Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Gwybodaeth am frechiad COVID-19 ar gyfer staff iechyd a gofal cymdeithasol

Pam ei bod yn bwysig cael brechiad COVID-19

Os ydych yn weithiwr rheng flaen ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, rydych yn fwy tebygol o ddod i gysylltiad â COVID-19 yn y gwaith. Mae gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol gyda chyswllt uniongyrchol â chleifion a chleientiaid yn wynebu risg uwch o lawer o ddod i gysylltiad â'r haint dro ar ôl tro.

Gall COVID-19 achosi clefyd difrifol a gall arwain at gymhlethdodau hirdymor. Mae'r rhain yn fwy cyffredin ymhlith unigolion hŷn neu'r rhai â chyflyrau risg clinigol sylfaenol. Gallwch gael COVID-19 heb unrhyw symptomau a'i drosglwyddo i deulu, ffrindiau, cleifion a phreswylwyr, y gallai llawer ohonynt wynebu mwy o risg o'r coronafeirws. Nid yw bod yn iach yn lleihau eich risg o ddal COVID-19 na'i drosglwyddo.

Gyda chyfraddau uchel o COVID-19, mae'n bwysig amddiffyn staff rhag coronafeirws, i osgoi pwysau ar y GIG ac i ddiogelu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

A fydd y brechlyn yn fy amddiffyn?

Bydd brechiad COVID-19 yn lleihau'r siawns y byddwch yn dioddef o glefyd COVID-19 difrifol. Fel pob meddyginiaeth, nid oes unrhyw frechlyn yn gwbl effeithiol. Gall gymryd wythnos neu ddwy ar ôl eich ail ddos i'r corff ddatblygu amddiffyniad o'r brechlyn. Efallai y bydd rhai pobl yn dal i gael COVID-19 ar ôl cael eu brechu, ond dylai hyn fod yn llai difrifol.

Cafodd pob brechlyn ei brofi mewn tua 20,000 o bobl mewn sawl gwlad wahanol a dangoswyd ei fod yn ddiogel ac yn effeithiol

Ni fydd gan y brechiadau cyntaf a fydd ar gael i'w defnyddio yn y DU awdurdodiad marchnata (trwydded) y DU eto ond maent wedi cael eu hawdurdodi gan yr MHRA ar gyfer cyflenwad dros dro yn y DU yn seiliedig ar asesiad llawn o ddiogelwch ac effeithiolrwydd.

A fydd y brechlyn yn diogelu'r rhai yr wyf yn gofalu amdanynt?

Mae'r dystiolaeth ynghylch a yw brechiad COVID-19 yn lleihau'r siawns y byddwch yn trosglwyddo'r feirws yn llai clir ar hyn o bryd. Mae'r rhan fwyaf o frechlynnau yn lleihau'r risg gyffredinol o haint, ond efallai y bydd rhai pobl sydd wedi'u brechu yn cael haint ysgafn neu ansymptomatig ac felly gallant drosglwyddo'r feirws. Mae'n bosibl y bydd staff iechyd a gofal sydd wedi'u brechu yn llai tebygol o drosglwyddo haint i'w ffrindiau a'u teulu ac i'r cleifion a'r bobl agored i niwed y maent yn gofalu amdanynt.

A fydd y brechlyn yn diogelu'r rhai yr wyf yn gofalu amdanynt?

Mae'r dystiolaeth ynghylch a yw brechiad COVID-19 yn lleihau'r siawns y byddwch yn trosglwyddo'r feirws yn llai clir ar hyn o bryd. Mae'r rhan fwyaf o frechlynnau yn lleihau'r risg gyffredinol o haint, ond efallai y bydd rhai pobl sydd wedi'u brechu yn cael haint ysgafn neu ansymptomatig ac felly gallant drosglwyddo'r feirws. Mae'n bosibl y bydd staff iechyd a gofal sydd wedi'u brechu yn llai tebygol o drosglwyddo haint i'w ffrindiau a'u teulu ac i'r cleifion a'r bobl agored i niwed y maent yn gofalu amdanynt.

A fydd y brechlyn yn achosi sgîl-effeithiau?

Fel pob meddyginiaeth, gall brechlynnau achosi sgîl-effeithiau Mae'r rhain fel arfer yn ysgafn a dim ond yn para am ychydig ddyddiau, ac nid yw pawb yn eu cael. Hyd yn oed os oes gennych symptomau ar ôl y dos cyntaf, mae angen i chi gael yr ail ddos o hyd. Er y gallech gael rhywfaint o amddiffyniad o'r dos cyntaf, bydd cael yr ail ddos yn rhoi'r amddiffyniad gorau i chi rhag y feirws.

