Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Brechu rhag feirws syncytiol anadlol (RSV) ar gyfer oedolion sy'n wynebu risg uwch

Gallwch gael brechlyn RSV os ydych chi:

- yn 75 oed neu'n hŷn
- yn byw mewn cartref gofal i bobl hŷn, neu
- rhwng 65 a 74 oed ac yn dioddef o gyflwr iechyd penodol.

Sgania fi am ragor o wybodaeth ar RSV

Ffeithiau allweddol

Mae feirws syncytiol anadlol (RSV) yn achos cyffredin o heintiau'r llwybr anadlol. I'r rhan fwyaf o oedolion a phlant, mae RSV yn achosi salwch ysgafn, fel peswch neu annwyd, ac fel arfer mae'n gwella ar ei ben ei hun.

Mewn nifer bach o oedolion hŷn, gall RSV arwain at broblemau iechyd difrifol. Mae pobl â chlefyd yr ysgyfaint neu system imiwnedd wan mewn mwy o berygl. Gall achosi niwmonia (haint ar yr ysgyfaint) ac, mewn rhai achosion, farwolaeth. Gall RSV hefyd waethygu symptomau cyflyrau'r galon a'r ysgyfaint sy'n bodoli eisoes.

Mae'r rhan fwyaf o heintiau RSV yn digwydd yn yr hydref a'r gaeaf, ond gallwch gael y brechlyn RSV ar unrhyw adeg o'r flwyddyn.

Mae'r brechlyn RSV yn ddiogel. Mae'n bodloni'r holl safonau diogelwch. Unwaith y bydd brechlyn yn cael ei ddefnyddio, mae ei ddiogelwch yn parhau i gael ei fonitro.

Gweithredwch nawr i amddiffyn eich hun rhag RSV

Gallwch helpu i amddiffyn eich hun rhag salwch difrifol o RSV drwy gael y brechiad RSV pan gaiff ei gynnig i chi.

Sut mae RSV yn cael ei ledaenu?

Mae RSV yn lledaenu pan fydd rhywun sydd â'r feirws yn pesychu neu'n tisian. Gallwch hefyd ddal RSV trwy gyffwrdd ag arwynebau neu wrthrychau sydd â'r feirws arnynt. Mae'r rhan fwyaf o bobl wedi cael RSV pan oeddent yn blentyn, ond efallai na fydd haint yn y gorffennol yn eich atal rhag cael RSV eto.

Beth yw symptomau RSV?

Mae haint RSV yn achosi symptomau tebyg i annwyd. Mae'r rhain yn cynnwys:

- peswch
- trwyn yn rhedeg neu wedi blocio
- tisian, a
- blinder.

Mewn rhai achosion, gall RSV achosi gwichian, diffyg anadl neu dwymyn, a gall arwain at niwmonia.

Pam mae'r brechlyn RSV yn rhan o amserlen imiwneiddio reolaidd y DU?

Cyn i'r rhaglen brechu rhag RSV ddechrau, y gred yw bod RSV yn achosi tua 400 i 600 o farwolaethau bob blwyddyn yng Nghymru mewn pobl 75 mlwydd oed neu hŷn. Ym mis Medi 2023, rhoddodd arbenigwyr brechlyn eu cyngor ar frechu RSV. Dywedon nhw y dylai fod rhaglen frechu RSV i helpu i amddiffyn oedolion hŷn.

Mae ymchwil diweddar yn dangos y gall y brechlyn feirws syncytiol anadlol leihau'r siawns o dderbyniadau ysbyty. Ymysg pobl rhwng 75 a 79 oed, mae'n lleihau'r risg tua 75%.

Mae rhaglen frechu RSV hefyd ar gael i fenywod beichiog er mwyn helpu i amddiffyn babanod rhag salwch difrifol o ganlyniad i RSV.

A allaf gael RSV os wyf wedi cael y brechlyn?

Brechu yw un o'r ffyrdd gorau o atal salwch difrifol oherwydd RSV. Nid oes unrhyw frechlyn 100% yn effeithiol, felly mae'n dal yn bwysig gwybod arwyddion a symptomau RSV, hyd yn oed os ydych chi wedi cael eich brechu.

Sut ydw i'n amddiffyn fy hun?

Gallwch gael y brechlyn i helpu i amddiffyn rhag RSV.

Gallwch hefyd amddiffyn eich hun ac eraill trwy wneud y canlynol:

- gorchuddio'ch ceg a'ch trwyn wrth beswch neu disian
- taflu hancesi papur a ddefnyddiwyd i'r bin cyn gynted â phosibl
- golchi'ch dwylo'n rheolaidd â sebon a dŵr cynnes, a
- chadw eich amgylchedd (er enghraifft, arwynebau caled) yn lân.

Pwy fydd yn cael cynnig y brechlyn RSV?

