



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Beth i'w ddisgwyl ar ôl eich brechiad COVID-19

Mae'r brechiad COVID-19 rydych chi wedi'i gael ymhlith y cyntaf i gael ei gymeradwyo fel brechiad diogel ac effeithiol gan yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA) annibynnol. Mae pob brechiad wedi'i brofi ar tua 20,000 o bobl mewn sawl gwlad wahanol a gwelwyd ei fod yn ddiogel. Isod mae rhai o'r sgil-ffeithiau y gallech eu profi.

Beth yw'r sgil-ffeithiau posibl?

Fel pob meddyginiaeth, gall brechiadau achosi sgil-ffeithiau. Mae'r rhain fel rheol yn ysgafn a dim ond yn para ychydig ddyddiau, ac nid yw pawb yn eu cael.

Mae'r sgil-ffeithiau cyffredin iawn yn cynnwys:

- teimlad trwm a phoenus yn y fraich, a'r fraich yn teimlo'n anghyfforddus, ar ôl y pigiad am sawl diwrnod
- teimlo'n flinedig
- cur pen
- poenau cyffredinol, neu fân symptomau tebyg i'r fflw

Gallwch gael ychydig o dymheredd am ddau i dri diwrnod ond mae tymheredd uchel yn anarferol a gall ddynodi bod gennych chi COVID-19 neu haint arall. Gallwch gymryd y dos arferol o baracetamol (dilynwch y cyngor yn y pecyn) a gorffwysio i'ch helpu i deimlo'n well. Peidiwch â chymryd mwy na'r dos arferol. Un sgil-ffaith anghyffredin yw'r chwarennau lleol yn 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. Yn fwy anaml fyth, mae rhai pobl yn gallu cael adwaith difrifol yn fuan ar ôl y brechiad, sy'n achosi anawsterau anadlu a gwneud i'r ysgyfaint grebachu. Yr enw

ar hyn yw anaffylaxis a gall ddigwydd gyda meddyginiaethau eraill a bwyd. Mae adwaith o'r fath yn anghyffredin iawn ac mae nyrsys wedi'u hyfforddi i ddelio ag ef. Gall pobl sydd wedi cael adwaith anaffylactig gael eu trin yn llwyddiannus ac fel rheol maent yn dod at eu hunain o fewn ychydig oriau.

Mae symptomau sy'n dilyn brechiad yn para llai nag wythnos fel rheol. Os yw'n ymddangos bod eich symptomau'n gwaethygu neu os ydych yn pryderu, edrychwch ar <http://111.wales.nhs.uk> arlein, os angen ffoniwch GIG Cymru ar 111 neu eich meddygfa. Os nad yw 111 ar gael yn eich ardal chi, ffoniwch 0845 46 47. Mae galwadau i GIG 111 Cymru am ddim o linellau tir a ffonau symudol. Mae galwadau i 0845 46 47 yn costio 2c y funud a hefyd ffi fynediad arferol eich darparwr ffôn.

Os ydych yn gofyn am gyngor gan feddyg neu nyrs, gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrthynt am eich brechiad (dangoswch y cerdyn brechu iddynt) fel eu bod yn gallu eich asesu'n iawn.

Gallwch roi gwybod am unrhyw sgil-ffeithiau ar-lein yn: coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/ neu drwy ap y Cerdyn Melyn.

Ydw i'n cael aildechrau gwneud gweithgareddau normal ar ôl fy mrechiad?

Ydych, dylech allu parhau â gweithgareddau



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

What to expect after your COVID-19 vaccination

The COVID-19 vaccine you have received is amongst the first to be approved as safe and effective by the independent Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA). Each vaccine has been tested in about 20,000 people in several different countries and shown to be safe. Below are some of the side effects that you may experience.

What are the possible side effects?

Like all medicines, vaccines can cause side effects. These are usually mild and only last a few days, and not everyone gets them.

Very common side effects include:

- having a painful heavy feeling and tenderness in the arm after the injection for several days after the vaccine
- feeling tired
- a headache
- general aches, or mild flu-like symptoms

A mild fever may occur for two to three days but a high temperature is unusual and may indicate you have COVID-19 or another infection. You can take the normal dose of paracetamol (follow the advice in the packaging) and rest to help you feel better. Do not exceed the normal dose. An uncommon side effect is swelling of the local glands.

Rarely, some people have an allergic reaction soon after a vaccination. This may be a rash or itching affecting part or all of the body. Even more rarely, some people can have a severe reaction soon after vaccination, which causes breathing difficulties and may cause them to collapse.

This is called anaphylaxis and can happen with other medicines and food. These reactions are rare and nurses are trained to manage them. People who have an anaphylactic reaction can be successfully treated and usually recover within a few hours.

Symptoms following vaccination normally last less than a week.

If your symptoms seem to get worse or if you are concerned, look at <https://111.wales.nhs.uk> online, and if necessary call NHS Wales on 111 or your GP surgery. If 111 is not available in your area, call 0845 46 47. Calls to NHS 111 Wales are free from landlines and mobiles. Calls to 0845 46 47 cost 2p per minute plus your telephone provider's usual access charge.

If you do seek advice from a doctor or nurse, make sure you tell them about your vaccination (show them the vaccination card) so that they can assess you properly.

You can report any side effects online at: coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/ or via the Yellow Card app.



lcc.gig.cymru/brechlyn-covid-19
phw.nhs.wales/covid-19-vaccination



lcc.gig.cymru/brechlyn-covid-19
phw.nhs.wales/covid-19-vaccination

