Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Brechlyn feirws syncytiol anadlol ar gyfer oedolion hŷn

Brechlyn RSV yw’r enw byr arno

Ynghylch RSV

Mae RSV yn salwch sy’n gallu effeithio ar eich anadlu a'ch ysgyfaint.

Mae’n gallu achosi pethau fel peswch neu annwyd.

Mae llawer o bobl yn dal RSV bob blwyddyn.

Mae’n gallu lledaenu'n hawdd i bobl eraill drwy besychu neu disian.

Dydy’r rhan fwyaf o bobl sy'n dal RSV ddim yn mynd yn sâl iawn.

Maen nhw'n gwella'n gyflym ar eu pennau eu hunain.

Ond mae RSV yn gallu bod yn ddifrifol iawn i rai pobl.

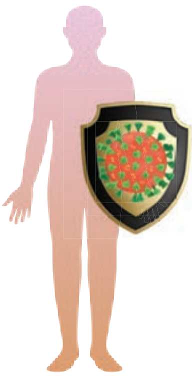
Mae’n gallu eu gwneud nhw’n sâl iawn a byddan nhw’n gorfod mynd i'r ysbyty.

Mae’n gallu arwain at farwolaeth mewn rhai pobl.

Y bobl sy’n fwy tebygol o fynd yn sâl iawn oherwydd RSV yw:

- Oedolion hŷn sydd â phroblemau ar yr ysgyfaint.

- Oedolion hŷn nad yw eu **system imiwnedd** yn gweithio'n dda iawn.

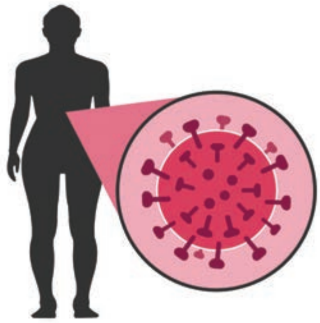


Rhan o'ch corff sy'n helpu i'ch diogelu chi rhag heintiau yw eich **system imiwnedd**.

- Babanod.

Mae'n bwysig iawn ceisio amddiffyn eich hun rhag RSV.

Beth yw brechlyn



Meddyginiaeth sy'n helpu i'ch cadw chi'n ddiogel rhag dal salwch yw **brechlyn**.

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

Mae'r brechlyn RSV yn ddiogel iawn. Fyddwch chi ddim yn dal RSV drwy gael y brechlyn.

Dydy’r brechlyn ffliw ddim bob amser yn atal pobl rhag dal RSV.

Ond mae’n gallu helpu i’ch atal rhag mynd yn sâl iawn os byddwch chi'n ei ddal.

Pwy all gael y brechlyn RSV

Dylech chi gael y brechlyn os ydych chi'n 75 oed neu'n hŷn.

Neu os ydych chi'n byw mewn cartref gofal i oedolion hŷn.
Does dim rhaid i chi fod yn 75 oed neu'n hŷn.

Neu os ydych chi rhwng 65 a 74 oed ac:

- Rydych chi'n cael problemau gyda'ch anadlu

neu

- Mae gennych system imiwnedd nad yw'n gweithio'n dda iawn.

Bydd pobl sy'n feichiog hefyd yn cael cynnig y brechlyn.

Os nad ydych chi'n siŵr a ddylech chi gael y brechlyn, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs.

Sut mae cael eich brechlyn

Bydd y GIG neu eich meddyg yn rhoi gwybod i chi pan fydd hi’n bryd i chi gael y brechlyn.

Dylech chi gael y brechlyn cyn gynted ag y bydd yn cael ei gynnig i chi.

Cysylltwch â’ch meddyg os na fyddwch chi’n cael gwahoddiad.

Gallwch chi gael y brechlyn ar yr un pryd â rhai brechlynnau eraill.

Bydd y meddyg neu'r nyrs yn trafod hyn gyda chi yn eich apwyntiad.

Beth i’w wneud os ydych chi’n sâl pan mae’n bryd i chi gael y brechlyn

Os ydych chi'n sâl, mae'n well aros nes eich bod chi'n teimlo'n well i gael y brechlyn.

Dylech chi ganslo eich apwyntiad a threfnu apwyntiad newydd.

Ond dylech chi geisio cael y brechlyn cyn gynted â phosibl.

Beth i'w wneud os ydych chi’n ofni nodwyddau

Mae rhai pobl yn ofni nodwyddau.

Dywedwch wrth y person sy'n rhoi'r brechlyn i chi os ydych chi'n poeni am nodwyddau.

Bydd yn eich cefnogi chi.

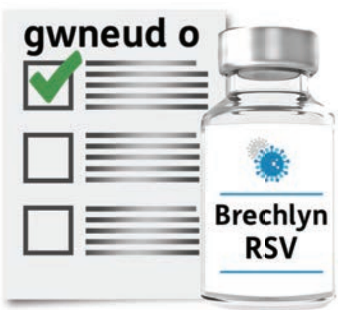
Alergeddau

Mae’r rhan fwyaf o bobl sydd ag alergedd i rywbeth yn gallu cael brechlyn RSV heb broblem.

Ddylech chi ddim cael y brechlyn os:

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

neu



- Oes oes gennych alergedd i rywbeth sydd yn y brechlyn ac sy’n achosi i chi gael **adwaith difrifol.**

Mae adwaith difrifol yn golygu:

- Eich bod chi’n cael trafferth anadlu.

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

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

Sgil-effeithiau

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

Dydy pawb ddim yn cael sgil-effeithiau.

Os byddwch chi'n cael sgil-effeithiau, dylen nhw wella ar ôl diwrnod neu ddau.

Dyma bethau y gallech chi eu teimlo ar ôl cael y brechlyn RSV:

- Braich boenus lle cawsoch chi'r pigiad.

- Cur pen/pen tost.

- Teimlo'n flinedig iawn.

- Poenau yn eich corff.

Mae sgil-effeithiau difrifol yn anghyffredin iawn.
Mae hyn yn golygu nad oes llawer o bobl yn cael sgil-effeithiau.

Mae sgil-effeithiau difrifol yn bethau fel:

- Teimlo goglais, cael poenau miniog neu deimlo'n wan yn eich dwylo, eich traed, eich breichiau a'ch coesau.

  Dylech chi gael apwyntiad meddyg ar unwaith neu ffonio **GIG 111.**

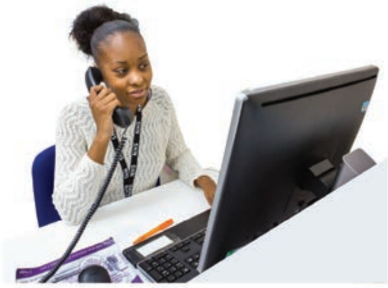
- Cael adwaith difrifol i'r brechlyn RSV.

  Rhaid i chi ffonio **999** ar unwaith.

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

Neu gallwch chi ffonio **GIG 111**.

Rhagor o wybodaeth



Gallwch chi siarad â'ch meddyg os hoffech ragor o wybodaeth am y brechlyn.

Gallwch chi hefyd ffonio GIG 111 Cymru.
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/pwnc/imiwneiddio-a-brechlynnau/

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

© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Awst 2026
(gyda chydnabyddiaeth i Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU)
ISBN 978-1-83766-918-9
Easy Read UK