



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Brechlyn Brech M

Mae'r brechlyn hwn ar gyfer pobl sydd â mwy o siawns o ddal salwch o'r enw brech M



Hawdd
ei Ddeall

Beth sydd yn y llyfryn hwn



Tudalen 1 Ynglŷn â brech M



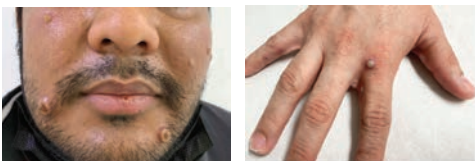
Tudalen 7 Y brechlyn



Tudalen 15 Sgil-effeithiau



Tudalen 18 Mwy o wybodaeth



Rydyn ni wedi defnyddio'r 2 lun yma yn y llyfryn hwn.



Mae'n rhaid i ni ddweud wrthy'ch chi eu bod nhw'n dod o'r wefan hon:

www.nhs.uk/conditions/mpox/

Beth yw brech M



Roedd brech M yn arfer cael ei alw'n frech y mwncïod.



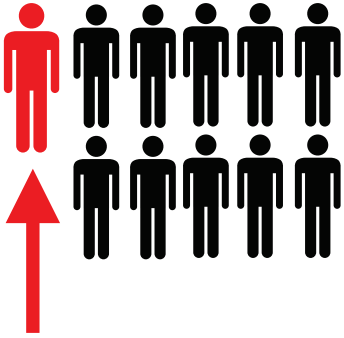
Mae'n salwch sy'n gallu gwneud i chi deimlo'n sâl iawn.



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



Ond mae'n gallu bod yn ddifrifol iawn i rai pobl. Mae'n gallu gwneud nhw'n sâl iawn a byddan nhw'n gorfod mynd i'r ysbyty.



Mae brech M yn anghyffredin yn y DU.
Mae hyn yn golygu nad yw llawer o
bobl yn dal brech M.



Mae gennych fwy o siawns o'i ddal os
ydych chi'n ddyn sy'n cael rhyw gyda
llawer o ddynion eraill.

Neu os ydych chi'n cael rhyw mewn
grŵp.



Neu os ydych chi'n treulio llawer
o amser yn agos at rywun sydd
â brech M.

Sut mae brech M yn lledaenu



Mae angen i chi fod yn agos iawn at rywun i ddal brech M.

Rydych chi'n gallu ei ddal drwy'r canlynol:



- Dal dwylo, cwtsio a chusanu. Neu drwy gael rhyw gyda rhywun sydd â brech M.



- Cyffwrdd â phethau fel poer neu lysnafedd trwyn (snot) sydd wedi dod gan rywun sydd â brech M.



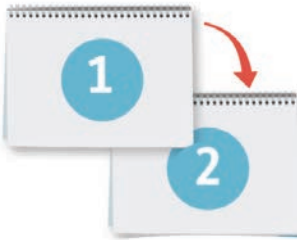
- Cyffwrdd â dillad gwely, dillad neu dywelion sydd wedi cael eu defnyddio gan rywun sydd â brech M.

Symptomau brech M



Symptomau yw'r pethau y gallech chi deimlo pan fydd gennych chi frech M.

Dydy pawb ddim yn cael yr holl symptomau.



Mae'r symptomau'n digwydd mewn 2 gam.

Symptomau Cam 1



- Teimlo'n boeth, yn oer neu'n rhylllyd.



- Cur pen/pen tost.



- Poenau yn eich corff.



- Lwmp yn eich gwddf, eich ceseiliau neu rhwng eich coesau.

Symptomau Cam 2



Rydych chi'n cael brech. Mae'n dechrau fel arfer 1 i 5 diwrnod ar ôl i chi ddechrau teimlo'n boeth, yn oer ac yn rhylllyd.

Mae'r frech yn dechrau fel smotiau.



Mae'n dechrau fel arfer ar yr wyneb neu ar **ardal yr organau cenhedlu**. **Ardaloedd cenhedlu** yw lleoedd fel eich pidyn, eich fagina neu'ch anws.



Yna mae'n gallu lledu i rannau eraill o'ch corff.



Os ydych chi'n meddwl bod gennych chi frech M, dylech ffonio'ch meddyg lleol yn syth.

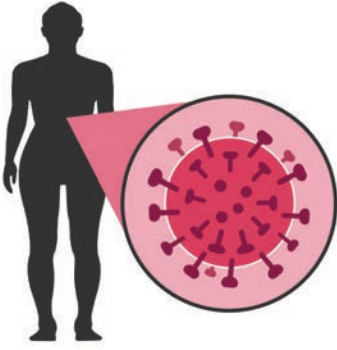


Rydych chi hefyd yn gallu ffonio GIG 111 Cymru. Neu gysylltu â'ch **clinig iechyd rhywiol** lleol.