Cewch gynnig brechlyn RSV os ydych chi:

- yn 75 oed neu'n hŷn
- yn byw mewn cartref gofal i bobl hŷn (waeth beth fo'ch oedran), neu

- rhwng 65 a 74 oed ac yn dioddef o un o'r cyflyrau iechyd a restrir isod:
  - **asthma sydd heb ei reoli'n dda** – asthma sy'n achosi symptomau'n aml
  - **clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD)** – grŵp o gyflyrau'r ysgyfaint sy'n ei gwneud hi'n anodd anadlu
  - **bronciectasis** – cyflwr ar yr ysgyfaint lle mae'r llwybrau anadlu wedi'u difrodi ac yn cynhyrchu llawer o fwcws
  - **ffeibrosis systig** – cyflwr genetig sy'n achosi mwcws trwchus yn yr ysgyfaint
  - **ffeibrosis interstitaidd ar yr ysgyfaint** – creithio'r ysgyfaint
  - **niwmoconiosis** – clefyd yr ysgyfaint a achosir gan anadlu mathau penodol o lwch
  - **dysplasia bronco-pwlmonaidd** – cyflwr ar yr ysgyfaint hirdymor sy'n dechrau mewn rhai babanod
  - **system imiwnedd wan** oherwydd salwch neu driniaeth feddygol

Sut byddaf yn cael fy mrechiad?

Bydd y GIG yn rhoi gwybod i chi pryd a ble i gael y brechlyn. Os ydych chi'n meddwl eich bod chi wedi methu'r gwahoddiad, siaradwch â'ch practis meddyg teulu.

Mae brechlyn RSV yn chwistrelliad a roddir yn rhan uchaf y fraich.

A oes angen i mi gael y brechlyn bob blwyddyn?

Na. Mae treialon o'r brechlyn wedi dangos bod y brechlyn yn rhoi amddiffyniad da am o leiaf dwy flynedd a'i fod yn debygol o bara'n hirach.

A oes unrhyw un na ddylai gael y brechlyn RSV?

Ychydig iawn o bobl na allant gael y brechiad RSV. Ni ddylid rhoi'r brechlyn i unigolyn sydd wedi cael adwaith difrifol (sy'n peryglu bywyd) i'r canlynol:

- dos blaenorol o'r brechlyn, neu
- gynhwysyn yn y brechlyn.

Mynnwch air â'r sawl sy'n rhoi'r brechlyn i chi os ydych chi wedi cael adwaith alergaidd difrifol i'r brechlyn neu ei gynhwysion yn y gorffennol.

A yw'r brechlyn RSV yn ddiogel?

Ydy, mae'r brechlyn RSV yn ddiogel. Mae'n bodloni'r holl safonau diogelwch. Unwaith y bydd brechlyn yn cael ei ddefnyddio, mae ei ddiogelwch yn parhau i gael ei fonitro.

Beth os oes ofn nodwyddau arna i?

Os oes ofn nodwyddau arnoch chi, rhowch wybod i'r unigolyn sy'n rhoi'r brechlyn. Byddan nhw'n rhoi cymorth i chi.

A oes unrhyw sgil-effeithiau yn gysylltiedig â'r brechlyn?

Fel pob meddyginiaeth, gall brechlynnau achosi sgil-effeithiau, ond ni fydd pawb yn eu profi. Mae'r rhan fwyaf o'r sgil-effeithiau yn ysgafn a byddant fel arfer yn gwella ar ôl diwrnod neu ddau.

Mae'r sgil-effeithiau mwyaf cyffredin yn cynnwys:

- poen, chwyddo a chochni yn y fraich lle rhoddwyd y pigiad.
- cur pen
- blinder
- poenau yn y cyhyrau neu'r cymalau

Mae sgil-effeithiau prin neu brin iawn o'r brechlyn yn cynnwys:

- Syndrom Guillain-Barré (GBS), cyflwr nerfol sy'n gallu achosi gwendid yn y cyhyrau, ac
- adweithiau alergaidd, fel chwyddo'r wyneb, y gwefusau, y tafod neu'r gwddf, llosg danadl (brech sydd wedi codi ac sy'n cosi). Gall pobl hefyd gael anhawster llyncu neu deimlo'n benysgafn.

Mae GBS yn gyflwr anghyffredin ond difrifol. Y gred yw bod tua 10 i 25 achos o GBS am bob miliwn dos sy'n cael ei roi i bobl hŷn. Gall GBS ddigwydd ar ôl rhai heintiau cyffredin hefyd. Mae hyn yn cynnwys ffliw, anhwylder ar y stumog, ac yn anaml ar ôl brechlynnau eraill.

Mynnwch gymorth meddygol ar unwaith os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw un o'r symptomau canlynol ar ôl eich brechlyn.

- cosi
- diffyg teimlad
- gwendid
- poen sydyn
- pinnau bach

Gall y symptomau hyn ddigwydd yn eich dwylo, eich coesau, eich breichiau neu eich traed.

Gofynnwch am apwyntiad brys gyda meddyg teulu neu ceisiwch gymorth gan GIG 111 Cymru.

Yn anaml, gall pobl gael adwaith difrifol yn fuan ar ôl cael y brechiad. Gall hyn achosi anawsterau anadlu a pheri i bobl lewygu. Gelwir hyn yn adwaith anaffylactig. Gall ddigwydd hefyd gyda meddyginiaethau eraill a bwyd. Mae'r adweithiau hyn yn hynod o anghyffredin, ac maen nhw'n effeithio ar lai nag un mewn miliwn o bobl. Mae'r staff sy'n rhoi brechiadau wedi'u hyfforddi i reoli'r adweithiau hyn.

