



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Brechlyn rhag yr eryr



Beth yw'r eryr



Mae'r eryr yn salwch sy'n gallu gwneud i chi deimlo'n sâl iawn.



Mae'n gallu rhoi brech i chi a bod yn boenus iawn. Weithiau mae'r boen yn gallu para am gyfnod hir iawn.

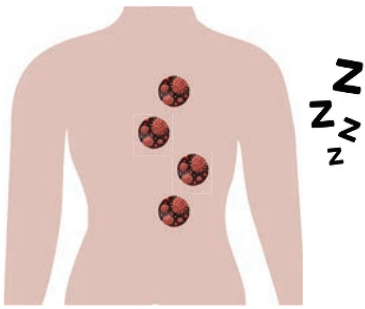


Mae'r eryr yn cael ei achosi gan yr un feirws ag sy'n achosi **brech yr ieir**.

Mae **brech yr ieir** yn salwch sy'n achosi smotiau coslyd ar hyd eich corff i gyd.



Bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael brech yr ieir ar ryw adeg. Dydy brech yr ieir ddim yn gwneud pobl yn sâl iawn fel arfer.



Ar ôl i chi wella o frech yr ieir, mae rhywfaint o'r feirws yn gallu aros yn eich corff.



Ar ôl i chi wella o frech yr ieir, mae rhywfaint o'r feirws yn gallu aros yn eich corff.

Pobl sy'n gallu mynd yn sâl iawn os ydynt yn cael yr eryr



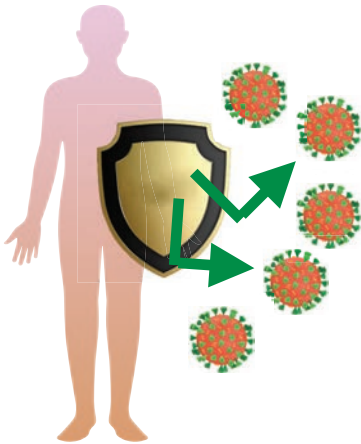
Mae'r eryr yn gallu bod yn ddifrifol iawn i rai pobl. Mae'n gallu eu gwneud nhw'n sâl iawn ac efallai bydd angen iddyn nhw fynd i'r ysbyty.



Mae'n bwysig iawn eich bod yn ceisio amddiffyn eich hun rhag yr eryr os:

- ydych yn berson hŷn

neu os



- nad yw eich **system imiwnedd** yn gweithio'n dda iawn

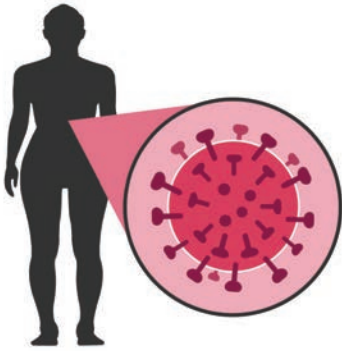
Eich **system imiwnedd** yw'r rhan o'ch corff sy'n helpu i'ch diogelu chi rhag heintiau.



Mae eich system imiwnedd yn gallu stopio gweithio'n iawn os byddwch chi'n sâl.

Mae rhai meddyginiaethau hefyd yn gallu atal eich system imiwnedd rhag gweithio'n dda.

Beth yw brechlyn



Mae **brechlyn** yn feddyginiaeth sy'n helpu i'ch cadw chi'n ddiogel rhag dal salwch.



Mae brechlynnau fel arfer yn cael eu rhoi trwy bigiad yn rhan uchaf eich braich.



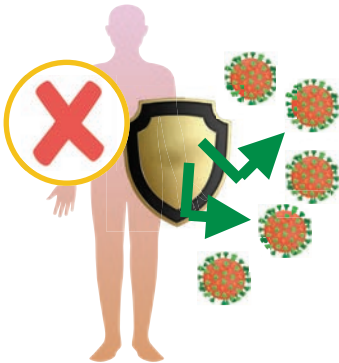
Yna bydd eich corff yn gwybod sut i frwydro yn erbyn y salwch os byddwch chi'n ei ddal yn y dyfodol.



Mae'n bosib na fydd brechlynnau yn eich atal rhag dal salwch bob amser. Ond mae brechlynnau yn gallu eich gwneud chi'n llai sâl os byddwch chi'n dal clefyd.

Pwy all gael brechlyn rhag yr eryr

Rydych chi'n gallu cael brechlyn rhag yr eryr os:



- Ydych chi'n 18 oed neu'n hŷn a bod eich system imiwnedd ddim yn gweithio'n dda iawn.



- Ydych yn 65 neu 70 oed.



- Ydych rhwng 70 a 79 oed a heb gael brechlyn rhag yr eryr o'r blaen.



Os ydych rhwng 66 a 69 oed, byddwn ni'n cysylltu â chi ar ôl eich penblwydd yn 70 oed.



Os ydych rhwng 60 a 64 oed, byddwn ni'n cysylltu â chi ar ôl eich penblwydd yn 65 oed.



Byddwch chi'n cael gwahoddiad i gael brechlyn rhag yr eryr gan eich meddyg. Bydd eich meddyg yn dweud wrthoch chi pryd a ble y gallwch ei gael.



