Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Cael eich brechu rhag COVID-19

Canllaw i frechiadau COVID-19

Mae rhai pobl mewn mwy o berygl o salwch difrifol oherwydd COVID-19. Mae'r daflen hon yn egluro beth yw'r brechlyn COVID-19, pwy sy'n gymwys i'w gael a sut i'w gael.

Beth yw COVID-19?

Clefyd sy'n cael ei achosi gan feirws yw COVID-19. Mae'n lledaenu'n hawdd a gall effeithio ar yr ysgyfaint a'r llwybrau anadlu. Mae'n fwy difrifol mewn pobl hŷn a'r rhai â chyflyrau iechyd penodol. Mae pobl sydd mewn mwy o berygl sy'n dal COVID-19 yn fwy tebygol o fod angen gofal ysbyty.

Pam mae angen i rai pobl gael y brechlyn?

Fel rhai brechlynnau eraill, gall lefelau amddiffyniad ddechrau lleihau dros amser. Cynigir brechiad ddwywaith y flwyddyn i bobl sydd mewn perygl o fynd yn ddifrifol wael oherwydd COVID-19. Bydd y dosau hyn yn helpu i'ch diogelu am gyfnod hirach.

Gall cael y brechlyn helpu i leihau'r risg o orfod mynd i'r ysbyty oherwydd COVID-19.

Sganiwch fi i gael rhagor o wybodaeth am COVID-19

Pwy fydd yn cael cynnig brechlyn COVID-19?

Bydd y brechlyn yn cael ei gynnig i bobl sydd mewn mwy o berygl os byddant yn dal COVID-19. Y rhain yw:

- pobl 75 oed a hŷn
- preswylwyr mewn cartrefi gofal i bobl hŷn, ac
- unrhyw un chwe mis oed a throsodd sydd â system imiwnedd wan.

Sut mae'r brechlyn yn gweithio?

Mae'r brechlynnau'n gweithio drwy ddweud wrth eich system imiwnedd sut mae brwydro yn erbyn afiechyd. Mae eich system imiwnedd yn ymateb i'r brechlyn ac yn cynhyrchu gwrthgyrff. Mae gwrthgyrff yn helpu eich corff i frwydro yn erbyn salwch pan fyddwch chi'n ei ddal. Os byddwch chi'n dod i gysylltiad â'r afiechyd, bydd eich system imiwnedd yn cofio sut mae gwneud y gwrthgyrff hyn.

Gall y feirws COVID-19 newid, a gall yr amddiffyniad a geir gan y brechlyn leihau dros amser. Cael brechlyn COVID-19 yw'r ffordd orau o aros yn ddiogel a lleihau eich risg o fynd yn sâl iawn.

Ffaith!
Ni all y brechlyn COVID-19 achosi COVID-19 na'i ledaenu.

Pa frechlyn fydd yn cael ei gynnig i mi?

Byddwch yn cael cynnig y brechlyn mwyaf priodol. Gall hyn fod yr un fath, neu'n wahanol i'r brechlynnau rydych chi wedi'u cael o'r blaen. Mae brechlynnau yn ffordd ddiogel ac effeithiol o amddiffyn eich hun.

Sut mae'r brechlyn yn cael ei roi?

Mae'r brechlyn yn cael ei roi fel pigiad yn rhan uchaf y fraich. Mae'r brechlyn yn cael ei roi i fabanod dan 12 mis oed trwy bigiad i'r glun.

Pryd fydd y brechlyn yn cael ei gynnig?

Byddwch yn cael cynnig y brechlyn ddwywaith y flwyddyn, yn y gwanwyn a'r hydref fel arfer. Dylech gael gwahoddiad i gael eich brechlyn tua chwe mis (ac nid cyn tri mis) ar ôl eich dos olaf o'r brechlyn.

Os nad ydych chi'n 75 oed eto ond yn troi'n 75 yn ystod y cyfnod y bydd y brechlyn yn cael ei gynnig, byddwch yn dal i gael eich gwahodd i gael eich brechiad. Nid oes raid i chi aros tan eich pen-blwydd.

A oes angen i mi gael y brechlyn os ydw i wedi dal haint COVID-19 o'r blaen?

Oes. Os ydych chi eisoes wedi cael COVID-19, ni fydd hyn bob amser yn eich amddiffyn rhag heintiau yn y dyfodol. Felly dylech chi gael y brechlyn o hyd er mwyn sicrhau'r amddiffyniad gorau.

A yw'r brechlyn COVID-19 yn ddiogel?

