



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



GIG
CYMRU
NHS
WALES | Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Y frech goch a'r Rhaglen Frechu MMR/MMRV



Dogfen friffio ar gyfer ysgolion, lleoliadau gofal plant, colegau a phrifysgolion

Mae'r ddogfen friffio hon yn rhoi gwybodaeth am y rhaglen frechu rhag y frech goch, clwy'r pennau a rwbela (MMR), ac ychwanegu brechiad brech yr ieir (farisela neu 'V') at yr amserlen frechu reolaidd yng Nghymru, fel brechlyn MMRV cyfun.

Gwnewch yn siŵr bod gan yr holl staff fynediad at yr wybodaeth hon.



Ffeithiau am y frech goch

1. Mae'r frech goch yn feirws heintus iawn sy'n lledaenu pan fydd unigolyn sydd wedi'i heintio yn anadlu, pesychu neu disian.
2. Mae'r frech goch yn heintus cyn i'r symptomau ddechrau. Am bob 100 o bobl nad ydynt wedi cael eu brechu yn erbyn y frech goch, bydd tua 90 yn dal y frech goch os byddant yn dod i gysylltiad â'r feirws.
3. Gall achosi salwch difrifol gan gynnwys heintiau ar y frest, trawiadau (ffitiau), chwyddo yn yr ymennydd, a niwed i'r ymennydd. Gall cymhlethodau difrifol ddigwydd hyd yn oed flynyddoedd lawer ar ôl haint.
4. Gall y frech goch ladd.
5. Nid oes ffordd o drin y frech goch. Mae triniaeth yn cynnwys lleddfu symptomau ac atal cymhlethodau.
6. Mae 2 ddos o frechlyn sy'n cynnwys y frech goch yn darparu'r amddiffyniad gorau posibl.
7. Efallai y bydd gofyn i staff sydd heb gael eu brechu gymryd hyd at 3 wythnos i ffwrdd os bydd brigiad o achosion o'r frech goch.

Symptomau'r frech goch



trwyn yn rhedeg



llygaid coch, poenus,
llawn dagrau



peswch



twymyn (tymheredd uchel,
38°C neu uwch)

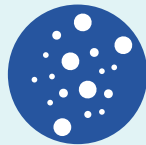


Ffynhonnell: www.nhs.uk/conditions/measles

brech sy'n dechrau ar yr wyneb a thu ôl i'r clustiau cyn lledaenu i weddill y corff. Mae'r frech fel arfer yn ymddangos ychydig ddyddiau ar ôl symptomau tebyg i annwyl (ond nid bob amser)



mae'r frech yn edrych yn frown neu'n goch ar groen gwyn. Efallai y bydd yn anoddach ei gweld ar groen brown a du



gall smotiau gwyn bach ddatblygu ar du mewn y bochau a'r gwefusau

Am ragor o wybodaeth am symptomau'r frech goch, ewch i **GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Y frech goch** (safle allanol)

Beth i'w wneud os ydych chi'n amau'r frech goch

Os ydych chi'n amau bod gennych chi neu gydweithiwr y frech goch, cysylltwch â **GIG 111** neu gwnewch apwyntiad brys gyda meddyg teulu. Os ydych chi'n amau bod gan blentyn/person ifanc y frech goch, dylech chi hysbysu'r rhiant/gwarcheidwad yn ôl yr angen a sicrhau eu bod nhw'n cysylltu â **GIG 111** neu'n gwneud apwyntiad brys gyda meddyg teulu.

Ni ddylai'r sawl yr amheuir fod ganddo'r frech goch fynd i unrhyw leoliad iechyd (e.e. practis meddyg teulu, ysbyty, neu fferyllfa) heb ffonio ymlaen llaw a rhoi gwybod am unrhyw symptomau posibl o'r frech goch.