Mae modd trin pobl sy'n cael adwaith anaffylactig yn llwyddiannus. Fel arfer, maen nhw'n gwella cyn pen ychydig oriau.

Mae sgil-effeithiau difrifol yn brin. Yn gyffredinol, mae'r brechlyn yn fwy diogel na'r risg o salwch difrifol o ganlyniad i haint RSV.

Gweler tudalen gefn y daflen hon i gael rhagor o fanylion am:

- y brechlyn, yn cynnwys yr holl sgil-effeithiau posibl, ac
- adrodd am sgil-effeithiau a amheuir trwy gynllun y Cerdyn Melyn.

Os bydd gennych gwestiynau am sgil-effeithiau, gallwch ofyn i'r unigolyn a fydd yn rhoi'r brechlyn i chi.

Os bydd gennych gwestiynau am sgil-effeithiau, gallwch ofyn i'r unigolyn a fydd yn rhoi'r brechlyn i chi. Os bydd y sgil-effeithiau'n para mwy nag ychydig ddyddiau, dylech siarad â'ch gweithiwr iechyd proffesiynol. Gallwch hefyd gysylltu ag GIG 111 Cymru drwy ffonio **111**.

A ellir rhoi'r brechlyn RSV ar yr un pryd â brechlynnau eraill?

Gellir rhoi'r brechlyn RSV ar yr un pryd â'r rhan fwyaf o frechlynnau eraill. Bydd yr unigolyn sy'n rhoi eich brechlyn i chi yn rhoi gwybod i chi pa frechlynnau y gellir eu rhoi gyda'i gilydd.

Os ydw i'n sâl, a ddylwn i gael y brechlyn?

Nid yw annwyd neu fân salwch arall yn rheswm dros ohirio eich brechlyn.

Os ydych chi yn sâl gyda thymheredd uchel (twymyn) uwchlaw 38.5C, mae'n well aros nes eich bod chi wedi gwella cyn cael y brechlyn. Fodd bynnag, dylech chi geisio cael y brechlyn cyn gynted â phosibl. Os na allwch chi ddod i'ch apwyntiad brechu, dylech ganslo ac aildrefnu'r apwyntiad.

Os oes gennych unrhyw amheuaeth, trafodwch hyn gyda'r unigolyn sy'n rhoi'r brechiad i chi.

Oeddech chi'n gwybod?

Mae'r brechlynnau arferol eraill hyn ar gael i oedolion 65 oed a hŷn.

- Y ffliw
- Niwmococol
- Yr Eryr

Am fwy o wybodaeth, ewch i **icc.gig.cymru/brechlynnau**

Er mwyn helpu i atal feirysau rhag lledaenu, cofiwch:

Ei ddal

Defnyddiwch hances bapur pan fyddwch chi'n tisian neu'n peswch.

Ei daflu

Rhowch yr hances bapur yn y bin cyn gynted â phosibl.

Ei ddifa

Golchwch eich dwylo neu defnyddiwch hylif diheintio dwylo.

Mae'r wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ar adeg ei chyhoeddi. I gael yr wybodaeth ddiweddaraf, ewch i **icc.gig.cymru/brechlynnau**

Rhagor o wybodaeth

Os oes gennych gwestiynau, neu os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth, gallwch chi fynd i **111.wales.nhs.uk** (safle allanol). Gallwch chi hefyd siarad â'ch meddyg neu nyrs neu gysylltu â GIG 111 Cymru drwy ffonio **111**.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am frechlynnau a gynigir yng Nghymru o **icc.gig.cymru/brechlynnau**

I gael rhagor o wybodaeth am y brechlyn, ei gynnwys a'i sgil-effeithiau posibl, ewch i **medicines.org.uk/emc** (safle allanol, Saesneg yn unig). Bydd angen i chi nodi enw'r brechlyn yn y blwch chwilio. Gallwch hefyd weld y daflen i gleifion ar-lein.

Gallwch ddod o hyd i enw'r brechlyn yn **icc.gig.cymru/RSV-oedolion-hyn**

Dylech chi roi gwybod am sgil-effeithiau a amheuir ar-lein yn **www.mhra.gov.uk/yellowcard** (safle allanol, Saesneg yn unig). Gallwch chi hefyd lawrlwytho ap y Cerdyn Melyn, neu ffonio **0800 731 6789** (dydd Llun i ddydd Gwener, 9yb i 5yh).

I gael gwybod sut mae'r GIG yn defnyddio'ch gwybodaeth, ewch i **111.wales.nhs.uk/amdanomni/eichgwybodaeth** (safle allanol).

Sganiwch fi i fynd i wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru

Awst 2026

Iechyd Cyhoeddus Cymru yw asiantaeth iechyd y cyhoedd cenedlaethol Cymru. Rydym yn gweithio i amddiffyn a gwella iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd ar gyfer pobl Cymru.

© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru
(gyda chydnabyddiaeth i Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU)

ISBN 978-1-83766-905-9