

Gwarchod eich hun rhag llid yr ymennydd a septisemia



Mae'r daflen hon yn dweud wrthy ch
chi am y brechiad MenACWY sy'n
cael ei gynnig i bobl ifanc yn eu
harddegau a phobl ifanc hŷn a
beth sydd raid i chi ei wneud.

Mae'r daflen hon yn esbonio pam mae'n bwysig i bobl ifanc yn eu harddegau a phobl ifanc sydd wedi'u geni ar ôl 1af Medi 1996 ac sy'n iau na 25 oed gael y brechiad MenACWY.

Beth yw clefyd meningococol?

Mae clefyd meningococol yn brin ond gall beryglu bywyd. Fe'i achosir gan sawl grŵp o facteria meningococol, a'r rhai mwyaf cyffredin yw A, B, C, W ac Y. Mae bacteria meningococol yn gallu achosi lliid yr ymennydd (lloid ar leinin yr ymennydd) a septisemia (gwenwyn yn y gwaed).

Mae'r ddau glefyd yn ddifrifol dros ben, yn enwedig os na chânt eu canfod yn gynnar – gallant fod yn angheuol hyd yn oed.

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 clefyd meningococol yn effeithio ar tua 700-800 o bobl yng Nghymru a Lloegr bob blwyddyn. Ers i frechiad MenC gael ei gyflwyno'n rhan o raglen frechu'r DU ym 1999, mae clefyd Meningococol grŵp C bellach yn brin.

Nawr, meningococol grŵp B (MenB) yw'r achos mwyaf cyffredin o glefyd meningococol ymhlith plant ac oedolion ifanc. O fis Medi 2015 ymlaen, mae brechiad MenB wedi cael ei gyflwyno i'r rhaglen brechu babanod, i helpu i warchod babanod ifanc.

Ers 2009, mae cynnydd mawr wedi bod yn nifer yr achosion o glefyd Meningococol grŵp W (MenW) yng Nghymru a Lloegr, gan arwain at sawl marwolaeth ymhlith babanod a phobl ifanc yn eu harddegau.



Pam fod angen i mi gael y brechiad?

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 hwn hyd yn oed os ydych wedi cael brechiad MenC o'r blaen, oherwydd bydd y brechiad MenACWY yn eich gwarchod chi rhag clefyd meningococol 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, gan fod bacteria eraill yn bodoli all achosi'r salwch yma hefyd.



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



Poenau 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

© Meningitis Now

Gwneud y prawf gwydr

Efallai y bydd rhywun â septisemia yn datblygu brech o smotiau bach iawn all droi'n glais porffor. Nid yw'r frech hon yn 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 bwysau, ewch i gael cymorth meddygol ar unwaith.

Peidiwch byth ag aros am frech. Gall ddatblygu'n 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 chadwch lygad ar eich gilydd.

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 gfael 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 brechiad Td/IPV (hwb-frechiad i bobl ifanc yn eu harddegau).

Hefyd mae pobl ifanc sydd wedi'u geni ar ôl 1af Medi 1996 ac sy'n iau na 25 oed dal yn gymwys i dderbyn y brechiad MenACWY.

Dim ond unwaith mae'n rhaid i chi gael y brechiad.

Sut fydda' i'n gwybod ei bod yn amser i mi gael y brechiad?

Ar gyfer disgyblion blwyddyn 9 yn yr ardaloedd yng Nghymru lle cynigir yr hwb-frechiad yn yr ysgol, byddwch yn cael ffurflen ganiatâd i'w llenwi cyn y sesiwn brechu yn yr ysgol.

Yn yr ardaloedd lle nad ydynt yn cynnig yr hwb-frechiad yn yr ysgol, bydd eich meddygfa'n cysylltu â chi i gynnig apwyntiad ar gyfer cael eich brechu.

Os ydych wedi colli eich apwyntiad neu os ydych yn bwriadu mynd i'r brifysgol am y tro cyntaf a heb gael y brechiad eto, fe'ch cynghorir i gysylltu â'ch meddygfa cyn gynted â phosib. Yn ddelfrydol, dylai'r brechiad gael ei roi o leiaf bythefnos cyn dechrau yn y brifysgol.

Oes raid i mi ei gael?

Mae pob brechiad yn y DU yn wirfoddol ond argymhellir bod pob person ifanc yn ei arddegau a phobl ifanc hŷn cymwys yn cael y brechiad, nid yn unig i'w gwarchod eu hunain rhag salwch difrifol, ond hefyd i warchod pobl eraill, gan gynnwys babanod, a all fod yn agored iawn i ddal heintiau.

Mae'n rhaid i chi, neu eich rhiant/ gwarcheidwad os ydych yn iau nag 16 oed, roi caniatâd i chi gael y brechiad.