Os yw meddyg yn amau bod y frech goch ar unigolyn, ni ddylai'r unigolyn hwnnw fynd i feithrinfa, ysgol na choleg ac ni ddylai weithio tan o leiaf 4 diwrnod ar ôl i'r frech ymddangos. Dyddiad cychwyn y frech yw diwrnod 0. Dylai hefyd osgoi bod mewn cysylltiad ag unrhyw un sydd:

- heb ei frechu'n llawn yn erbyn y frech goch
- yn feichiog
- yn imiwnoataliedig (â system imiwnedd wan) oherwydd cyflwr iechyd neu driniaeth

Beth yw'r risgiau o fod heb gael eich brechu yn erbyn y frech goch?

Gan fod y frech goch yn glefyd heintus iawn, mae'n lledaenu'n gyflym rhwng pobl nad ydynt wedi'u brechu.

Gostyngodd y nifer a gafodd y brechlyn MMR yn Ewrop yn ystod pandemig COVID-19. Mae hyn yn golygu ein bod bellach yn gweld cynnydd mewn achosion o'r frech goch ledled y DU ac yng Nghymru.

Cynghorir staff neu blant/pobl ifanc sydd heb gael eu brechu ac sydd wedi bod mewn cysylltiad ag achos wedi'i gadarnhau o'r frech goch i aros gartref hyd ddiwedd y cyfnod magu. Y cyfnod magu yw'r amser y mae'n ei gymryd i glefyd ddatblygu ar ôl dod i gysylltiad ag ef. Ar gyfer y frech goch, mae'r cyfnod hyd at **21 diwrnod (3 wythnos) ar ôl y cyswllt diwethaf â rhywun â'r frech goch.**

Clwy'r pennau

Mae clwy'r pennau yn haint feirysol sy'n lledaenu'n hawdd. Gall clwy'r pennau arwain at broblemau difrifol fel meningitis (haint yn y gorchudd amddiffynol o amgylch yr ymennydd) ac enseffalitis (chwydd yn yr ymennydd). Mewn achosion prin iawn, gall clwy'r pennau achosi marwolaeth.

Mae clwy'r pennau yn lledaenu drwy ddiferion poer heintiedig y gellir eu hanadlu i mewn neu eu codi o arwynebau a'u trosglwyddo i'r geg neu'r trwyn.

Ni fydd rhai pobl â chlwy'r pennau yn dangos yr un symptom, ond gallant ledaenu'r clefyd i eraill o hyd. Mae symptomau cyffredin clwy'r pennau'n cynnwys chwydd poenus mewn dwy chwarran fawr ar ochr yr wyneb, a thwymyn.

Am ragor o wybodaeth am symptomau clwy'r pennau, ewch i **GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Clwy'r pennau** (safle allanol).

Rwbela

Mae rwbela (a elwir hefyd yn frech goch yr Almaen) yn salwch prin a achosir gan feirws. Mae'n cael ei ledaenu drwy besychu a thisian.

Gall symptomau gymryd pythefnos i dair wythnos i ddatblygu. Gall pobl drosglwyddo'r afiechyd i eraill cyn iddyn nhw wybod eu bod nhw wedi'i ddal hyd yn oed. Prif symptom rwbela yw brech smotiog sy'n dechrau ar yr wyneb neu y tu ôl i'r clustiau ac yn lledaenu i'r gwddf a'r corff. Mae symptomau eraill yn cynnwys chwarennau chwyddedig a thymheredd uchel (twymyn).

Gall dal rwbela yn ystod beichiogrwydd fod yn ddifrifol iawn i'r baban yn y groth. Gall achosi niwed difrifol i'w golwg, clyw, calon a'u hymennydd. Gelwir y cyflwr hwn yn syndrom rwbela cynhenid (CRS).

Am ragor o wybodaeth am symptomau rwbela, ewch i **GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Rwbela (brech goch yr Almaen)** (safle allanol)

Brech yr ieir (farisela)

Mae brech yr ieir (a elwir hefyd yn farisela) yn lledaenu'n hawdd iawn. Mae'n gyffredin iawn yn y DU ac yn effeithio ar blant yn bennaf, ond gall unrhyw un ei ddal. Os nad yw rhywun wedi cael brech yr ieir o'r blaen, mae risg uchel (hyd at 90%) y byddant yn dal brech yr ieir os ydynt yn agos at rywun sydd wedi'i heintio.