Mae sgîl-effeithiau cyffredin iawn yn cynnwys:

- teimlad trwm poenus a thynerwch yn y fraich ar ôl y pigiad am sawl diwrnod ar ôl y brechlyn
- teimlo'n flinedig
- pen tost
- poenau cyffredinol, neu symptomau ysgafn tebyg i ffliw

Er nad yw'n anghyffredin teimlo twymyn am ddau neu dri diwrnod, mae tymheredd uchel yn anarferol a gall fod yn arwydd bod gennych COVID-19 neu haint arall. Gallwch gymryd y dos arferol o barasetamol (dilynwch y cyngor yn y pecyn) a gorffwys i'ch helpu i deimlo'n well. Peidiwch â chymryd mwy na'r dos arferol. Un sgil-effaith anghyffredin yw'r chwarennau lleol yn chwyddo.

Mae'r symptomau hyn fel arfer yn para llai nag wythnos. 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 111 Cymru neu eich meddygfa. Os nad yw 111 ar gael yn eich ardal, ffoniwch 0845 46 47. Mae galwadau i GIG 111 Cymru am ddim, mae galwadau i 0845 46 47 yn costio 2c y funud (ynghyd â thâl arferol eich darparwr ffôn).

Os byddwch yn ceisio cyngor gan feddyg neu nyrs, sicrhewch eich bod yn dweud wrthynt am eich brechiad (dangoswch y cerdyn brechu iddynt) er mwyn iddynt allu eich asesu'n iawn.

Gallwch roi gwybod am unrhyw sgil-effeithiau ar-lein yn: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/** neu drwy'r ap Cerdyn Melyn.

Pwy na allant gael y brechlyn?

Ni ddylech gael y brechlyn os ydych wedi cael adwaith anaffylactig i gynhwysyn yn y brechlyn.

Dylid gohirio'r brechlyn os ydych wedi cael prawf COVID-19 positif neu unrhyw symptomau COVID-19 newydd yn y 28 diwrnod diwethaf, neu ddirywiad yn dilyn symptomau COVID-19 estynedig.

Rwy'n feichiog neu'n bwydo ar y fron, a allaf gael y brechlyn?

Nid yw'r brechlynnau'n cael eu hargymell yn ystod beichiogrwydd. Os ydych yn feichiog neu'n bwydo ar y fron **ni ddylech** gael brechlyn Pfizer-BioNTech COVID-19. Dylech gael y brechlyn cyn gynted â phosibl wedi hynny os yw'n gymwys. Oherwydd fformiwleiddiad newydd y brechlyn penodol hwn mae'r MHRA am weld rhagor o ddata anghlinigol cyn cwblhau'r cyngor yn ystod beichiogrwydd. Mae'r cyngor hwn yn rhagofalus nes bod tystiolaeth ychwanegol ar gael i gefnogi'r defnydd o'r brechlyn hwn yn ystod beichiogrwydd a bwydo ar y fron. Efallai y bydd yn bosibl wedyn cael brechlyn Pfizer-BioNTech. Hyd nes y bydd y cyngor hwnnw'n cael ei newid, efallai y byddwch yn gallu cael un o'r brechlynnau COVID-19 eraill a ddisgwylir.

Efallai fy mod yn feichiog, neu'n cynllunio beichiogrwydd, beth ddylwn i ei wneud?

Fel pob meddyginiaeth newydd, nid yw'r brechlynnau wedi'u profi eto mewn menywod beichiog. Os ydych yn gwybod nad ydych yn feichiog gallwch gael y brechlyn. Os credwch y gallech fod yn feichiog neu os ydych yn cynllunio beichiogrwydd o fewn tri mis i'r dos cyntaf dylech aros nes bod eich beichiogrwydd wedi'i gwblhau cyn i chi gael eich brechu. Dylech gael y brechlyn cyn gynted â phosibl wedi hynny os yw'n gymwys. Siaradwch â'ch cyflogwr am y ffyrdd eraill o leihau'r risg o COVID-19. Dylech osgoi beichiogi tan o leiaf ddeufis ar ôl ail ddos y brechlyn. Os ydych wedi cael y dos cyntaf, ac yna'n beichiogi, rydym yn argymell gohirio'r ail ddos.

Os cewch wybod eich bod yn feichiog ar ôl i chi gael y brechlyn, peidiwch â phoeni. Nid yw'r brechlynnau'n cynnwys organebau sy'n lluosi yn y corff, felly ni allant achosi haint COVID-19 yn eich babi heb ei eni. Mae system fonitro i olrhain menywod sy'n cael eu brechu'n anfwriadol yn ystod beichiogrwydd. Dylid rhoi gwybod i Iechyd Cyhoeddus Lloegr am unrhyw achosion drwy ffonio 020 8200 4400.

