Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales
Tîm Diogelu Iechyd
Health Protection Team
Ffôn/Tel: 0300 00 300 32
E-bost/Email:
Gwefan: www.iechydcyhoedduscymru.org
Web: www.phw.nhs.wales

Cyf:	**Llythyr Coleg/Prifysgol Rhagweithiol ar gyfer Myfyrwyr Newydd**
Dyddiad:	Medi 2026
Preifat a Chyfrinachol	
Enw:	
Cyfeiriad:	
Cod Post:	

Annwyl Fyfyriwr,

Parthed: Eich Iechyd Cyffredinol Wrth Astudio mewn Colegau a Phrifysgolion yng Nghymru

Croeso i'ch astudiaethau Coleg a Phrifysgol. Wrth i chi ddechrau ar y bennod nesaf yn eich bywyd, dylai eich iechyd fod yn flaenoriaeth wrth i chi astudio. Er mwyn cadw'n iach, rydym yn eich cynghori i gymryd y camau canlynol cyn eich dyddiad cychwyn yn y Coleg/Prifysgol.

1. **Cofrestrwch gyda Meddyg Teulu lleol** - Mae'n bwysig eich bod yn cofrestru gyda Meddyg Teulu cyn gynted â phosibl yn eich tref neu ddinas astudio newydd. Cofiwch fod cofrestru gyda Meddyg Teulu a'u gweld pan fyddwch chi'n sâl yn rhad ac am ddim. Gall Practisiau Meddygon Teulu hefyd gynnig gwasanaethau cyfieithu os oes eu hangen arnoch.

   Peidiwch ag aros nes eich bod yn sâl neu angen gofal brys arall i wneud hyn. Mae rhestr o Feddygon Teulu lleol a chyngor am gofrestru ar gael yn GIG 111 Cymru - Gwasanaethau Lleol: Meddygon Teulu - Gwybodaeth a Dolenni

2. **Gwiriwch eich brechiadau** - Gwiriwch gyda'ch Meddyg Teulu eich bod wedi cael y brechiadau canlynol:
   - 1 dos o'r pigiad atgyfnerthu 3-mewn-1 i bobl ifanc – yn amddiffyn rhag tetanws, difftheria a pholio – fel arfer yn cael ei roi tua 13/14 oed
   - 1 dos o'r brechlyn MenACWY – yn amddiffyn rhag clefyd meningococoll A, C, W ac Y – fel arfer yn cael ei roi tua 13/14 oed. Gall clefyd meningococol achosi llid yr ymennydd a sepsis.
   - 1 dos o'r brechlyn HPV – yn amddiffyn rhag y feirws papiloma dynol – fel arfer yn cael ei roi tua 12/13 oed
   - 2 ddos o'r brechlyn MMR – yn amddiffyn rhag y Frech Goch, Clwy'r Pennau a Rwbela – fel arfer yn cael eu rhoi cyn i chi ddechrau yn yr ysgol

Os nad ydych chi eisoes wedi cael eich brechu, gofynnwch i'ch meddyg drefnu hyn i chi.

Mae'r risg o gael haint ar ei uchaf yn ystod wythnosau cyntaf eich tymor cyntaf yn y brifysgol neu goleg, yn enwedig ar gyfer llid yr ymennydd. Mae'n bwysig eich bod chi'n cael eich brechu cyn dechrau yn y Coleg neu'r Brifysgol gan y gall gymryd ychydig wythnosau i'ch corff adeiladu amddiffyniad.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Tîm Diogelu Iechyd
Health Protection Team
Ffôn/Tel: 0300 00 300 32
E-bost/Email:

Gwefan: www.iechydcyhoedduscymru.org
Web: www.phw.nhs.wales

Mae'n dal yn bwysig adnabod arwyddion a symptomau llid yr ymennydd a sepsis hyd yn oed os ydych chi wedi cael eich brechiadau diweddaraf. Mae hyn am nad oes unrhyw frechlyn yn 100% effeithiol ac mae bacteria eraill a all achosi'r anhwylderau hyn hefyd. Nid yw'r brechlyn MenACWY yn amddiffyn rhag clefyd Meningococol grŵp B (MenB). Mae'r brechiad yn erbyn clefyd MenB yn cael ei gynnig i fabanod. Os cawsoch eich geni cyn Mai 2015, yna ni fyddwch wedi cael cynnig y brechlyn MenB fel rhan o'r rhaglen frechu arferol.

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth yma:

- https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/myfyrwyr-a-yw-brechu-ar-eich-rhestr-o-bethau-iw-gwneud/
- https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/imiwneiddio-mewn-ysgolion/
- www.meningitisnow.org/

3. **Byddwch yn ymwybodol o Twbercwlosis (TB)** - Os ydych chi wedi dod i'r DU o wlad lle mae nifer uchel o achosion o Dwbercwlosis (TB), yna efallai eich bod eisoes wedi cael eich atgyfeirio i gael eich sgrinio am TB cyn teithio i astudio. Efallai y bydd angen i chi ddarparu prawf o'ch iechyd TB cyn gwneud eich cais am Fisa.

   Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn Tuberculosis tests for visa applicants: Check if you need a TB test for your visa application - GOV.UK (Saesneg yn unig)

   Efallai eich bod wedi cael brechiad yn erbyn TB, o'r enw'r brechlyn BCG. Fodd bynnag, nid yw hyn yn darparu amddiffyniad 100% yn erbyn TB. Mae'n bwysig iawn eich bod yn ymwybodol o arwyddion a symptomau TB. Gall y rhain gynnwys:
   - Colli pwysau heb esboniad
   - Twymyn

Swyddfa'r De a'r Dwyrain
4ydd Llawr
2 Cwr y Ddinas
Stryd Tyndall
Caerdydd CF10 4BZ

Swyddfa'r Canolbarth a'r Gorllewin
Tŷ Matrix
Boulevard y Gogledd
Parc Menter Abertawe
Abertawe SA6 8DP

Swyddfa Gogledd Cymru
Preswylfa
Ffordd Hendy
Yr Wyddgrug
Sir y Fflint CH7 1PZ

Croeso i chi gysylltu â ni yn Gymraeg. Byddwn yn ymateb yn Gymraeg, ac ni fydd hynny'n arwain at oedi.
You are welcome to contact us in Welsh. We will respond in Welsh, without this causing delay.

Tîm Diogelu Iechyd
Health Protection Team
Ffôn/Tel: 0300 00 300 32
E-bost/Email:
Gwefan: www.iechydcyhoedduscymru.org
Web: www.phw.nhs.wales

- Teimlad cyffredinol ac anarferol o flinder a theimlo'n sâl
- Diffyg archwaeth
- Chwysu gyda'r nos
- Peswch (gyda TB anadlol yn unig)
- Pesychu gwaed (gyda TB anadlol yn unig)

Os oes gennych chi neu os ydych chi'n datblygu un o'r symptomau hyn, mae'n bwysig eich bod chi'n mynd at eich Meddyg Teulu am asesiad brys. Gallwch chi fynd â'r llythyr hwn gyda chi. Mae rhagor o wybodaeth am TB ar gael yn About TB - TB AlertTB Alert (Saesneg yn Unig)

Dymunwn yn dda i chi yn eich addysg.

Gyda llawer o ddiolch,
Yn gywir,