Yn y rhan fwyaf o achosion, mae brech yr ieir yn salwch ysgafn sy'n gwella heb driniaeth feddygol, ond gall fod yn ddifrifol iawn i rai pobl. Gall haint brech yr ieir arwain at afiechydon difrifol fel heintiau bacterol difrifol ar y croen, problemau gyda'r ysgyfaint, chwyddo yn yr ymennydd, neu strôc mewn plant.

Mae'r risg o salwch difrifol o ganlyniad i frech yr ieir yn llawer uwch nag y mae pobl yn ei sylweddoli.

Mae symptomau brech yr ieir fel arfer yn waeth mewn oedolion, yn enwedig menywod beichiog. Mae'r unigolion hyn yn fwy tebygol o ddatblygu problemau iechyd.

Mae symptomau brech yr ieir yn cynnwys brech o smotiau coch, coslyd sy'n troi'n bothelli llawn hylif.

Yna bydd y pothelli'n cramennu i ffurfio crachod a fydd yn disgyn i ffwrdd yn y pen draw. Efallai y bydd rhai symptomau ysgafn tebyg i'r fflw cyn i'r frech ymddangos.

Am ragor o wybodaeth am symptomau brech yr ieir, ewch i **GIG 111 Cymru - Iechyd A-Y: Brech yr ieir** (safle allanol)

Ynglŷn â'r brechlyn MMR ac MMRV

Cyn bod brechiad yn erbyn y frech goch yn bodoli, roedd yn glefyd cyffredin iawn ac roedd y rhan fwyaf o bobl yn ei ddal. Yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd, bu farw tua 107,500 o bobl o'r frech goch ledled y byd yn 2023. Plant ifanc dan 5 oed oedd y rhan fwyaf ohonyn nhw.

Y pedwar brechlyn trwyddedig i'w defnyddio yn y DU i amddiffyn rhag y frech goch yw:

- Brechlyn MMR – mae **Priorix® ac MMRVaxPro®** yn amddiffyn rhag y frech goch, clwy'r pennau a rwbela
- Brechlyn MMRV – mae **Priorix-Tetra® a ProQuad®** yn amddiffyn rhag y frech goch, clwy'r pennau, rwbela a farisela (brech yr ieir).

Mae pob un o'r pedwar brechlyn yn frechlynnau byw, sy'n golygu eu bod yn cynnwys fersiynau gwannach o'r feirysau ac yn frechlynnau cyfun diogel a hynod effeithiol.

Fel arfer, rhoddir y brechlynnau fel pigiad yn rhan uchaf y fraich mewn plant hŷn ac oedolion, er y gellir eu rhoi yn y glun mewn plant iau.

Mae rhestr lawn o gynhwysion y brechlynnau a'r sgil-effeithiau posibl ar gael yn **medicines.org.uk/emc** (gwefan allanol) drwy fewnbynnu Priorix®, MMRVaxPro®, Priorix-Tetra® neu ProQuad® yn y blwch chwilio.

Mae MMRVaxPro® a ProQuad® yn cynnwys gelatin wedi'i buro'n dda sy'n dod o foch. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yma **icc.gig.cymru/GelatinPorc**. Gall pobl sy'n well ganddynt gael brechlyn MMR nad yw'n cynnwys gelatin ofyn am gael Priorix® a Priorix-Tetra® (addas i'r oedran).

Weithiau rhoddir dosau o frechlyn sy'n cynnwys MMR yn gynharach na'r apwyntiadau arferol. Gall hyn fod oherwydd bod plentyn wedi'i eni mewn gwlad wahanol, neu mewn ymateb i frigiad o achosion o'r feirws. Pan fydd hyn yn digwydd, efallai y bydd angen dosau ychwanegol.

Mae'n ddiogel cael mwy na 2 ddos o frechlyn sy'n cynnwys MMR pan fo angen.