Os byddwch yn cael ffurflen ganiatâd gan yr ysgol, gwnewch yn siŵr eich bod chi neu eich rhiant neu warcheidwad yn darllen yr wybodaeth, yn llofnodi'r ffurflen ac yn ei dychwelyd i'r ysgol cyn gynted â phosib.

Ydi'r brechiad yn ddiogel?

Mae'r brechiad wedi cael ei ddefnyddio ers blynyddoedd lawer ym mhob cwr o'r byd ac mae ganddo enw rhagorol am ddiogelwch.

Oes unrhyw sgil-effeithiau?

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. Mae effeithiau mwy difrifol yn brin ond yn cynnwys 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.

Yn fwy anaml fyth, mae rhai pobl yn gallu cael adwaith difrifol yn fuan ar ôl y brechiad, sy'n achosi anawsterau anadlu a gall wneud iddynt lewygu. Yr enw ar hyn yw adwaith anaffylactig a gall ddigwydd gyda meddyginiaethau eraill a bwyd. Mae adwaith o'r fath yn eithriadol brin ac mae nyrsys wedi'u hyfforddi i ddelio â nhw. 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.

Os oes gennych chi dymheredd uchel ac yn teimlo'n sâl ar ôl cael y brechiad, cymerwch paracetamol neu ibuprofen. Darllenwch y cyfarwyddiadau ar y botel neu'r pecyn yn ofalus a chymryd y dos cywir ar gyfer eich oedran. Os oes angen, cymerwch ail ddos bedair i chwe awr yn ddiweddarach. Os yw eich tymheredd dal yn uchel ar ôl yr ail ddos, siaradwch gyda'ch meddyg teulu neu ffonio llinell gymorth am ddim Galw Iechyd Cymru ar **0845 46 47**.

Cofiwch, peidiwch byth â rhoi meddyginiaeth sy'n cynnwys aspirin i blant iau nag 16 oed.

Gall pobl ifanc neu eu rhieni/gwarcheidwaid roi gwybod am amheuon ynghylch sgil-ffeithiau brechiadau drwy gyfrwng y cynllun Cerdyn Melyn. Gellir gwneud hyn ar-lein yn <https://yellowcard.mhra.gov.uk> neu drwy ffonio llinell gymorth y Cerdyn Melyn ar **0800 731 6789** (Llun – Gwener, 10am i 2pm).

Beth os na fyddaf yn cael y brechiad cyn mynd i'r brifysgol?

Mae myfyrwyr am y tro cyntaf mewn prifysgolion yn agored iawn i risg yn ystod wythnosau cyntaf y tymor, felly dylech wneud pob ymdrech i gael y brechiad cyn i chi ddechrau. Os nad ydych wedi ei gael, gallwch fynd i Ganolfan Iechyd y Brifysgol neu gofrestru gyda meddyg teulu a threfnu i gael y brechiad yno, ond ceisiwch wneud hynny'n syth – yn ddelfrydol yn ystod wythnos y glas – peidiwch ag oedi, po gyntaf y byddwch yn ei gael, y gorau.



Ble mae cael mwy o wybodaeth?

Mae mwy o wybodaeth am y brechiad, gan gynnwys beth sydd ynddo a'r sgil-ffeithiau posib, ar gael yn www.medicines.org.uk/emc/ drwy roi enw'r brechiad yn y bocs chwilio ac edrych ar y daflen wybodaeth i gleifion (PIL). Y brechiadau sy'n cael eu defnyddio ar hyn o bryd yw Nimenrix a Menveo.

Mae'r amserlen imiwneiddio reolaidd sy'n dangos i chi pa frechiadau sy'n cael eu cynnig yng Nghymru ar gael o www.nhsdirect.wales.nhs.uk/livewell/vaccinations/Leaflets/?locale=cy

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, siaradwch gyda'ch meddyg, nyrs eich practis neu'r nyrs yn yr ysgol, neu ffoniwch Galw lechyd Cymru ar **0845 46 47**, neu **111** os ydi'r gwasanaeth yma ar gael yn eich ardal chi.



Ble mae cael mwy o wybodaeth?

Am fwy o wybodaeth am y brechiad MenACWY ewch i www.nhsdirect.wales.nhs.uk/livewell/vaccinations/ACWY/?locale=cy

Hefyd mae'r elusennau canlynol yn darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth gyda llid yr ymennydd a chlefyd meningococol:

Meningitis Now

Llinell gymorth 24 awr 0808 80 10 388 (9am i 5pm yn ystod yr wythnos, neu e-bost helpline@meningitisnow.org yn ystod oriau swyddfa yn unig) www.meningitisnow.org

Sefydliad Ymchwil Llid yr Ymennydd

Llinell gymorth am ddim 080 8800 3344 (9am i 10pm yn ystod yr wythnos, 10am i 8pm ar benwythnosau ac yn ystod y gwyliau) www.meningitis.org

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