# Amddiffyn rhag tetanws, difftheria a pholio

Mae'r pigiad atgyfnerthu i bobl ifanc yn eu harddegau yn rhoi gwell amddiffyniad yn erbyn tri afiechyd: tetanws (T), difftheria (d) a pholio (IPV – brechlyn polio anweithredol). Td/IPV yw'r enw sy'n cael ei ddefnyddio amdano weithiau.

**Mae'r daflen hon yn rhoi gwybodaeth am y pigiad atgyfnerthu sy'n cael ei gynnig i bobl ifanc yn eu harddegau pan fyddan nhw tua 13 i 14 oed, a'r afiechydon y mae'n eu hamddiffyn rhagddyn nhw.**

## Beth yw tetanws?

Mae tetanws yn glefyd poenus a all fod yn angheuol. Mae'n effeithio ar y system nerfol, ac fe all arwain at byliau o boen yn y cyhyrau a phroblemau anadlu. Mae'n digwydd pan fydd germau mewn pridd a thail yn mynd i mewn i'r corff drwy anaf fel briw neu losg. Nid yw tetanws yn gallu cael ei drosglwyddo o un person i'r llall.

## Beth yw difftheria?

Clefyd difrifol yw difftheria sydd fel arfer yn cychwyn â llwnc tost/dolur gwddf, ac sy'n



Diwygiwyd Ionawr 2016

gallu arwain yn gyflym iawn at broblemau anadlu. Gall niweidio'r galon a'r system nerfol ac mewn achosion difrifol, gall achosi marwolaeth.

## Beth yw polio?

Feirws yw polio sy'n ymosod ar y system nerfol ac sy'n gallu achosi parlys parhaol yn y cyhyrau. Os yw'n effeithio ar gyhyrau'r frest neu'r ymennydd, mae polio yn gallu achosi marwolaeth.

## Oes angen imi gael pigiad atgyfnerthu os cefais fy imiwneiddio yn erbyn tetanws, difftheria a pholio pan oeddwn yn blentyn?

Oes. Efallai eich bod yn ddiogel i ryw raddau, ond mae lefel yr amddiffyniad yn gostwng dros amser ac mae angen ichi gael pigiad atgyfnerthu er mwyn iddo bara'n hwy.

## Faint o bigiadau atgyfnerthu fydd eu hangen arnaf?

Y pigiad atgyfnerthu i bobl ifanc yn eu harddegau yw'r dos olaf o Td/IPV a gynigir ichi fel mater o drefn.

Dylech eisoes fod wedi cael:

- Y tri dos cyntaf pan oeddech yn fabi.
- Y pedwerydd dos pan oeddech tua thair oed.

Efallai y bydd angen ichi gael dosau pellach ar gyfer rhai swyddi, neu er mwyn teithio.

*Os ydych yn credu eich bod wedi methu dos, siaradwch â nyrs yr ysgol, nyrs y practis meddygol, neu'r meddyg. Nid yw'n rhy hwyr i'w gael.*

## Pryd a ble fyddaf i'n cael y pigiad atgyfnerthu?

Yn y rhan fwyaf o ardaloedd yng Nghymru cynigir pigiad Td/IPV i flwyddyn ysgol 9. Ond mewn ambell ardal bydd angen mynd i'r feddygfa.

## Beth ddylwn i wneud?

Os cewch ffurflen ganiatâd yn yr ysgol, gwnewch yn siŵr eich bod chi a'ch rhiant neu'ch gwarcheidwad yn darllen yr wybodaeth, yn llofnodi'r ffurflen, ac yn mynd â hi yn ôl i'r ysgol cyn gynted â phosib.

Mae'n well ei ddangos i'ch rhiant neu'ch gwarcheidwad, ond gallwch roi caniatâd eich hun mewn rhai amgylchiadau, os ydych yn deall yr hyn sy'n cael ei gynnig yn iawn.

Os ydych yn byw mewn ardal sydd ddim yn cynnig y pigiad yn yr ysgol, cewch eich gwahodd i fynd i'r feddygfa.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod ble i fynd, a phryd.

## Sut fydd y pigiad atgyfnerthu yn cael ei roi?

Mae'r pigiad Td/IPV yn cael ei roi yn rhan uchaf eich braich. Cofiwch ddweud ymlaen llaw wrth

bwy bynnag sy’n rhoi’r pigiad os ydych yn teimlo braidd yn bryderus.

## A oes unrhyw reswm pam na ddylwn gael y pigiad atgyfnerthu?

Ni ddylech gael y pigiad Td/IPV os ydych wedi cael adwaith difrifol (yn bygwth bywyd) i unrhyw beth yn y brechlyn, neu i ddos blaenorol o frechlyn difftheria, tetanws neu bolio. Nid oes unrhyw reswm meddygol arall pam na ellir rhoi’r pigiad i chi.