Cymhwysedd ar gyfer brechiadau MMR ac MMRV

Mae rhaglenni brechu yn cael eu hadolygu'n rheolaidd i wneud yn siŵr bod y boblogaeth yn cael yr amddiffyniad gorau rhag clefydau y gellir eu hatal drwy frechu. Gall y rhaglenni hyn newid o ganlyniad i waith ymchwil neu pan fydd brechlynnau newydd ar gael.

Cyn 1 Ionawr 2026, cynigiwyd dau ddos o'r brechlyn MMR yn rheolaidd i blant yn 12 mis oed ac yn 3 blwydd a 4 mis oed.

O 1 Ionawr 2026 ymlaen, disodlodd y brechlyn MMRV cyfun y brechlyn MMR ar gyfer y ddau ddos yn yr amserlen frechu reolaidd. Hefyd, newidiodd yr oedran y mae plant yn cael eu hail frechlyn MMRV o 3 blwydd a 4 mis oed i 18 mis oed.

Bydd rhaglen dal i fyny hefyd yn cynnig MMRV i blant cymwys a anwyd ar ôl 1 Ionawr 2020. Mae rhagor o fanylion am newidiadau arfaethedig i'r amserlen imiwneddio i blant ar gael yn [icc.gig.cymru/brechlynnau/ccs-gwybodaeth-ir-cyhoedd](https://www.icc.gig.cymru/brechlynnau/ccs-gwybodaeth-ir-cyhoedd)

Mae dau ddos o'r brechlyn yn darparu amddiffyniad hirdymor. Os nad ydych chi'n siŵr a ydych chi wedi cael y ddau ddos, mae'n fwy diogel cael gormod o ddosau o'r brechlyn na dim digon ohono. Ni ddylid rhoi brechlynnau sy'n cynnwys MMR/MMRV i bobl sydd â system imiwnedd wan neu sy'n feichiog.

Mae rhagor o wybodaeth am y brechlynnau sy'n cynnwys MMR, cymhwysedd a dolenni i adnoddau ar gael yn [icc.gig.cymru/MMRV-MMR](https://www.icc.gig.cymru/MMRV-MMR)

Sut allwch chi helpu?

Mae'r GIG eisiau cadw'r boblogaeth yn ddiogel ac yn iach. Defnyddiwch adnoddau Iechyd Cyhoeddus Cymru i rannu manteision cael eich amddiffyn a hyrwyddo'r rhaglen frechu MMR ac MMRV gyda chydweithwyr, rhieni a gwarcheidwaid, plant a phobl ifanc.

Mae'r GIG yn argymhell brechu rhag y frech goch, a gall hyd yn oed gostyngiad bach yn nifer y bobl sy'n cael y brechiad arwain at fwy o achosion o'r frech goch. Gwnewch yn siŵr eich bod wedi cael yr holl frechiadau MMR/MMRV sydd eu hangen arnoch chi ac anogwch bobl eraill i wneud hynny hefyd.

Os ydych chi'n amau bod y frech goch yn eich lleoliad, chwiliwch am gyngor meddygol ar unwaith. Os bydd achos wedi'i gadarnhau o'r frech goch, brigiad o achosion o'r clefyd, neu os oes angen cynnal sesiwn frechu yn eich lleoliad, ymgysylltwch â'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol dan sylw a gweithiwch gyda hwy.



Sganiwch fi am wybodaeth am y frech goch, clwy'r pennau, rwbela a brech yr ieir

Mae'r wybodaeth yn y llyfryn hwn yn gywir ar adeg ei gyhoeddi. I gael yr wybodaeth ddiweddaraf, ewch i [icc.gig.cymru/brechlynnau](https://www.icc.gig.cymru/brechlynnau)



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Eligibility for MMR and MMRV vaccination

Vaccination programmes are regularly reviewed to make sure the population gets the best protection from vaccine preventable diseases. These programmes may change when research becomes available or there are new vaccines.

Prior to 1 January 2026, two doses of the MMR vaccine were routinely offered to children at 12 months and 3 years 4 months.

From 1 January 2026, the combined MMRV vaccine replaced the MMR vaccine for both doses in the routine vaccination schedule. Also, the age that children get their second MMRV vaccine changed from 3 years 4 months to 18 months of age.

