



Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives



# Amddiffyn rhag tetanws, difftheria a pholio



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

**Mae'r daflen yma ar gyfer pobl ifanc a'u rhieni neu eu gwarcheidwaid. Mae'n esbonio'r brechiad sy'n cael ei gynnig pan maent tua 13 i 14 oed, i amddiffyn rhag tetanws, difftheria a pholio. Weithiau gelwir y brechiad yma'n Td/IPV neu'n hwb-frechiad ardegol 3-mewn-1.**

## **Beth yw tetanws?**

Mae tetanws yn glefyd poenus sy'n effeithio ar y system nerfol. Mae'n gallu arwain at wingo yn y cyhyrau a phroblemau anadlu, ac mae'n gallu lladd. Caiff ei achosi, er enghraifft, pan mae'r germau sydd yn y pridd ac mewn tail yn mynd i mewn i'r corff drwy friwiau neu losgiadau agored ar y croen. Nid oes posib pasio tetanws o berson i berson.

## **Beth yw difftheria?**

Mae difftheria'n glefyd difrifol sydd fel rheol yn dechrau gyda dolur gwddw a gall achosi problemau anadlu'n gyflym iawn. Gall niweidio'r galon a'r system nerfol ac, mewn achosion difrifol, gall ladd.

## **Beth yw polio?**

Mae polio'n feirws sy'n ymosod ar y system nerfol a gall achosi parlys parhaol y cyhyrau. Mae'n effeithio ar gyhyrau'r frest neu'r ymennydd ac mae polio'n gallu lladd.

# Os ydw i wedi cael fy mrechu rhag tetanws, difftheria a pholio fel plentyn, ydw i wedi fy amddiffyn o hyd?

Ydych. Bydd gennych chi rywfaent o warchodaeth, ond mae arnoch angen yr hwb-frechiad yma i gwblhau eich brechiadau arferol sy'n eich amddiffyn chi yn y tymor hir.

## Faint o ddosys sydd raid i mi eu cael i wneud yn siŵr fy mod i wedi cael fy amddiffyn?

Rhaid i chi gael pum dos o frechiadau tetanws, difftheria a pholio i greu a chynnal eich imiwnedd.

**Dylech fod wedi cael y canlynol:**



**y tri dos cyntaf yn fabi**



**y pedwerydd dos yn dair i bedair oed (cyn i chi ddechrau yn yr ysgol)**



**y pumed dos yn 13 i 14 oed (blwyddyn ysgol 9).**

Efallai y bydd rhaid i chi gael mwy o ddosys ar gyfer rhai swyddi neu i deithio.

Os ydych chi'n meddwl eich bod chi wedi colli unrhyw rai o'r dosys, siaradwch gyda'ch nyrs neu eich meddyg.



**Dydi hi ddim yn rhy hwyr i gael y brechiadau.**

## Pryd a ble fyddaf i'n cael yr hwb-frechiad?

Yn y rhan fwyaf o ardaloedd yng Nghymru, mae'r hwb-frechiad arddogol 3-mewn-1 yn cael ei gynnig ym mlwyddyn 9. Os nad yw'r brechiad yn cael ei roi yn yr ysgol, cewch wahoddiad i'w gael yn eich meddygfa.

## Beth sydd raid i mi ei wneud?

Os byddwch yn cael ffurflen ganiatâd yn yr ysgol, gwnewch yn siŵr eich bod chi a'ch rhiant neu eich gwarcheidwad yn darllen yr wybodaeth, yn llofnodi'r ffurflen a'i 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 caniatâd eich hun os ydych yn deall beth sy'n cael ei gynnig yn llawn.

## Sut byddaf yn cael y brechiad?

Mae'r brechiad yn cael ei roi fel pigiad yn rhan uchaf y fraich ar yr un pryd â'r brechiad MenACWY sy'n helpu i'ch amddiffyn chi rhag llid yr ymennydd a septisemia. Os ydych chi braidd yn nerfus am gael brechiadau, dywedwch wrth y nyrs neu'r meddyg.

## Oes unrhyw frechiadau eraill y dylwn i eu cael nawr?

Yr hwb-frechiad arddogol 3-mewn-1 a'r brechiadau MenACWY fydd y rhai olaf o'ch brechiadau plentyndod fwy na thebyg. Mae'n syniad da gofyn i'r person sy'n rhoi'r pigladau i chi a ydych chi wedi cael eich brechiadau eraill i gyd, er enghraifft, MMR (y frech goch, clwy'r pennau a rwbelâ). Os nad ydych chi wedi cael y brechiad MMR erioed, dylech gael un dos nawr ac un arall ymhen mis.



## Oes unrhyw resymau pam na ddylwn i gael fy mrechu?

Ychydig iawn o bobl ifanc yn eu harddegau sy'n methu cael yr hwb-frechiad 3-mewn-1. Ni ddylech gael y brechiad os ydych chi wedi cael adwaith difrifol (yn peryglu bywyd) i unrhyw gynhwysyn neu unrhyw dds blaenorol o frechiad difftheria, tetanws neu bolio.

## Beth os ydw i'n sâl ar ddiwrnod yr apwyntiad?

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, peidiwch â chael y brechiad nes eich bod yn well.

Hefyd, siaradwch gyda'ch meddyg neu eich nyrs cyn cael y brechiad os oes gennych chi:

- anhwylder gwaedu; neu
- wedi cael confylsiwn (ffit) heb fod yn gysylltiedig â thymheredd uchel.



# Oes unrhyw sgil-effeithiau?

Efallai y bydd eich braich yn brifo ychydig ac wedi chwyddo, neu fymryn yn goch ac anesmwyth, lle rydych chi wedi cael y brechiad. Weithiau mae lwmp bychan di-boen yn ymddangos, ond mae hwn yn diflannu o fewn ychydig wythnosau fel rheol. Mae effeithiau mwy difrifol yn brin ond yn cynnwys tymheredd uchel, cur pen, penysgafndod, teimlo'n sâl a chwarennau wedi chwyddo.

Os cewch chi dymheredd uchel ac os ydych chi'n teimlo'n sâl ar ôl y brechiad, cymerwch paracetamol neu ibuprofen. Darllenwch y cyfarwyddiadau ar y botel neu'r pecyn yn ofalus a chymryd y dos cywir ar gyfer eich oedran.

Nid ydym yn argymhell eich bod yn cymryd y meddyginiaethau hyn cyn neu ar ôl y brechiad dim ond am eich bod yn meddwl y byddwch yn cael tymheredd uchel.



**Cofiwch, peidiwch â chymryd meddyginiaethau sy'n cynnwys aspirin os ydych chi'n iau nag 16 oed.**

Yn anaml iawn, mae rhai pobl yn cael adwaith alergaidd yn fuan ar ôl y brechiad. Gall fod yn frech neu gosi sy'n effeithio ar ran o'ch corff neu eich corff i gyd.

Yn fwy anaml fyth, mae rhai pobl yn gallu cael adwaith difrifol yn fuan ar ôl y brechiad, sy'n achosi anawsterau anadlu a gwneud iddynt lewygu efallai. Yr enw ar hyn yw adwaith anaffylactig a gall ddigwydd gyda meddyginiaethau eraill a bwyd. Mae adwaith o'r fath yn eithriadol brin ac mae nyrsys wedi'u hyfforddi i ddelio ag ef. Gall pobl sydd wedi cael adwaith anaffylactig gael eu trin yn llwyddiannus ac fel rheol maent yn dod at eu hunain o fewn ychydig oriau.

# Ble mae cael rhagor 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 posib cael mwy o wybodaeth am y brechiad, yn manylu ar ei gynnwys a'r sgil-efeithiau posib, yn **www.medicines.org.uk/emc** drwy roi enw'r brechiad (Revaxis) yn y bocs chwilio.

Mae mwy o wybodaeth am yr hwb-frechiad 3-mewn-1 (Revaxis) a'r brechiadau Men ACWY (Nimenrix neu Menveo) ar gael yn **111.wales.nhs.uk/livewell/vaccinations**

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 yma, 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**