Ydy, mae'r brechlyn COVID-19 yn ddiogel. Mae'n bodloni'r holl safonau diogelwch. Pan fydd y brechlyn yn cael ei ddefnyddio, bydd ei ddiogelwch yn cael ei fonitro'n agos.

Beth os oes gen i system imiwnedd wan?

Os oes gennych system imiwnedd wan, efallai na fyddwch yn cael ymateb imiwnyddol cryf i'r brechlyn. Fodd bynnag, dylai helpu i'ch amddiffyn rhag salwch difrifol. Os oes gennych system imiwnedd wan iawn, efallai y cynigir brechlynnau COVID-19 ychwanegol i chi. Gall hyn helpu i wella eich amddiffyniad. Bydd eich meddyg teulu neu nyrs yn eich cynghori.

Oeddech chi'n gwybod?
Mae'n fwy diogel i'ch system imiwnedd ddysgu sut mae amddiffyn ei hun drwy frechlyn yn hytrach na thrwy ddal afiechyd.

Sut fyddaf yn cael y brechlyn?

Bydd y GIG yn cysylltu â chi i roi gwybod i chi pryd a ble y gallwch gael y brechlyn. Mae'n bwysig eich bod yn mynd i gael y brechlyn pan gewch eich gwahoddiad. Os na allwch fynd, rhowch wybod i'r tîm apwyntiadau gan ddefnyddio'r manylion yn eich llythyr apwyntiad. Gallant gynnig eich apwyntiad i rywun arall a threfnu apwyntiad newydd i chi cyn gynted â phosibl.

Peidiwch â phoeni os ydych chi'n meddwl eich bod wedi methu'r gwahoddiad. Gallwch siarad â'ch practis meddygon teulu neu dîm imiwneiddio'r bwrdd iechyd.

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am sut i gael y brechiad yn **llyw.cymru/rhaglen-brechu-rhag-covid-19** (safle allanol).

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

Nid yw annwyd na mân salwch arall yn rheswm dros ohirio cael 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 chi ganslo ac aildrefnu'r apwyntiad.

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

Beth am gydsynio?

Gofynnir i chi roi cydsyniad ar sail gwybodaeth os ydych chi'n rhiant neu'n warcheidwad sydd â chyfrifoldeb rhiant dros blentyn neu unigolyn ifanc. Mae hyn yn golygu rhoi caniatâd iddyn nhw gael y brechlyn.

Mewn rhai achosion, efallai y bydd pobl ifanc o dan 16 oed yn gallu cydsynio eu hunain. Mae hyn yn berthnasol os ydyn nhw'n ddigon aeddfed i ddeall yn llawn yr hyn sy'n cael ei gynnig. Dylai rhieni neu warcheidwaid fod yn rhan o'r penderfyniad lle bynnag y bo modd.

Bydd y sawl sy'n rhoi'r brechlyn bob amser yn gwirio bod ganddo'r cydsyniad angenrheidiol yn gyntaf. Bydd yn gallu trafod y brechlyn yn yr apwyntiad ac ateb cwestiynau.

Beth os oes gen i ofn nodwyddau?

Os oes gennych ofn nodwyddau, rhowch wybod i'r sawl sy'n rhoi'r brechlyn i chi. Bydd yn eich cefnogi chi.

A oes unrhyw un na ddylai gael brechlyn COVID-19?

Ychydig iawn o bobl sydd ddim yn gallu cael brechlyn COVID-19. Mae'r rhan fwyaf o bobl ag alergeddau yn gallu cael y brechlyn heb gael problemau. Ni ddylid rhoi'r brechlyn i unigolyn sydd wedi cael adwaith difrifol (sy'n peryglu bywyd) i:

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

Gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrth y sawl sy'n rhoi'r brechlyn i chi os cawsoch adwaith alergaidd difrifol i'r brechlyn neu ei gynhwysion yn y gorffennol.

Oes sgîl-effeithiau?

Fel yn achos pob meddyginiaeth, gall brechlynnau achosi sgil-effeithiau, ond ni fydd pawb yn eu profi. Mae'r rhan fwyaf o'r sgil-effeithiau yn rhai ysgafn, a byddan nhw'n gwella ar ôl diwrnod neu ddau fel arfer. Gall y sgil-effeithiau mwyaf cyffredin gynnwys:

- braich boenus, chwydd neu gochni lle rhoddwyd y pigiad i chi
- blinder
- pen tost/cur pen
- poenau yn y cymalau neu'r cyhyrau
- teimlo'n oer

Efallai y bydd gennych dwymyn ysgafn am ddau neu dri diwrnod ar ôl cael brechlyn. Mae tymheredd uchel yn anarferol a gall gael ei achosi gan haint neu salwch arall. Siaradwch â'ch meddyg teulu neu nyrs os ydych chi'n poeni.