Mae'r **clinig iechyd rhywiol** yn helpu i gadw pobl yn ddiogel ac yn iach cyn iddyn nhw gael rhyw a phan fyddan nhw'n cael rhyw.

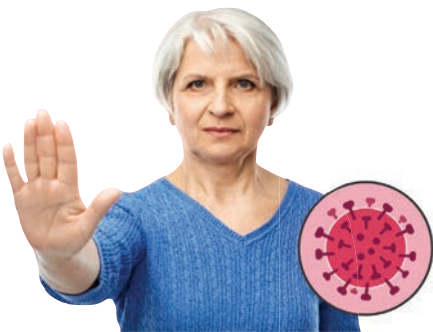
Beth yw brechlyn



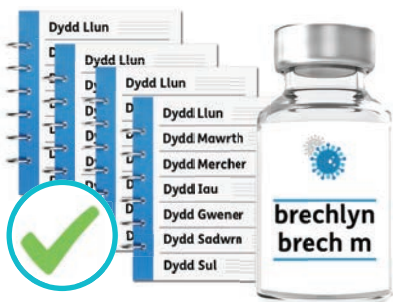
Mae **brechlyn** yn feddyginiaeth sy'n helpu i'ch cadw chi'n ddiogel rhag dal salwch.



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



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



Mae'n cymryd tua 4 wythnos i'r brechlyn brech M weithio'n iawn.



Fydd y brechlyn ddim yn rhoi brech M i chi.



Efallai byddwch chi'n dal i ddal brech M hyd yn oed os ydych chi wedi cael y brechlyn.

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

Pwy all gael y brechlyn

Dynion sy'n cael rhyw gyda dynion eraill ac sydd yn gwneud unrhyw un o'r pethau hyn:



- Cael rhyw gyda llawer o bobl wahanol.



- Cael rhyw mewn grŵp gyda phobl eraill.



- Mynd i leoedd lle mae llawer o bobl yn cael rhyw.



- Wedi cael **haint a drosglwyddir yn rhywiol** yn ystod y 12 mis diwethaf.

Mae hwn yn salwch sy'n gallu cael ei basio ymlaen trwy gael cyswllt rhywiol â rhywun. Salwch fel clamidia neu gonoroa.



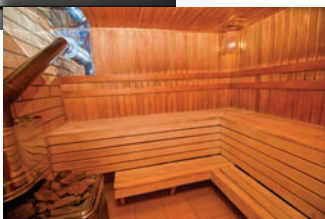
Rydych chi hefyd yn gallu cael y brechlyn os ydych chi'n treulio llawer o amser gyda rhywun sydd â brech M.



Neu os ydych chi'n cael rhyw gyda rhywun sydd â siawns uwch o'i ddal.



Efallai byddwch chi hefyd yn gallu cael y brechlyn os ydych chi'n gweithio yn rhywle lle gallai brech M ledu'n hawdd.



Lleoedd fel clwb rhyw, sawna neu ystafell gefn. Mae'r rhain yn lleoedd rydych chi'n gallu mynd iddyn nhw i gael rhyw gyda phobl eraill.

Sut i gael y brechlyn

Rydych chi'n gallu cael y brechlyn am ddim mewn clinig iechyd rhywiol.



Rydych chi'n gallu dod o hyd i'ch clinig iechyd rhywiol agosaf ar-lein yma:

111.wales.nhs.uk/localservices



Efallai bod chi ddim yn siŵr os ydych chi'n gallu cael y brechlyn.



Siaradwch â'ch clinig iechyd rhywiol lleol. Bydd y clinig yn dweud wrthoch chi os ydych chi'n gallu cael y brechlyn.

Cael y brechlyn



Mae'r brechlyn brech M yn ddiogel iawn.



Mae angen i'r rhan fwyaf o bobl gael 2 bigiad. Fyddwch chi ddim yn cael y ddau bigiad ar yr un pryd.



Dylech chi gael yr ail bigiad 4 wythnos ar ôl eich pigiad cyntaf..



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



Dylech chi gael y brechlyn os ydych chi wedi cael brech M o'r blaen.



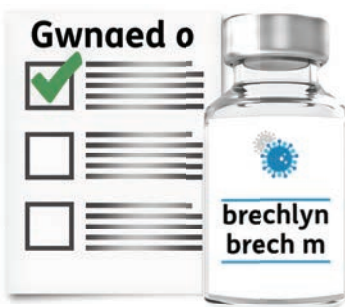
Dywedwch wrth y person sy'n rhoi'r brechlyn i chi os ydych chi'n poeni am nodwyddau. Bydd y person yn eich cefnogi chi.

