



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives



Gwarchod rhag **llid yr ymennydd** **a septicemia**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Mae'r daflen hon yn esbonio pam mae'n bwysig i bobl ifanc yn eu harddegau a phobl ifanc dan 25 oed dderbyn brechiad MenACWY.

Beth yw clefyd meningococol?

Mae clefyd meningococol yn cael ei achosi gan sawl grŵp o facteria meningococol, a'r rhai mwyaf cyffredin yw A, B, C, W ac Y. Mae bacteria meningococol yn gallu achosi llid yr ymennydd (llid ar leinin yr ymennydd) a septisemia (gwenwyn yn y gwaed).

Mae'r un bacteria sy'n achosi'r clefydau difrifol hyn hefyd i'w canfod yn gyffredin yng nghefn y trwyn a'r gwddw, yn arbennig mewn pobl ifanc hŷn yn eu harddegau ac oedolion ifanc, heb achosi unrhyw salwch.

Pa mor gyffredin yw e?

Mae pawb yn wynebu risg o glefyd meningococol, ond:

- plant dan bump oed sy'n wynebu'r risg fwyaf; a
- pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc yw'r ail grŵp sy'n wynebu'r risg fwyaf.

Ers i frechiad MenC gael ei gyflwyno'n rhan o raglen frechu'r DU yn 1999 ac wedyn brechiad MenACWY yn 2015, mae gostyngiad mawr wedi bod yn nifer yr achosion o glefyd meningococol grwpiau C ac W.

Er ei fod yn brin, mae clefyd meningococol yn ddifrifol iawn ac angen triniaeth frys mewn ysbyty. Gall arwain at anableddau sy'n newid bywyd fel colli aelodau o'r corff, colli'r clyw, niwed i'r ymennydd a chreithiau. Os na cheir diagnosis cynnar, gall fod yn angheuol hyd yn oed.





Pam fod angen i mi gael y brechiad MenACWY?

Mae gan bobl ifanc hŷn yn eu harddegau risg uwch o gael clefyd meningococol, felly mae angen i chi gael eich brechu er mwyn gwarchod eich hun. Mae'r brechiad hefyd yn lleihau'r risg o gario'r bacteria, ac felly mae'n gwarchod pobl eraill o'ch amgylch. Mae angen i chi gael y brechiad yma hyd yn oed os ydych wedi cael brechiad MenC o'r blaen, oherwydd bydd y brechiad MenACWY yn eich gwarchod chi rhag clefyd meningococol grŵp C yn ogystal â chynnig gwarchodaeth ychwanegol rhag mathau W, A ac Y o'r clefyd.

Mae'n dal yn bwysig gwybod beth yw arwyddion a symptomau llid yr ymennydd a septisemia (clefyd meningococol) hyd yn oed os ydych chi wedi cael brechiad. Y rheswm am hyn yw gan fod bacteria arall yn gallu achosi'r salwch yma hefyd, gan gynnwys clefyd meningococol grŵp B nad yw'n dod o dan y brechiad ACWY.

Beth yw arwyddion a symptomau clefyd meningococol?

Cadwch lygad am unrhyw rai o'r symptomau hyn



Tymheredd uchel,
dwylo a thraed oer



Taflu i fyny



Cysglyd,
anodd deffro



Dryswch
a phigog



Poen difrifol
yn y cyhyrau



Croen gwelw, blotiau coch
Smotiau/brech (edrychwch
ar y prawf gwydr)



Cur pen difrifol



Gwddw stiff



Ddim yn hoffi
goleuadau llachar



Ffitiau

Gwneud y prawf gwydr

Efallai y bydd rhywun â septisemia yn datblygu brech o smotiau bach iawn fel blaen pin a all droi'n glais porffor. Nid yw'r frech yma'n pylu dan bwysau. Gallwch wneud y prawf gwydr drwy wasgu ochr gwydr yfed yn erbyn y frech. Os na fydd y smotiau'n pylu dan y pwysau, ewch i gael cymorth meddygol ar unwaith. Gall y frech fod yn fwy anodd ei gweld ar groen tywyll, ond efallai y bydd posib ei gweld mewn ardaloedd goleuach, yn enwedig o dan y traed, cledrau'r dwylo, yr abdomen, tu mewn amrannau'r llygaid neu dop y geg.



Ffynhonnell: © meningitisnow.org

Peidiwch byth ag aros am frech. Gall fod yn arwydd hwyr neu efallai na fydd yn ymddangos o gwbl.

Gall septisemia ddigwydd gyda llid yr ymennydd neu hebdo. Ni fydd pawb yn cael pob un o'r symptomau a gallant ymddangos mewn unrhyw drefn. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth yw'r arwyddion a'r symptomau a chael help ar unwaith os ydych chi'n bryderus.



Mae llid yr ymennydd a septisemia'n ddifrifol iawn ac mae angen sylw brys arnynt, felly ewch i gael cymorth meddygol ar unwaith. Os nad ydych yn gallu cael gafael ar eich meddyg, ffoniwch 999 neu ewch i adran frys eich ysbyty agosaf.