A catch-up programme will also offer MMRV to eligible children born after 1 January 2020. Further details on planned changes to the childhood schedule are available from phw.nhs.wales/vaccines/ccs-information-for-public

Two doses of the vaccine provide long-lasting protection. If you are not sure if you have had both doses, it is safer to have too many doses of the vaccine than not enough. MMR/MMRV containing vaccines should not be given to people who have a lowered immune system or who are pregnant.

More information about the MMR-containing vaccines, eligibility and links to resources are available at phw.nhs.wales/MMRV-MMR



How can you help?

The NHS wants to keep the population safe and well. Please use Public Health Wales resources to share the benefits of getting protected and promote the MMR and MMRV vaccination programme with colleagues, parents and guardians, children and young people.

The NHS recommends measles vaccination, and even a small drop in the number of people having the vaccination can lead to more cases of measles. Please check that you are up to date with your MMR/MMRV vaccinations and encourage others to do so too.

If you suspect measles in your setting, seek medical advice immediately. In the event of a confirmed case of measles, an outbreak, or a need to undertake a vaccination session in your setting, please engage and work with the healthcare professionals involved.



The information in this leaflet is correct at the time of publication. For the most up-to-date information, please visit phw.nhs.wales/vaccines

Mumps

Mumps is a viral infection that spreads easily. Mumps can lead to serious problems such as meningitis (an infection of the protective covering around the brain) and encephalitis (swelling of the brain). Very rarely, mumps can cause death.

Mumps is spread through infected droplets of saliva that can be inhaled or picked up from surfaces and transferred into the mouth or nose.

Some people with mumps do not show any symptoms, but they can still spread the disease to others. Common symptoms of mumps include painful swelling of two large glands on the side of the face, and a fever.

For more information about mumps symptoms, visit [NHS 111 Wales - Health A-Z : Mumps](#) (external site).

Rubella

Rubella (also known as German measles) is a rare illness caused by a virus. It is spread through coughs and sneezes.

Symptoms can take two to three weeks to develop. People can pass the disease to others before they even know they have it. The main symptom of rubella is a spotty rash that starts on the face or behind the ears and spreads to the neck and body. Other symptoms include swollen glands and a high temperature (fever).

Catching rubella while pregnant can be very serious for the unborn baby. It can seriously damage their sight, hearing, heart, and brain. This condition is called congenital rubella syndrome (CRS).

For more information about rubella symptoms, visit [NHS 111 Wales - Health A-Z : Rubella](#) (German measles) (external site).

Chickenpox (varicella)

Chickenpox (also known as varicella) spreads very easily. It is very common in the UK, and mostly affects children, but anyone can catch it. If someone hasn't had chickenpox before, there is a high risk (up to 90%) they will catch chickenpox if they are near someone who is infected.

In most cases, chickenpox is a mild illness that gets better without medical treatment, but for some people it can be very serious. Infection with chickenpox can lead to serious illnesses like severe bacterial infections of the skin, lung problems, swelling in the brain, or stroke in children.

The risk of serious illness from chickenpox is much higher than people realise.

Symptoms of chickenpox are usually worse in adults, particularly pregnant women. These individuals are more likely to develop health issues. Symptoms of chickenpox include a rash of red, itchy spots that turn into fluid-filled blisters. The blisters then crust over to form scabs, which eventually drop off. There may be some mild flu-like symptoms before the rash appears.

For more information about chickenpox symptoms, visit [NHS 111 Wales - Health A-Z : Chickenpox](#) (external site).

About the MMR and MMRV vaccine

The four vaccines licensed for use in the UK to protect against measles are:

- MMR vaccine – **Priorix® and MMRVaxPro®** protect against measles, mumps and rubella
- MMRV vaccine – **Priorix-Tetra® and ProQuad®** protect against measles, mumps, rubella and varicella (chickenpox)

All four vaccines are live vaccines, which means they contain weakened versions of the viruses and are safe and highly effective combined vaccines.

The vaccines are usually given as an injection in the upper arm in older children and adults, although they may be given in the thigh in younger children.






