

## Brechiad COVID-19 – Canllaw i oedolion

Mae'r daflen hon yn esbonio am frechiad COVID-19, pwy sy'n gymwys a phwy sydd angen cael y brechiad i'w diogelu rhag y Coronafeirws.

### Beth yw COVID-19 neu'r Coronafeirws?

Mae COVID-19 yn cael ei achosi gan y coronafeirws newydd, a elwir yn SARS-CoV-2. Cafodd ei ganfod i ddechrau ddiwedd 2019. Mae'n heintus iawn a gall arwain at afiechyd anadlol difrifol.

Efallai na fydd gan lawer o bobl sydd wedi'u heintio unrhyw symptomau neu symptomau ysgafn yn unig. Mae'r rhain fel rheol yn dechrau gyda pheswch, tymheredd uchel, cur pen a cholli synnwyr blasu neu arogl.

Bydd rhai pobl yn teimlo'n flinedig iawn, bydd eu cyhyrau'n boenus, bydd ganddynt ddolur gwddw a dolur rhydd a byddant yn taflu i fyny, yn ddryslud a bydd ganddynt dymheredd uchel. Wedyn, mae nifer bach o bobl yn mynd ymlaen i gael afiechyd difrifol, ac efallai y bydd rhaid iddynt fynd i'r ysbyty neu gael eu derbyn i ofal dwys.

Yn gyffredinol, bydd llai nag 1 o bob 100 o bobl sydd wedi'u heintio yn marw o COVID-19, ond mae hyn yn nes at 1 o bob 10 o'r rhai dros 75 oed. Nid oes gwellhad i COVID-19 er bod rhai triniaethau sydd wedi'u profi o'r newydd yn helpu i leihau'r risg o gymhlethdodau.

### Pa frechiad fyddaf yn ei gael?

Yn y DU, mae dau fath o frechiad COVID-19 yn cael eu cynnig yn gyntaf ar hyn o bryd (wedi'u gwneud gan Pfizer BioNTech ac AstraZeneca). Mae angen dau ddos ar wahân ar y ddau ohonynt i ddarparu'r amddiffyniad gorau yn y tymor hwy.

Profwyd y ddau frechiad mewn mwy nag 20,000 o bobl mewn sawl gwlad wahanol a dangoswyd eu bod yn ddiogel ac yn effeithiol. Byddwch yn cael un o'r brechiadau hyn gan ddibynnu ar ba un sydd ar gael. Ni fydd gan y brechiadau hyn awdurdodiad marchnata llawn (trwydded) yn y DU eto ond byddant wedi'u hawdurdodi gan yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA) yn seiliedig ar asesiad llawn o'u diogelwch a'u heffeithiolrwydd.

### Pwy ddylai gael brechiad COVID-19?

Mae'r Cydbwyllgor ar Frechu ac Imiwneiddio (JCVI), grŵp arbenigol annibynnol, wedi argymhell bod y GIG yn cynnig y brechiadau hyn yn gyntaf i'r rhai sydd â'r risg fwyaf o ddal yr haint a dioddef cymhlethdodau difrifol.

Mae hyn yn cynnwys oedolion hŷn, gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol rheng flaen a'r rhai â chyflyrau clinigol penodol. Pan fydd mwy o frechiadau ar gael, byddant yn cael eu cynnig i bobl eraill sydd mewn perygl cyn gynted â phosib.

Gall y coronafeirws effeithio ar unrhyw un. Os ydych chi'n oedolyn hŷn a bod gennych gyflwr iechyd tymor hir, gall COVID-19 fod yn ddifrifol iawn ac, mewn rhai achosion, yn angheuol.

Dylech gael brechiad COVID-19 ymhlith y grwpiau cyntaf a gaiff ei gynnig os ydych yn un o'r canlynol:

- person sy'n byw neu'n gweithio mewn cartref gofal i oedolion hŷn
- gweithiwr gofal iechyd rheng flaen
- gweithiwr gofal cymdeithasol rheng flaen
- gofalwr cartref sy'n darparu gofal personol
- unigolyn 65 oed a hŷn
- yn y grŵp sy'n agored iawn i niwed yn glinigol



Bydd pawb sydd yn y grŵp sy'n agored iawn i niwed yn glinigol yn gymwys i gael brechiad COVID-19. Gall pryd y cynigir y brechiad i chi ddibynnu ar ddifrifoldeb eich cyflwr. Gall eich meddyg teulu roi cyngor ynghylch a ydych yn gymwys.

