



Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives



**Cael eich brechu rhag  
clefyd niwmococol**



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Beth yw clefyd niwmococol?

Gall haint niwmococol achosi niwmonia, septisemia (gwenwyn yn y gwaed) a llid yr ymennydd (meningitis). Gall arwain at niwed parhaol i'r ymennydd, neu ladd hyd yn oed. Mae'r germau'n gyffredin ac yn cael eu lledaenu drwy besychu a thisian.

Os oes gennych chi gyflwr iechyd tymor hir neu os ydych chi'n 65 oed neu'n hŷn, rydych chi'n wynebu mwy o risg o gael clefyd niwmococol. Mae'r daflen hon yn esbonio pam y dylech chi gael eich brechu.

**Rydych chi'n  
dweud  
niwmococol  
yn union fel mae'n  
cael ei sillafu :  
'niw-mo-coc-ol'.**



## Gwybodaeth am y brechiad

Y brechiad niwmococol a ddefnyddir ar gyfer oedolion yng Nghymru yw brechiad polysacarid niwmococol (PPV, Pneumovax®23) ond efallai y bydd rhai plant angen y brechiad yma hefyd. Dim ond un dos o PPV mae'r rhan fwyaf o bobl ei angen.

Dylai nifer bach o bobl gael ail ddos o'r brechiad PPV ar ôl pum mlynedd. Mae hyn yn cynnwys pobl â chlefyd cronig (tymor hir) ar yr arennau, a'r rhai heb dduwg neu bobl nad yw eu dduwg yn gweithio'n iawn.

Mae PPV yn gwarchod rhag 23 math o germau niwmococol, sy'n achosi tua naw allan o bob 10 o'r holl heintiau niwmococol.

Gellir rhoi PPV ar yr un pryd â brechiadau eraill, gan gynnwys brechiadau'r fflw a'r eryr.

Os ydych chi yn un o'r grwpiau risg sy'n cael eu cynghori i gael brechiad y fflw bob blwyddyn, mae'n bur debyg eich bod hefyd yn un o'r grwpiau sy'n cael eu hargymell i gael y brechiad hwn.

# Pwy ddylai gael y brechiad polysacarid niwmococol (PPV)?

Dylech gael y brechiad hwn (hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n iach) os ydych chi'n un o'r grwpiau canlynol:

- 65 oed neu hŷn; neu
- rhwng dwy a 64 oed a gydag un o'r cyflyrau canlynol;
  - Problem gyda'ch calon
  - Problem gyda'ch brest neu anawsterau anadlu, gan gynnwys clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) neu asthma sydd angen mewnanadlydd steroid neu feddyginiaeth reolaidd
  - Diabetes
  - Clefyd yr arenau
  - Clefyd yr iau/afu
  - Imiwnedd isel oherwydd clefyd (fel HIV)
  - Imiwnedd isel oherwydd triniaeth (fel steroids neu driniaeth canser)
  - Anhwylder antigen (mae'r system antigen yn rhan bwysig o'r system imiwnedd, sy'n helpu i frwydro yn erbyn heintiau)
  - Hylif serebrobinol (yr hylif clir o amgylch yr ymennydd ac asgwrn y cefn) yn gollwng o'i safle arferol – gall hyn fod oherwydd damwain neu lawdriniaeth
  - Problem gyda'ch dueg, er enghraifft, clefyd y crymangelloedd, neu rydych chi wedi cael tynnu eich dueg
  - Rydych chi'n wynebu risg na fydd eich dueg yn gweithio'n iawn yn y dyfodol (er enghraifft, os oes gennych chi glefyd seliag)
  - Mae gennych chi fewnblaniad yn y cochlea (dyfais glywed benodol yw hon)
- Hefyd dylech gael brechiad os yw eich swydd yn cynnwys cyswllt â mwg metel (er enghraifft, os ydych chi'n weldiwr).



# Plant ac oedolion sy'n wynebu'r risg fwyaf o glefyd niwmococol

Mae babanod yn cael brechiad niwmococol gwahanol o'r enw brechiad cyfun niwmococol (PCV, Prevenar13®) yn rheolaidd.

**Dylai pob babi sy'n cael ei eni ar neu ar ôl 1af Ionawr 2020 gael cynnig PCV yn:**



12 wythnos oed; a



12 i 13 mis oed

Dylai plant dan 10 oed sy'n wynebu risg uwch o ddatblygu haint niwmococol (gweler tudalen 4 y daflen yma) gael cynnig PCV os nad ydynt wedi ei gael eisoes. Dylent hefyd gael y brechiad PPV o ddyflwydd oed.

Hefyd dylai plant hŷn ac oedolion sydd â system imiwnedd wan iawn oherwydd clefyd neu feddyginiaeth gael cynnig y ddau frechiad yma.

Siaradwch gyda'ch meddyg neu eich nyrs os ydych chi'n meddwl bod arnoch chi neu eich plentyn angen y brechiadau hyn.



## Sgil-effeithiau

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn sylwi ar unrhyw sgil-effeithiau ar ôl cael y brechiad PPV. Mae rhai pobl yn cael chwydd neu anesmwythyd am ychydig ddyddiau yn y man lle cafodd y pigiad ei roi, neu'n cael tymheredd fymryn yn uchel efallai. Mae sgil-effeithiau eraill yn brin iawn.

Mae mwy o wybodaeth am roi gwybod am sgil-effeithiau ar gael ar-lein yn [yellowcard.mhra.gov.uk](https://www.yellowcard.mhra.gov.uk) neu ffoniwch Linell Gymorth y Cerdyn Melyn ar **0800 731 6789** (Llun – Gwener, 10am i 2pm).

## Beth sydd raid i mi ei wneud nesaf?

Os ydych chi'n meddwl y dylech gael y brechiad, cysylltwch â'ch meddygfa a gofyn am gael brechiad niwmococol.

# 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 y brechiad, ei gynnwys a'i sgil-ffeithiau posib, ar gael yn **www.medicines.org.uk/emc** drwy nodi enw'r brechiad (Pneumovax 23) yn y bocs chwilio.

Mae atodlen sy'n dangos pa frechiadau sy'n cael eu cynnig yn rheolaidd yng Nghymru ar gael o **111.wales.nhs.uk/livewell/vaccinations/Leaflets**

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

I archebu mwy o gopiau o'r daflen hon, ewch i: **www.iechydscyhoedduscymru.org/adnoddau-gwybodaeth-iechyd**