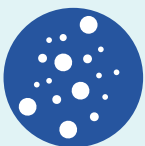

A full list of the vaccine ingredients and possible side effects is available at [medicines.org.uk/emc](#) (external site) by entering Priorix®, MMRVaxPro®, Priorix-Tetra® or ProQuad® into the search box.

MMRVaxPro® and ProQuad® contain highly purified gelatine derived from pigs. More information about this is available here [phw.nhs.wales/PortGelatine](#). People who would prefer to have a gelatine free MMR-containing vaccine can ask to have Priorix® and Priorix-Tetra® (age appropriate).

Sometimes doses of an MMR-containing vaccine are given earlier than the routine appointments. This may be because a child was born in a different country, or in response to an outbreak. When this happens, additional doses may be needed.

It is safe to receive more than 2 doses of an MMR-containing vaccine when this is needed.

Symptoms of measles

 <p>runny nose</p>		 <p>cough</p>	
 <p>red, sore, watery eyes</p>		 <p>fever (high temperature, 38°C or above)</p>	
 <p>Source: www.nhs.uk/conditions/measles</p>			
<p>a rash that starts on the face and behind the ears before spreading to the rest of the body. This usually appears a few days after cold like symptoms (but not always)</p>			
 <p>small white spots on the insides of the cheeks and lips may develop</p>		 <p>rash looks brown or red on white skin. It may be harder to see on brown and black skin</p>	
<p>For more information about measles symptoms, visit NHS 111 Wales - Health A-Z : Measles (external site).</p>			

What to do if you suspect measles

If you suspect you or a colleague has measles, contact NHS 111 or make an urgent GP appointment. If you suspect a child/young person has measles, you should inform the parent/guardian as appropriate and ensure they contact NHS 111 or make an urgent GP appointment.

The person with suspected measles should not go to any health setting (e.g. GP surgery, hospital, or pharmacy) without phoning ahead first and advising of any symptoms which might suggest measles.

If a doctor suspects measles, the individual should not attend nursery, school, college or work until at least 4 days after the onset of rash. The date of the rash starting is day 0. They should also avoid being in contact with anybody who is:

- not fully vaccinated against measles
- pregnant
- immunosuppressed (has a weakened immune system) due to a health condition or treatment

What are the risks of being unvaccinated against measles?

As measles is a highly infectious disease, it spreads quickly between people who are not vaccinated. Uptake of the MMR vaccine decreased in Europe during the COVID-19 pandemic. This means that we are now seeing an increase in cases of measles across the UK and in Wales.

Staff or children/young people who are unvaccinated and who have been in contact with a confirmed measles case will be advised to stay at home for the duration of the incubation period. The incubation period is the time frame it takes for a disease to develop after coming into contact with it. For measles, it is up to 21 days (3 weeks) after last exposure to someone with measles.



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



GIG CYMRU
NHS WALES
Public Health Wales
Iechyd Cyhoeddus
Cymru

Measles and the MMR/MMRV Vaccination Programme

Briefing document for schools, childcare settings, colleges and universities

This briefing document provides information on the measles, mumps and rubella (MMR) vaccination programme, and the addition of chickenpox (varicella or 'V') vaccination to the routine vaccination schedule in Wales, as a combined MMRV vaccine.

Please ensure that all staff have access to this information.



1. Measles is a highly infectious virus that is spread when an infected person breathes, coughs, or sneezes.

2. Measles is contagious before symptoms start. For every 100 people not vaccinated against measles, about 90 will catch measles if exposed to the virus.

3. It can cause serious illness including chest infections, seizures (fits), swelling of the brain, and brain damage. Serious complications can even occur many years after infection.

4. Measles can kill.

5. There is no cure for measles. Treatment involves relieving symptoms and preventing complications.

6. 2 doses of a measles-containing vaccine provide the best possible protection.

7. Unvaccinated staff may be required to take up to 3 weeks off in the event of a measles outbreak.

Mae'r gwybodaeth hon ar gael yn Gymraeg.
This information is available in Welsh.