Bydd y brechiad yn cael ei gynnis hefyd i bobl 16 oed a hŷn sydd â chyflyrau fel:

- canser y gwaed (fel lewcemia, myeloma neu lymffoma)
- diabetes
- problem gyda'r galon
- cwyn gyda'r frest neu anawsterau anadlu, gan gynnwys bronchitis, emffysema neu asthma difrifol
- afiechyd yr arennau
- afiechyd yr afu/iau
- imiwnedd is oherwydd afiechyd neu driniaeth (fel haint HIV, meddyginiaeth steroid, cemotherapi neu radiotherapi)
- wedi cael trawsblaniad organ
- wedi cael strôc neu bwl o isgemia dros dro (TIA)
- cyflwr niwrolegol neu gyflwr sy'n golygu bod y cyhyrau'n dirywio, gan gynnwys epilepsi a dementia
- anabledd dysgu difrifol neu ddwys
- Syndrom Down
- problem gyda'ch dueg, e.e. afiechyd y crymangeloedd, neu wedi cael tynnu eich dueg.
- bod dros bwysau'n ddifrifol (BMI o 40 ac uwch)
- salwch meddwl difrifol

Efallai bod rhai o'r bobl yn y grwpiau hyn yn agored iawn i niwed yn glinigol ac efallai y cânt gynnis brechiad yn gynharach fel rhan o'r grŵp hwnnw.

Ar yr un pryd â'r rhai 16-64 oed sydd â chyflyrau iechyd tymor hir, bydd y brechiad hefyd yn cael ei gynnis i:

- yr oedolion hynny sy'n brif ofalwr person hŷn neu anabl y mae ei les mewn perygl os bydd y gofalwr yn mynd yn sâl
- oedolion iau mewn lleoliadau nyrsio a phreswyl arhosiad hir, a staff.

Ar ôl y grwpiau hyn, bydd y rhai 50-64 oed yn cael cynnis brechiad.

Pan fydd mwy o frechiadau ar gael, byddant yn cael eu cynnis i fwy o grwpiau yn y boblogaeth.

### **Rydw i'n feichiog, ydw i'n gallu cael y brechiad?**

Nid yw'r brechiadau wedi'u profi eto yn ystod beichiogrwydd, felly hyd nes bydd mwy o wybodaeth ar gael, ni ddylai merched beichiog gael y brechiad hwn.

Mae'r Cydbwyllgor ar Imiwneiddio a Brechu (JCVI) wedi cydnabod bod manteision posib brechu'n hynod bwysig i rai merched beichiog. Mae hyn yn cynnwys y rhai sydd mewn perygl mawr o ddal yr haint neu ddiodef cymhlethdodau difrifol oherwydd COVID-19. O dan yr amgylchiadau hyn, dylech drafod brechu gyda'ch meddyg neu nyrs, ac efallai y byddwch yn teimlo ei bod yn well bwrw ymlaen a chael y brechiad.

Os ydych chi'n feichiog, ni ddylech gael eich brechu oni bai eich bod â risg uchel. Gallwch gael eich brechu ar ôl i'ch beichiogrwydd ddod i ben. Os ydych chi wedi cael y dos cyntaf ac wedyn wedi beichiogi, dylech ohirio'r ail ddos tan ar ôl y beichiogrwydd, oni bai eich bod â risg uchel.

Nid oes cyngor i osgoi beichiogrwydd ar ôl cael brechiad COVID-19.



## Rydw i'n bwydo ar y fron, beth ddylwn i ei wneud?

Nid oes unrhyw ddata am ddiogelwch brechiadau COVID-19 ar gyfer y rhai sy'n bwydo ar y fron a'r baban sy'n bwydo ar y fron. Er hynny, ni ystyrir bod brechiadau COVID-19 yn risg i'r baban sy'n bwydo ar y fron, ac mae manteision bwydo ar y fron yn hysbys iawn. Oherwydd hyn, mae'r JCVI wedi dweud y gellir rhoi'r brechiad wrth fwydo ar y fron. Os ydych chi'n bwydo ar y fron, efallai y byddwch yn penderfynu aros nes eich bod wedi gorffen bwydo ar y fron ac wedyn cael y brechiad.