Cysylltwch â'ch meddyg os nad ydych yn cael gwahoddiad.



Siaradwch â'ch meddyg os ydych chi'n poeni am yr eryr.



Cael y brechlyn

Mae brechlyn rhag yr eryr yn ddiogel iawn.



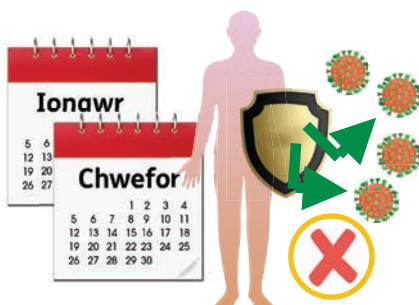
Dylech chi gael y brechlyn cyn gynted ag y cewch ei gynnig.



Bydd angen i chi gael 2 bigiad.
Fyddwch chi ddim yn cael y ddau bigiad ar yr un pryd.



Bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael eu hail bigiad 6 i 12 mis ar ôl cael y pigiad cyntaf.



Dylech chi gael eich ail bigiad o leiaf 8 wythnos ar ôl y pigiad cyntaf os nad yw eich system imiwnedd yn gweithio'n dda iawn.



Bydd eich meddyg yn dweud wrthoch chi pryd i ddod i gael eich pigiad nesaf.



Does dim angen i chi gael mwy o bigiadau ar ôl i chi gael y ddau bigiad.



Dylech chi hefyd gael eich brechu os ydych chi wedi cael yr eryr o'r blaen.

Alergeddau



Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd ag alergedd i rywbeth yn gallu cael brechlyn rhag yr eryr heb broblem.



Ddylech chi ddim cael y brechlyn os oes gennych chi:



- Alergedd i rywbeth sydd yn y brechlyn ac mae'n achosi i chi gael **adwaith difrifol**

neu os



- Ydych chi wedi cael **adwaith difrifol** i frechlyn o'r blaen.



Adwaith difrifol yw pan fyddwch chi:

- Yn cael trafferth anadlu.



- Yn teimlo'n ddryslyd, yn benysgafn a dydy hi ddim yn bosibl eich deffro chi.



- Bydd eich wyneb, gwddf neu dafod yn dechrau chwyddo.



Dylech chi ddweud wrth y nyrs sy'n rhoi'r brechlyn i chi os oes gennych chi broblemau gyda'ch gwaed.



Bydd y nyrs yn gwneud yn siŵr ei bod yn iawn i chi gael y brechlyn.

Sgil-effeithiau



Sgil-effeithiau yw pethau sy'n gallu digwydd i chi ar ôl i chi gael y brechlyn.

Fydd pawb ddim yn cael sgil-effeithiau.



Ddylai'r sgil-effeithiau ddim para yn fwy na 1 neu 2 ddiwrnod.



Efallai y byddwch yn teimlo'r pethau hyn ar ôl cael brechlyn rhag yr eryr:

- Braich boenus lle cawsoch y pigiad.
- Cur pen/pen tost.





- Poen yn eich bol, teimlo eich bod chi am chwydu neu chwydu.



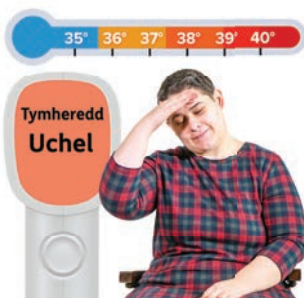
- Mynd i'r tŷ bach i gael pŵ yn fwy aml neu gael mwy o pŵ dyfrllyd neu feddal.



- Poenau yn eich corff.



- Teimlo'n flinedig iawn.



- **Twymyn/gwres Twymyn/gwres** yw tymheredd uchel o 38 gradd neu fwy ar thermomedr.



Rydych chi'n gallu cymryd paracetamol i helpu gyda'r pethau hyn. Cofiwch ddarllen y cyfarwyddiadau ar y pecyn.



Dylech chi orffwys os ydych chi'n teimlo'n sâl neu'n flinedig iawn. Ceisiwch beidio gwneud pethau fel gyrru car na defnyddio offer mawr.



Siaradwch â'ch meddyg neu nyrs os ydych chi'n poeni am sgil-effeithiau.

Mwy o wybodaeth



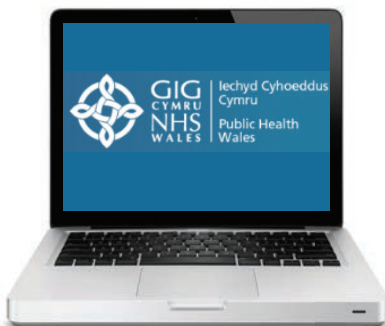
Rydych chi'n gallu siarad â'ch meddyg os ydych chi eisiau mwy o wybodaeth am y brechlyn.



Rydych chi'n gallu ffonio GIG 111 Cymru hefyd.

Ffonio 111

Mae'n rhad ac am ddim i ffonio'r rhif hwn.



Rydych chi'n gallu edrych ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru:

icc.gig.cymru/brechlynnau



Ewch i'r wefan hon i gael gwybod sut mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth chi:

111.wales.nhs.uk/amdanomni/eichgwybodaeth