Nid yw'r rhan fwyaf o fenywod sy'n dal COVID-19 yn ystod beichiogrwydd yn dioddef canlyniad mwy difrifol na menywod nad ydynt yn feichiog a byddant yn mynd ymlaen i esgor ar fabi iach.

Os ydych yn feichiog ac â chyflwr meddygol arall sy'n eich rhoi mewn risg uchel iawn o COVID-19, gofynnwch am gyngor.

A allaf ddychwelyd i'r gwaith ar ôl cael fy mrechlyn?

Gallwch, dylech allu gweithio cyn belled â'ch bod yn teimlo'n iach. Os yw eich braich yn arbennig o boenus, efallai y bydd yn anodd i chi godi eitemau trwm. Os byddwch yn teimlo'n sâl neu'n flinedig iawn, dylech orffwys ac osgoi gweithredu peiriannau neu yrru.

A allaf ddal COVID-19 o'r brechlyn?

Ni allwch ddal COVID-19 o'r brechlyn ond mae'n bosibl eich bod wedi dal COVID-19 a heb sylweddoli bod gennych y symptomau tan ar ôl eich apwyntiad brechu.

Os oes gennych unrhyw symptomau COVID-19, arhoswch gartref a threfnu i gael prawf.

Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch am symptomau ewch i **http://111.wales.nhs.uk**

Beth y dylwn ei wneud nesaf?

Byddwch yn cael gwybodaeth ynghylch pryd a ble i gael eich brechlynnau. Mae'n bwysig cael y ddau ddos o'r brechlyn i roi'r amddiffyniad gorau i chi.

Cadwch eich cerdyn yn ddiogel a sicrhewch eich bod yn mynd ag ef i'ch apwyntiad nesaf i gael eich ail ddos.

Beth ddylwn i ei wneud os nad wyf yn iach ar adeg fy apwyntiad nesaf?

Os ydych yn sâl iawn gyda thwymyn, ffoniwch i ganslo ac aros nes y byddwch wedi gwella cyn cael y brechlyn, ond dylech geisio ei gael cyn gynted â phosibl. Ni ddylech fynd i apwyntiad brechlyn os ydych yn hunanynysu neu'n aros am brawf neu ganlyniad COVID-19.

Ar ôl i mi gael y brechlyn, a fydd angen i mi ddilyn yr holl gyngor ar reoli heintiau o hyd?

Bydd dau ddos yn lleihau eich siawns o fynd yn ddifrifol wael. Nid ydym yn gwybod eto a fydd yn eich atal rhag dal a throsglwyddo'r feirws. Nid oes unrhyw frechlyn yn gwbl effeithiol.

Felly, bydd angen i chi ddilyn y canllawiau yn eich gweithle o hyd, gan gynnwys gwisgo'r cyfarpar diogelu personol cywir, cymryd rhan mewn unrhyw raglenni sgrinio a dilyn y cyngor a'r canllawiau presennol.

Rwyf wedi cael fy mrechlyn ffliw, a oes angen i mi gael y brechlyn COVID-19 hefyd?

Os ydych yn gymwys i gael y ddau frechlyn, dylech gael y ddau, ond gydag o leiaf wythnos rhyngddynt.

Ble gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Cyhoeddir gwybodaeth am frechlynnau COVID-19 yn **https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)** a **www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19**

© Iechyd Cyhoeddus Cymru, Rhagfyr 2020
(gyda chydnabyddiaeth i Public Health England)
ISBN 978-1-78986-154-137

Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

COVID-19 vaccination information for health and social care staff

Why it is important to get a COVID-19 vaccination

If you are a frontline worker in health and social care, you are more likely to be exposed to COVID-19 at work. Health and social care workers with direct patient and client contact are at much higher risk of repeated exposure to the infection.

COVID-19 can cause severe disease and may lead to long-term complications. These are more common in older individuals or those with underlying clinical risk conditions. You can have COVID-19 without any symptoms and pass it on to family, friends, patients and residents, many of whom may be at increased risk from coronavirus. Being healthy does not reduce your risk of catching COVID-19 or passing it on.

With high rates of COVID-19, it is important to protect staff against coronavirus, avoid pressure on the NHS and safeguard health and social care services.

Will the vaccine protect me?

The COVID-19 vaccination will reduce the chance of you suffering from severe COVID-19 disease. Like all medicines, no vaccine is completely effective. It may take a week or two after your second dose for your body to build up protection from the vaccine. Some people may still get COVID-19 after vaccination, but this should be less severe.

Each vaccine was tested in about 20,000 people in several different countries and shown to be safe and effective

The first vaccines available for use in the UK will not have a UK marketing authorisation (license) yet but have been authorised by the MHRA for temporary supply in the UK based on a full assessment of safety and effectiveness.

Will the vaccine protect those I care for?