## Pwy na all gael y brechiad?

Ni all nifer bach iawn o bobl sydd mewn perygl o COVID-19 gael y brechiad. Mae hyn yn cynnwys pobl sydd wedi cael adwaith alergaidd difrifol i unrhyw gynhwysyn yn y brechiad neu i ddos blaenorol o'r un brechiad. Siaradwch â'ch meddyg neu nyrs os ydych chi wedi cael adwaith alergaidd difrifol erioed, oherwydd gallai brechiad arall fod ar gael i chi.

Os ydych chi'n sâl gyda thymheredd uchel ar hyn o bryd neu wedi cael prawf COVID-19 positif yn ystod y 28 diwrnod diwethaf dylech drefnu apwyntiad yn nes ymlaen.

## A fydd y brechiad yn fy niogelu i?

Bydd brechiad COVID-19 yn lleihau'r siawns y byddwch yn dioddef o afiechyd COVID-19 difrifol. Mae astudiaethau wedi dangos lefelau uchel o ddiogelwch tymor byr ddwy i dair wythnos ar ôl un dos o frechiad, ond mae angen ail ddos i ddiogelu yn y tymor hwy.

Nid yw'r brechiadau'n cynnwys organebau byw ac felly maent yn ddiogel i bobl ag anhwylderau'r system imiwnedd. Efallai na fydd yr unigolion hyn yn ymateb mor dda i'r brechiad.

Fel pob meddyginiaeth, nid oes unrhyw frechiad yn 100% effeithiol – bydd rhai pobl yn cael COVID-19 yr un fath, er eu bod wedi cael brechiad, ond dylai fod yn llai difrifol.

## A fydd sgil-effeithiau i'r brechiad?

Fel pob meddyginiaeth, gall brechiadau achosi sgil-effeithiau. Mae'r rhain fel rheol yn ysgafn ac yn para ychydig ddyddiau yn unig, ac nid yw pawb yn eu cael. Hyd yn oed os cewch symptomau ar ôl y dos cyntaf, mae angen i chi gael yr ail ddos yr un fath.

Mae'r sgil-effeithiau cyffredin iawn 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
- cur pen
- poenau cyffredinol, neu symptomau ysgafn tebyg i'r ffliw

Efallai y cewch dymheredd ychydig yn uchel am ddau i dri diwrnod ar ôl y brechiad, 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 ar y pecyn) a gorffwyswch i'ch helpu i deimlo'n well. Peidiwch â chymryd mwy na'r dos arferol. Un sgil-effaith anghyffredin yw'r chwarennau'n chwyddo.

Mae'r symptomau yma'n para llai nag wythnos fel rheol. Os yw eich symptomau fel pe baent yn gwaethygu neu os ydych chi'n bryderus, edrychwch ar 111.wales.nhs.uk ar-lein, ac os oes angen ffonwch GIG 111 Cymru neu eich meddygfa. Os nad yw 111 ar gael yn eich ardal chi, ffonwch 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.

Os byddwch yn gofyn am gyngor gan feddyg neu nyrs, gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrthynt am eich brechiad (dangoswch y cerdyn brechu iddynt) fel eu bod yn gallu eich



asesu'n iawn. Hefyd gallwch roi gwybod am amheuaeth o sgil-effeithiau brechiadau a meddyginiaethau drwy gynllun y Cerdyn Melyn.

Yn anaml iawn, caiff rhai pobl adwaith alergaidd yn fuan ar ôl cael brechiad. Gall fod yn frech neu'n gosi sy'n effeithio ar ran o'r corff neu'r corff cyfan. Yn fwy anaml fyth, gall rhai pobl gael adwaith difrifol yn fuan ar ôl cael eu brechu, sy'n achosi anawsterau anadlu ac a all achosi iddynt fynd yn anymwybodol. Gelwir hyn yn anaffylacsis a gall ddigwydd gyda meddyginiaethau eraill a bwyd. Mae'r adweithiau hyn yn brin ac mae nyrsys wedi'u hyfforddi i ymdopi â hwy. Gellir trin pobl sy'n cael adwaith anaffylactig yn llwyddiannus ac fel rheol maent yn gwella o fewn ychydig oriau.

