eryr yng Nghymru.

Am frechriad yr eryr

Bydd brechriad yr eryr yn lleihau eich siawns o ddatblygu'r eryr a'r sgliffieithiau poenus hirdymor, gan gynnwys PHN. Os byddwch chi'n cael yr eryr, mae'n debyg y bydd yn salwch ysgafnach a byrrach os ydych chi wedi cael y brechriad.



Am yr eryr

Mae'r eryr (sy'n cael ei adnabod hefyd fel herpes zoster) yn haint ar nerf a'r croen o'i gwmpas.

Mae'n dechrau yn aml gyda rhywfaint o gosi a phoen mewn un ardal, ynghyd â chur pen a blinder. Fel rheol mae hyn yn cael ei ddilyn gan frech boenus gyda phothelli llawn hylif ychydig ddyddiau'n ddiweddarach. Mae'r frech fel rheol yn effeithio ar ardal ar un ochr i'r corff yn unig, y frest yn fwyaf cyffredin ond weithiau'r pen, yr wyneb neu'r llygad. Pan fydd yr eryr yn effeithio ar y llygad, neu'r croen o amgylch y llygad, gall achosi poen difrifol neu broblemau gyda'ch golwg.

Mae'r hylif sydd ym mhothelli'r eryr yn heintus a gall achosi brech yr ieir mewn rhywun sydd heb ei chael erioed (plenty'n fel rheol). Dylai pobl sydd â'r eryr geisio osgoi merched beichlog sydd heb wan (er enghraifft, rhywun sy'n cael cemotherapi) a babanod llai na mis oed.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwella'n llwyr o'r eryr, ond i rai pobl gall y boen bara am fisoedd neu fwy. Yr enw ar y boen yma sy'n para am hir yw niwralgia ôl-herpëtig (PHN). Mae PHN yn anodd ei drin, a pho hynaf ydych chi, y mwyaf tebygol ydych chi o gael PHN difrifol.

Os ydych chi'n meddwl bod gennyh chi'r eryr, cysylltwch â'ch meddyg teulu, oherwydd gallai triniaeth gynnar helpu i leihau eich risg o boen yn y tymor hir.



Mae bron pawb yn cael brech yr ieir ar ryw adeg yn eu bywyd. Pan fyddwch chi'n gwella o frech yr ieir, mae'r rhan fwyaf o'r feirws yn cael ei ddinistrio, ond gall rhywfaint ohono oroesi ac aros yn anweithredol yn y corff am flynyddoedd lawer. Gall y feirws yma ddod yn weithredol eto yn nes ymlaen mewn bywyd ac achosir eryr. Mae hyn yn digwydd yn gyffredinol pan fydd y system imiwedd yn cael ei gwanhau gan bethau fel heneiddio, salwch, straeu neu feddyginiaeth. Mae brechiad yr eryr yn helpu i'ch gwarchod chi drwy roi hwb i'ch imiwedd.

Mae'r eryr yn cael ei achosi gan yr un feirws â brech yr ieir – y feirws varicella zoster.

Beth sy'n achosir'r eryr?



Os ydych yn:

- 65 oed;
- rhwng 70 a 79 oed; neu
- ag imiwnoddffygiant difrifol ac yn hŷn na 50 oed;

mae brechiad am ddim ar gael i helpu i'ch gwarchod rhag yr eryr.

Mae brechiad yr eryr yn helpu i warchod pobl hŷn a phobl sydd ag imiwnoddffygiant difrifol (sydd â system imiwneidd wan iawn oherwydd cyfiwr iechyd neu driniaeth feddygol) rhag yr eryr a'r boen hirdymor a all ddilyn.

Mae'r eryr yn haint sy'n effeithio ar lawer o bobl wrth iddynt fynd yn hŷn. Mae'n aml yn achosi poen difrifol, a all bara am fisoedd neu flynyddoedd weithiau.

Mae'r eryr yn fwy cyffredin ac yn fwy difrifol po hynaf ydych chi.



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



Cael eich brechu rhyg yr eryr

Maer datlen hon yn disgrifio'r eryr a
manteision brechiad yr eryr.



GIG
CYMRU
NHS
WALLES
Public Health
Wales
Iechyd Cyhoeddus
Cymru