The evidence on whether COVID-19 vaccination reduces the chance of you passing on the virus is less clear at present. Most vaccines reduce the overall risk of infection, but some vaccinated people may get mild or asymptomatic infection and therefore be able to pass the virus on. It is possible that vaccinated health and social care staff will be less likely to pass infection to their friends and family and to the patients and vulnerable people that they care for.

Will the vaccine have 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. Even if you do have symptoms after the first dose, you still need to have the second dose. Although you may get some protection from the first dose, having the second dose will give you the best protection against the virus.

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
- headache
- general aches, or mild flu-like symptoms

Although feeling feverish is not uncommon for two to three days, 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.

These symptoms normally last less than a week. If your symptoms seem to get worse or if you are concerned, look at **http://111.wales.nhs.uk** online, and if necessary call NHS 111 Wales or your GP surgery. If 111 is not available in your area, please call 0845 46 47. Calls to NHS 111 Wales are free, calls to 0845 46 47 cost 2p per minute (plus your telephone provider's usual 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.

Who cannot have the vaccine?

You should not have the vaccine if you have had an anaphylactic reaction to an ingredient in the vaccine.

The vaccine should be deferred if you have had a positive COVID-19 test or any new COVID-19 symptoms in the last 28 days, or a deterioration following prolonged COVID-19 symptoms.

I am pregnant or breastfeeding, can I have the vaccine?

The vaccines are not recommended during pregnancy. If you are pregnant or breastfeeding you **should not** have the Pfizer-BioNTech COVID-19 vaccine. You should have the vaccine as soon as possible afterwards if eligible. Because of the new formulation of this particular vaccine the MHRA wants to see more non-clinical data before finalising the advice in pregnancy. This advice is precautionary until additional evidence is available to support the use of this vaccine in pregnancy and breastfeeding. It may then be possible to have the Pfizer-BioNTech vaccine. Until that advice is changed you may be able to have one of the other COVID-19 vaccines that are expected.

I might be pregnant, or am planning a pregnancy, what should I do?

Like all new medicines, the vaccines have not yet been tested in pregnant women. If you know you are not pregnant you can have the vaccine. If you think you may be pregnant or are planning a pregnancy within three months of the first dose you should wait until your pregnancy is completed before you are vaccinated. You should have the vaccine as soon as possible afterwards if eligible. Please speak to your employer about other ways to reduce the risk of COVID-19. You should avoid becoming pregnant until at least two months after the second dose of the vaccine. If you have had the first dose, and then become pregnant, we recommend delaying the second dose.

If you find out that you are pregnant after you have had the vaccine, don't worry. The vaccines do not contain organisms that multiply in the body, so they cannot cause COVID-19 infection in your unborn baby. There is a monitoring system to follow up women who are inadvertently vaccinated in pregnancy. Any cases should be reported to Public Health England by telephoning 020 8200 4400.

Most women who catch COVID-19 during pregnancy do not suffer a more serious outcome than non-pregnant women and will go on to deliver a healthy baby.

If you are pregnant and also have another medical condition that puts you at very high risk from COVID-19, please ask for advice.

Can I go back to work after having my vaccine?

Yes, you should be able to work as long as you feel well. If your arm is particularly sore, you may find heavy lifting difficult. If you feel unwell or very tired, you should rest and avoid operating machinery or driving.

Can I catch COVID-19 from the vaccine?

You cannot catch COVID-19 from the vaccine but it is possible to have caught COVID-19 and not realise you have the symptoms until after your vaccination appointment.

If you have any of the symptoms of COVID-19, stay at home and arrange to have a test.

If you need more information on symptoms visit **http://111.wales.nhs.uk**

What do I do next?

You will receive information about when and where to get your vaccines. It is important to have both doses of the vaccine to give you the best protection.

Keep your card safe and make sure you take it to your next appointment to get your second dose.

What should I do if I am not well when it is my next appointment?

If you are acutely unwell with a fever, call to cancel and wait until you have recovered to have the vaccine, but you should try to have it as soon as possible. You should not attend a vaccine appointment if you are self-isolating or waiting for a COVID-19 test or result.

After I have had the vaccine, will I still need to follow all the infection control advice?

Two doses will reduce your chance of becoming seriously ill. We do not yet know yet whether it will stop you from catching and passing on the virus. No vaccine is completely effective.

Therefore, you will still need to follow the guidance in your workplace, including wearing the correct personal protection equipment, taking part in any screening programmes and follow current advice and guidance.

I have had my flu vaccine; do I need the COVID-19 vaccine as well?

If you are eligible for both vaccines, you should have them both, but separated by at least a week.

Where can I get more information?

Information on COVID-19 vaccines is published at **https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)** and **www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19**

© Public Health Wales, December 2020 (with acknowledgement to Public Health England)

ISBN 978-1-78986-154-137