Pwy sy'n gymwys am y brechiad MenACWY?

- Mae pobl ifanc yn eu harddegau sy'n 13 i 14 oed (blwyddyn ysgol 9) yn cael cynnig y brechiad MenACWY ochr yn ochr â'r hwb-frechiad 3-mewn-1 i bobl ifanc yn eu harddegau.
- Mae pobl ifanc dan 25 oed yn gymwys o hyd hefyd os nad ydynt wedi derbyn y brechiad MenACWY erioed.
- Plant a phobl ifanc rhwng 10 oed a'u pen blwydd yn 25 oed os yw eu hanes brechu'n anghyflawn neu'n anhysbys mewn perthynas â MenC.
- Gall pobl â risg gynyddol o glefyd meningococol oherwydd cyflwr meddygol presennol neu driniaeth, teithio, eu swydd, neu gyswllt agos ag achos o glefyd meningococol gael eu hargymell i dderbyn y brechiad MenACWY hefyd.

Sut byddaf yn gwybod pryd dylwn gael brechiad MenACWY?

Yn y rhan fwyaf o ardaloedd o Gymru, mae brechiad MenACWY yn cael ei gynnig yn rheolaidd ym mlwyddyn ysgol 9. Mewn rhai ardaloedd, lle nad yw'r brechiad yn cael ei roi yn yr ysgol, cewch wahoddiad i'w gael yn eich meddygfa.

Os ydych chi wedi gadael yr ysgol a cholli eich brechiad MenACWY, dylech wneud apwyntiad yn eich meddygfa.

Os ydych chi'n fyfyrwr sy'n mynd i brifysgol neu goleg am y tro cyntaf (gan gynnwys myfyrwyr tramor ac aeddfed) a heb gael brechiad MenACWY eto, gallwch ei gael tan eich pen blwydd yn 25 oed. Dylech wneud apwyntiad gyda'ch meddygfa i gael y brechiad. Yn ddelfrydol, dylid rhoi'r brechiad o leiaf bythefnos cyn i chi ddechrau yn y brifysgol.



Mae hefyd yn syniad da gwirio eich bod wedi cael dau ddos o'r brechiad MMR gan fod achosion o glwy'r pennau a'r frech goch i'w gweld mewn colegau a phrifysgolion o hyd. Os nad ydych chi wedi cael dau ddos o'r brechiad MMR yn flaenorol, gallwch ofyn i'ch meddygfa am y brechiad.





Beth os wyf wedi colli'r brechiad ac yn y brifysgol eisoed?

Mae myfyrwyr prifysgol am y tro cyntaf yn wynebu risg uchel yn ystod wythnosau cyntaf y tymor, felly dylech wneud pob ymdrech i gael y brechiad cyn dechrau. Os nad ydych wedi cael y brechiad, ewch i Ganolfan Iechyd y Brifysgol neu gofrestru gyda meddygfa yn y Brifysgol a threfnu i gael y brechiad yno, ond cofiwch geisio gwneud hynny yn syth – yn ystod wythnos y glasfyrwyr fel rheol.



Peidiwch ag oedi. Gorau po gyntaf i chi ei gael.

Oes raid i mi gael brechiad MenACWY?

Mae pob brechiad yn y DU yn wirfoddol ond argymhellir bod yr holl bobl ifanc yn eu harddegau sy'n gymwys yn cael y brechiad. Mae hyn yn eich gwarchod chi rhag salwch difrifol, yn ogystal ag eraill, gan gynnwys babanod sydd â risg uchel o haint efallai.

Caniatâd

Os ydych chi dan 16 oed ac os byddwch yn cael ffurflen ganiatâd yn yr ysgol, gwnewch yn siŵr eich bod chi a'ch rhiant neu warcheidwad yn darllen yr wybodaeth, llofnodi'r ffurflen a'i dychwelyd i'r ysgol cyn gynted â phosib.

Mae'n well cynnwys eich rhiant neu warcheidwad yn eich penderfyniad am gael y brechiad, ond o dan rai amgylchiadau, gallwch roi caniatâd eich hun os ydych yn deall yn llawn beth sy'n cael ei gynnig.

Os ydych chi'n 16 oed neu'n hŷn, rydych yn gallu rhoi caniatâd ar gyfer cael y brechiad eich hun.

Oes unrhyw resymau pam na ddylwn i gael fy mrech?u?

Mae rhai pobl ifanc yn eu harddegau a phobl ifanc eraill na ddylai gael y brechiad MenACWY. Ni ddylech ei gael os ydych chi wedi cael adwaith difrifol (yn bygwth bywyd) i unrhyw gynhwysyn yn y brechiad neu i ddos blaenorol o'r brechiad MenACWY. Os oes gennych chi fân salwch heb dymheredd uchel, fel annwyd, dylech gael y brechiad yr un fath. Os ydych chi'n sâl gyda thymheredd uchel, gohiriwch gael y brechiad nes eich bod yn well.