## Beth os ydw i’n sâl ar ddiwrnod yr apwyntiad?

Os oes gennych fân anhwylder fel yr annwyd, ond nad oes gennych dwymyn, dylech gael y pigiad beth bynnag.

Os ydych yn sâl ac yn dioddef o dymheredd uchel, ni ddylech gael y pigiad nes bod eich tymheredd wedi setlo. Mae hyn er mwyn osgoi cysylltu’r dwymyn â’r pigiad, neu rhag i’r pigiad waethygu’r dwymyn sydd arnoch yn barod. Dylech drefnu apwyntiad cyn gynted â phosib ar ôl ichi wella.

## Beth ddylwn i wneud os oes gennyf gyflwr meddygol?

Os ydych yn cymryd meddyginiaethau, neu os oes gennych unrhyw broblemau meddygol eraill, gan gynnwys alergeddau, dylech ddweud ymlaen llaw wrth y person sy’n rhoi’r pigiad ichi. Mae hyn yn arbennig o bwysig os oes gennych anhwylder gwaedu

(os nad yw eich gwaed yn ceulo'n iawn) neu os ydych yn cael ffitiau.

*Cofiwch siarad ymlaen llaw â'r person sy'n rhoi'r pigiad os oes gennych unrhyw amheuaeth a ddylech gael y pigiad atgyfnerthu.*

## A oes unrhyw sgil effeithiau?

Efallai y bydd eich braich yn brifo rhyw ychydig lle rhoddwyd y pigiad, a braidd yn goch neu chwyddedig. Gall hyn bara am rai dyddiau. Weithiau bydd lwmp bach yn ymddangos, ond ni fydd hwn yn brifo, ac fel arfer bydd yn diflannu mewn ychydig wythnosau. Rhai o'r effeithiau eraill yw twymyn, cur pen, teimlo'n benysgafn, teimlo'n sâl a chwarennau wedi chwyddo, ond mae'r rhain yn fwy anarferol.

Os oes gennych dwymyn a'ch bod yn teimlo'n sâl ar ôl y pigiad, siaradwch â'ch rhiant neu'ch gwarcheidwad, oherwydd gall cymryd paracetamol neu ibuprofen helpu.

Os nad yw eich tymheredd yn gostwng, neu os ydych yn poeni, dylech siarad â'ch meddyg, nyrs y practis meddygol neu nyrs yr ysgol. Gallwch hefyd ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647.

*Ni ddylech gymryd meddyginiaethau sy'n cynnwys aspirin os ydych o dan 16 oed.*

## Rydw i wedi methu'r pigiad, a allaf ei gael beth bynnag?

Gallwch, cysylltwch â nyrs yr ysgol neu'r feddygfa i holi sut i gael y pigiad.

## Ai dyma'r unig bigiadau imiwneiddio y mae angen imi eu cael yn awr?

Pan fyddwch yn cael eich pigiad Td/IPV, cewch gynnig pigiad atgyfnerthu yn erbyn yr afiechyd meningococaidd yr un pryd. Mae'n syniad da edrych a ydych wedi cael pob pigiad imiwneiddio arall hefyd, fel y pigiad MMR (y frech goch, clwy'r pennau a rwbela), a'r pigiad HPV (papiloma dynol) os ydych yn ferch.

## Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am y brechlyn, gan gynnwys cynhwysion y brechlyn ac unrhyw sgil-effeithiau posibl yn www.medicines.org.uk/emc/ drwy roi enw'r brechlyn yn y blwch Chwilio ac edrych ar y daflen wybodaeth i gleifion (Patient Information Leaflet). Enw'r pigiad atgyfnerthu i bobl ifanc yn eu harddegau yw Revaxis®.

Mae'r rhaglen imiwneiddio arferol sy'n dangos pa frechiadau sy'n cael eu cynnig yng Nghymru ar gael yn www.publichealthwales.org/routine-immunisation-schedule-wales

Os ydych yn amau eich bod wedi cael sgil-effeithiau, gallwch ddysgu sut i hysbysu rhywun amdanynt yn www.yellowcard.gov.uk neu drwy ffonio llinell gymorth y Cerdyn Melyn ar 0808 100 3352 (10.00 i 14.00 o ddydd Llun i ddydd Gwener).

Os oes gennych unrhyw gwestiynau ac os hoffech gael rhagor o wybodaeth, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs, neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647, neu ewch i www.nhsdirect.wales.nhs.uk/default.aspx?locale=cy

I archebu mwy o gopïau o'r daflen hon, e-bostiwch: hplibrary@wales.nhs.uk neu ffoniwch 08456 064050.

**Cynhyrchir y daflen hon gan:**

Is-adran Iechyd y Cyhoedd, Llywodraeth Cymru a'r Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy, Iechyd Cyhoeddus Cymru

© Hawlfraint y Goron 2016
WG27145 ISBN digidol 978 1 4734 5599 3 ISBN argraffu 978 1 4734 5600 6