Gallwch gymryd parasetamol a gorffwys i'ch helpu i deimlo'n well. Dilynwch y cyngor yn y pecyn a pheidiwch â chymryd mwy na'r dos a argymhellir.

Gallwch roi dos o'r cryfder cywir o barasetamol ar ffurf hylif i fabanod a phlant ifanc. Gall hyn helpu i leihau eu twymyn.

Darllenwch y cyfarwyddiadau ar y botel yn ofalus iawn a rhowch y dos cywir ar gyfer oedran eich plentyn. Ni argymhellir rhoi hylif paracetamol er mwyn atal twymyn cyn cael brechiad.

Ni ddylid rhoi meddyginiaethau sy'n cynnwys aspirin i blant dan 16 oed.

Gall rhai pobl gael chwarennau chwyddedig yn y gesail neu'r gwddf ar yr un ochr â'r fraich lle cawsant y brechlyn. Gall hyn bara am oddeutu 10 diwrnod.

Cysylltwch â'ch practis meddygon teulu i gael cyngor os yw'n para'n hirach. Os ydych chi i fod i gael prawf sgrinio'r fron (mamogram) yn yr ychydig wythnosau ar ôl i chi gael y brechlyn, dywedwch wrth y staff sgrinio eich bod wedi cael y brechlyn COVID-19.

Mewn achosion anghyffredin iawn, mae llid y galon wedi cael ei adrodd ar ôl cael rhai brechlynnau COVID-19. Gelwir hyn yn myocarditis neu pericarditis. Gwelwyd hyn yn bennaf mewn dynion iau o fewn ychydig ddyddiau o gael y brechiad. Gwellodd y rhan fwyaf o bobl ac roeddent yn teimlo'n well ar ôl gorffwys a thriniaeth syml.

Dylech gael cyngor meddygol ar frys os ydych yn profi'r canlynol:

- poen yn y frest
- diffyg anadl, neu
- galon sy'n curo'n gyflym, yn afreolaidd neu'n curo'n drwm.

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

Gall pobl sy'n cael adwaith anaffylactig gael eu trin yn llwyddiannus ac fel arfer maent yn gwella o fewn ychydig oriau.

Os yw'n ymddangos bod eich symptomau'n gwaethygu neu os ydych chi'n bryderus, ffoniwch GIG 111 neu eich Practis meddyg teulu. Os byddwch yn cael cyngor gan feddyg neu nyrs, gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrthynt pa frechlynnau a gawsoch fel y gallant eich asesu'n llawn.

Darllenwch daflen wybodaeth y cynnyrch i gael rhagor o fanylion am eich brechlyn, gan gynnwys sgil-effeithiau posibl.

Ffaith!
Mae cannoedd o filoedd o frechlynnau COVID-19 wedi cael eu rhoi yng Nghymru. Mae brechlynnau COVID-19 yn ddiogel!

Rhoi gwybod am sgil-effeithiau

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 ydych yn poeni amdanoch chi'ch hun neu eich plentyn ar ôl y brechiad, dylech siarad â'ch meddyg teulu neu nyrs practis.

A fydd y brechlyn COVID-19 yn fy atal rhag dal y feirws?

Brechu yw un o'r ffyrdd gorau o helpu i atal salwch difrifol o ganlyniad i COVID-19. Gall gymryd ychydig wythnosau i'ch corff adeiladu amddiffyniad rhag COVID-19 ar ôl y brechiad.

Fel gyda phob meddyginiaeth, nid oes yr un brechlyn 100% yn effeithiol. Gall rhai pobl ddal i gael COVID-19 er eu bod wedi cael brechiad. Fodd bynnag, dylai eu symptomau fod yn llai difrifol.

A oes brechiadau eraill y dylwn eu cael nawr?

Mae'n bwysig cael brechiadau a gollwyd. Os ydych chi neu'ch plentyn wedi colli brechiad, siaradwch â'ch meddyg teulu, nyrs y practis neu ymwelydd iechyd.

Gellir rhoi brechlynnau COVID-19 yr un pryd â brechlynnau eraill. I gael y cyngor diweddaraf ar hyn, ewch i **icc.gig.cymru/brechlyncovid**

I weld yr amserlenni imiwneiddio arferol ar gyfer Cymru, ewch i **icc.gig.cymru/AmserlenGyflawn**

Er mwyn helpu i atal feirysau rhag lledaenu, cofiwch wneud y canlynol:



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 **GIG 111 Cymru** (safle allanol). Gallwch chi hefyd siarad a'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/brechlyncovid**

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

Medi 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 978-1-83766-943-1