Hefyd siaradwch â'ch meddyg neu eich nyrs cyn cael y brechiad os oes gennych chi:

- anhwylder gwaedu; neu
- wedi cael ffitiau heb fod yn gysylltiedig â thymheredd uchel.

Ydi'r brechiad MenACWY yn ddiogel?

Fel pob brechiad, mae'r sgil-ffeithiau y rhoddir gwybod amdanynt yn cael eu monitro a'u hadolygu. Mae brechiad MenACWY wedi cael ei ddefnyddio ers blyneddau lawer ledled y byd ac mae ganddo enw rhagorol am ddiogelwch. Mae sgil-ffeithiau difrifol ar ôl cael y brechiad yn brin.

Oes unrhyw sgil-ffeithiau?

Efallai y bydd eich braich yn brifo ychydig ac wedi chwyddo, neu fymryn yn goch ac anesmwyth, lle rydych chi wedi cael y brechiad. Weithiau mae lwmp bychan di-boen yn ymddangos, ond mae hwn yn diflannu o fewn ychydig wythnosau fel rheol. Gall y sgil-ffeithiau eraill gynnwys tymheredd uchel, cur pen, penysgafndod, teimlo'n sâl a chwarennau wedi chwyddo. Yn anaml iawn, mae rhai pobl yn cael adwaith alergaidd yn fuan ar ôl y brechiad. Gall fod yn frech neu gosi sy'n effeithio ar ran o'ch corff neu eich corff i gyd.

Os oes gennych chi dymheredd uchel ac yn teimlo'n sâl ar ôl cael y brechiad, cymerwch paracetamol i'ch helpu i deimlo'n well. Darllenwch y cyfarwyddiadau ar y botel neu'r pecyn yn ofalus a chymryd y dos cywir ar gyfer eich oedran.

Ni ddylech gymryd paracetamol cyn neu ar ôl y brechiad dim ond am eich bod yn meddwl y byddwch yn cael tymheredd uchel efallai.



Cofiwch, peidiwch â chymryd meddyginiaethau sy'n cynnwys aspirin os ydych chi o dan 16 oed.



Yn fwy anaml fyth, gall rhai pobl gael adwaith difrifol yn fuan ar ôl cael y brechiad, sy'n achosi anawsterau anadlu a gall hyn achosi iddynt fynd yn anymwybodol. Yr enw ar hyn yw adwaith anaffylactig a gall ddigwydd hefyd gyda meddyginiaethau eraill a bwyd.

Mae'r adwaith yma'n eithriadol brin ac mae nyrsys wedi'u hyfforddi i'w reoli. Gellir trin pobl sy'n cael adwaith anaffylactig yn llwyddiannus ac fel rheol maent yn gwella mewn ychydig oriau.

Gall pobl ifanc neu eu rhieni neu eu gwarcheidwaid roi gwybod am sgil-ffeithiau a amheuir ar ôl cael brechiadau drwy gynllun y Cerdyn Melyn. Gallwch wneud hyn ar-lein yn **yellowcard.mhra.gov.uk** neu drwy ffonio llinell Gymorth y Cerdyn Melyn ar 0800 731 6789 (Llun – Gwener 9am i 5pm).

Ble mae cael rhagor o wybodaeth?

Meningitis Now

Ewch i: **www.meningitisnow.org**

Llinell Gymorth Am Ddim: **0808 80 10 388**

(9am i 4pm Llun - Gwener)

E-bost: helpline@meningitisnow.org

(atebir negeseuon e-bost yn ystod oriau swyddfa yn unig)

Meningitis Research Foundation

Ewch i: **www.meningitis.org**

Llinell Gymorth Am Ddim: **080 8800 3344**

(9am i 5pm Llun - Gwener)

E-bost: helpline@meningitis.org

(atebir negeseuon e-bost yn ystod oriau swyddfa yn unig)

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth, ewch i **111.wales.nhs.uk**, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs neu ffoniwch **GIG 111 Cymru**.

Os nad yw **111** ar gael yn eich ardal chi, ffoniwch **0845 46 47**. Mae galwadau o linellau tir a ffonau symudol yn costio 2c y funud (a ffi arferol eich darparwr ffôn).

Gallwch gael gwybod mwy am y brechiad, ei gynnwys a'r sgil-ffeithiau posib ar-lein yn **www.medicines.org.uk/emc**. Bydd rhaid i chi nodi enw'r brechiad yn y bocs chwilio a darllen y daflen i gleifion. Y brechiadau MenACWY a ddefnyddir ar hyn o bryd yw (Nimenrix) a (Menveo).

Mae'r amserlen frechu reolaidd sy'n dangos pa frechiadau sy'n cael eu cynnig yng Nghymru ar gael o: **111.wales.nhs.uk/pdfs/adultschedule.pdf**

I archebu mwy o gopiâu o'r daflen hon, ewch i: **www.iechydcyhoedduscymru.org/adnoddau-gwybodaeth-iechyd**

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

Cyhoeddwyd Mawrth 2021

© Ymddiriedolaeth y GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

ISBN 978-1-78986-154-333