Pwy na ddylai gael y brechlyn



Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd ag alergedd i rywbeth yn gallu cael y brechlyn brech M 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'r brechlyn brech M o'r blaen.





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.



Rhowch wybod i'r person sy'n rhoi'r brechlyn i chi os ydych chi wedi cael adwaith difrifol i'r brechlyn o'r blaen.

Sgil-effeithiau

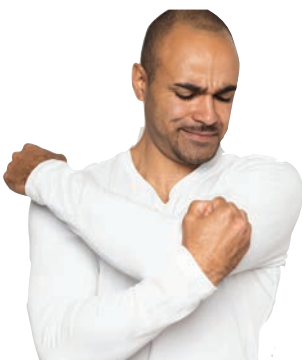


Sgil-effeithiau yw'r pethau sy'n gallu digwydd i chi ar ôl i chi gael y brechlyn.

Dydy pawb ddim yn cael sgil-effeithiau.



Mae sgil-effeithiau fel arfer yn gwella ar ôl 1 neu 2 ddiwrnod.



Mae'n bosibl y byddwch chi'n teimlo'r pethau hyn ar ôl cael y brechlyn:

- Braich boenus lle cawsoch chi'r pigiad.



- Cur pen/pen tost.



- Poenau yn eich corff.



- Teimlo'n sâl.



- Teimlo'n flinedig iawn.



- Teimlo'n boeth, yn oer neu'n rhylllyd.



- Dim eisiau llawer o fwyd.



Rydych chi'n gallu cymryd parasetamol i helpu gyda'r pethau hyn.

Cofiwch ddarllen y cyfarwyddiadau ar y pecyn.



Peidiwch â gyrru na defnyddio peiriannau os ydych yn teimlo'n sâl.



Os oes gennych gyflwr croen fel ecsema, gall y brechlyn wneud cyflwr eich croen yn waeth.



Os ydych chi'n poeni, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs leol.

Rhagor o wybodaeth



Os ydych chi eisiau mwy o wybodaeth am y brechlyn rydych chi'n gallu siarad a'ch meddyg.



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

More information

If you want more information about the vaccine, you can speak to the sexual health clinic.



You can also phone NHS 111 Wales.
Phone 111

It is free to call this number.



You can look on the Public Health Wales website:
phw.nhs.wales/vaccines



To find out how the NHS uses your information, visit:

111.wales.nhs.uk/AboutUs/YourInformation





You can have paracetamol to help with these things.

Remember to read the instructions on the packet.



You should not drive or use machines if you feel unwell.



If you have a skin condition like eczema, the vaccine may make your skin condition worse.



If you are worried, speak to your local doctor or nurse.



● Not being very hungry.



● Feeling hot, cold or shivery.



● Feeling very tired.



● Feeling sick.



● Aches in your body.

Side effects

Side effects are things that might happen to you after you have had the vaccine.

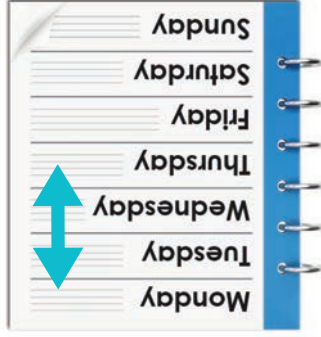
Not everyone has side effects.

Any side effects should only last for 1 or 2 days.

Things you might feel after the vaccine are:

- Having a sore arm where you had the injection.

- A headache.





A serious reaction is when:

- You find it hard to breathe.
- You feel confused, faint and you cannot be woken up.
- Your face, neck or tongue start to swell up.

Tell the person giving you the vaccine if you have had a serious reaction to the vaccine before.



If you are worried about needles, tell the person who is giving you the vaccine. They will support you.

Who should not have the vaccine

Most people who are allergic to something can have the mvox vaccine with no problems.

You should not have the vaccine if:

- You are allergic to something the vaccine is made from and it gives you a **serious reaction**

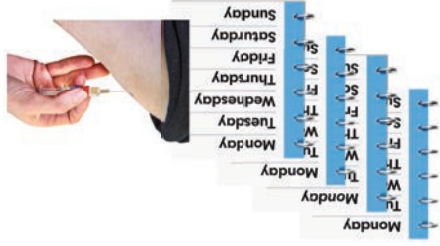
OR

- You have had a **serious reaction** to the mvox vaccine before.

Having the vaccine

The mpox vaccine is very safe.

Most people need to have 2 injections. You do not have them at the same time.



You can have the vaccine at the same time as vaccines for other illnesses.

You should still have the vaccine if you have had mpox before.



How to get the vaccine

You can get the vaccine for free at a sexual health clinic.



You can find your closest sexual health clinic online here: 111.wales.nhs.uk/localservices



You might not be sure if you can have the vaccine.