### **Ydw i'n gallu dal COVID-19 o'r brechiad?**

Ni allwch ddal COVID-19 o'r brechiad ond mae'n bosib eich bod wedi dal COVID-19 heb sylweddoli bod gennych y symptomau tan ar ôl cael eich brechu.

Symptomau pwysicaf COVID-19 yw ymddangosiad diweddar unrhyw rai o'r canlynol:

- peswch parhaus newydd
- tymheredd uchel
- colli, neu newid, yn eich synnwyr blasu neu arogl arferol
- mae rhai pobl hefyd yn cael dolur gwddw, cur pen, y trwyn yn cau, dolur rhydd, teimlo'n sâl a thaflu i fyny

Os oes gennych chi unrhyw un o symptomau COVID-19, arhoswch gartref a threfnwch i gael prawf. Os oes arnoch angen mwy o wybodaeth am y symptomau, ewch i [111.wales.nhs.uk/](https://111.wales.nhs.uk/).

### **Beth ddylwn i ei wneud nesaf?**

Ar ôl i chi gael y dos cyntaf, rhaid i chi gynllunio i fynychu ail apwyntiad.

Mae'n bwysig cael y ddau ddos o'r brechiad i roi'r amddiffyniad gorau i chi yn y tymor hwy. Cadwch eich cerdyn brechu'n ddiogel a gwnewch yn siŵr eich bod yn mynd ag ef gyda chi i'ch apwyntiad nesaf i gael eich ail ddos.

### **Beth ddylwn i ei wneud os wyf yn sâl ar ddiwrnod yr apwyntiad?**

Os ydych chi'n sâl iawn gyda thymheredd uchel, ffoniwch i ganslo ac aros nes eich bod wedi gwella cyn cael y brechiad. Ni ddylech fynychu apwyntiad brechiad os ydych yn hunanynysu neu'n aros am brawf neu ganlyniad COVID-19.

### **Ydw i'n gallu rhoi COVID-19 i unrhyw un, ar ôl i mi gael y brechiad?**

Bydd y brechiad yn lleihau eich siawns o fod yn ddifrifol wael. Nid ydym yn gwybod eto a fydd yn eich atal rhag dal a throsglwyddo'r feirws. Felly, mae'n bwysig eich bod yn parhau i ddilyn canllawiau COVID-19 i ddiogelu'r rhai o'ch cwmpas.

Er mwyn diogelu eich hun a'ch teulu, eich ffrindiau a chydweithwyr mae angen i chi:

- cadw pellter cymdeithasol
- gwisgo masg wyneb
- golchi eich dwylo'n ofalus ac yn aml
- dilyn y canllawiau cyfredol: [gov.wales/coronavirus](https://gov.wales/coronavirus)

**Cofiwch** mae COVID-19 yn cael ei ledaenu drwy ddafnau sy'n cael eu hanadlu allan o'r trwyn neu'r geg, yn enwedig wrth siarad neu besychu. Hefyd gellir ei ddal drwy gyffwrdd eich llygaid, eich trwyn a'ch ceg ar ôl cyswllt â gwrthrychau ac arwynebau wedi'u llygru.

## Mwy o wybodaeth

- Gallwch gael mwy o wybodaeth am frechiadau COVID-19, gan gynnwys eu cynnwys a'r sgil-ffeithiau posib, yn [111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)) a [www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19](https://www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19)
- Gallwch roi gwybod am amheuaeth ynghylch sgil-ffeithiau ar-lein yn: [coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/](https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/) neu drwy ap y Cerdyn Melyn.
- I gael gwybod mwy am sut mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth, ewch i [111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights](https://111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights)
- I archebu mwy o gopiâu o'r daflen hon ewch i <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/>

© Iechyd Cyhoeddus Cymru, Ionawr 2021  
(gyda chydabyddiaeth i Public Health England)