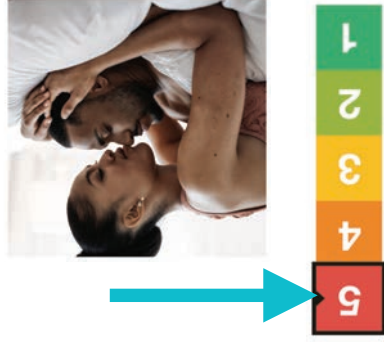


Speak to your local sexual health clinic. They will tell you if you can have it.





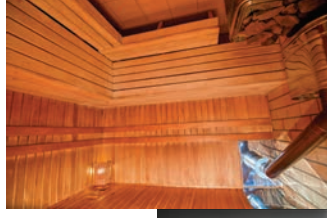
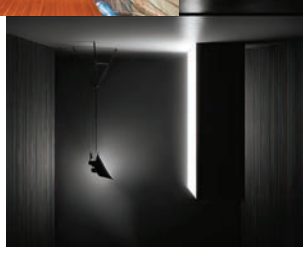
You can also have the vaccine if you spend a lot of time with someone who has mpox.



Or, if you are having sex with someone who has a higher chance of catching it.



You might also be able to get the vaccine if you work in a place where mpox could spread easily.



Places like a sex club, a sauna or a backroom. These are places you can go to and have sex with other people.

Who can have the vaccine

Men who have sex with other men and do any of these things:

- Have sex with lots of different people.



- Have sex in a group with other people.



- Go to places where lots of people have sex.



- Have had a **sexually transmitted infection** in the last 12 months.



This is an illness that can be passed on through having sexual contact with someone. An illness like chlamydia or gonorrhoea.



You might still catch mpox even if you have the vaccine.
But it can help to stop you from getting very poorly if you do catch it.



The vaccine will not give you mpox.

What is a vaccine

A **vaccine** is a medicine that helps to keep you safe from catching an illness.

Getting a vaccine is usually done by giving you an injection at the top of your arm.



Your body then knows how to fight the illness if you catch it in the future.

It takes about 4 weeks for the mpx vaccine to work properly.



The **sexual health clinic** helps to keep people safe and healthy before and when they have sex.



You could also phone NHS 111 Wales. Or contact your local **sexual health clinic**.



Stage 2 symptoms

You get a rash. It usually starts 1 to 5 days after you start to feel hot, cold and shivery.

The rash starts off as spots.

It usually starts on your face or **genital area**. Genital areas are places like your penis, vagina or anus.

It might then spread to other parts of your body.

If you think you have mpox, you should phone your local doctor straight away.



Symptoms of mpx

Symptoms are the things you might feel when you have mpx. Not everyone has all of the symptoms.

The symptoms happen in 2 stages.

Stage 1 symptoms

- Feeling hot, cold or shivery.



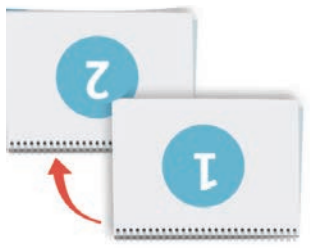
- Having a headache.



- Having aches in your body.



- Having a lump in your neck, armpit or between your legs.



How mpox spreads

You need to be really close to someone to catch mpox.



You can catch it by:

- Holding hands, cuddling and kissing. Or by having sex with someone who has mpox.

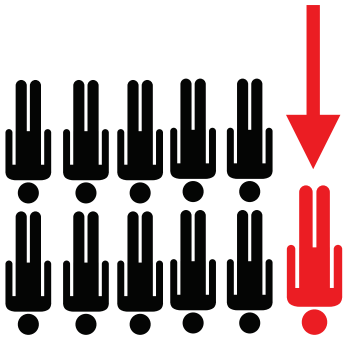


- Touching things like spit or snot that has come from someone who has mpox.



- Touching bedding, clothes or towels that have been used by someone with mpox.





Mpox is rare in the UK. This means that not a lot of people get it.

You have more chance of catching it if you are a man who has sex with a lot of other men.

Or you have sex in a group.



Or if you spend a lot of time close to someone who has got mpox.



It is an illness that can make you feel very ill.

Most people who catch mpox do not get very poorly. They get better on their own.



But it can be very serious for some people. It can make them very poorly and have to go into hospital.

What is mpox

Mpox used to be called monkeypox.

What is in this booklet



Page 1 About mox



Page 7 About the vaccine



Page 15 Side effects



Page 18 More information



We have used these 2 pictures in this booklet.



We have to tell you that they are from this website:

www.nhs.uk/conditions/mox/

Mae'r dafn hon ar gael yn Gymraeg. You can get this leaflet in Welsh.



This vaccine is for people who have more chance of catching an illness called mpox

Mpox vaccine

Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



GIG CYMRU
NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales