Wrth i achosion o’r frech goch gynyddu ar draws y DU, mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe yn annog plant, pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion nad ydynt wedi cael dau ddos o frechlyn y Frech Goch, Clwy’r Pennau a Rwbela (a elwir yn gyffredin fel MMR) i drefnu brechiad gyda’u meddyg teulu cyn gynted â phosibl.

Mae'r brechlyn MMR yn ddiogel ac yn effeithiol, ac yn amddiffyn rhag y frech goch, clwy'r pennau a rwbela (brech goch yr Almaen). Mae'r clefydau hyn yn hynod heintus a gallant ledaenu'n hawdd iawn rhwng pobl nad ydynt wedi'u brechu.

Mae’r GIG yn cynnig y dos MMR cyntaf yn 12 mis oed, a’r ail ddos yn 3 oed a 4 mis, gan sicrhau bod plant yn cael eu hamddiffyn yn llawn cyn dechrau’r ysgol. Mae'r rhai sydd heb gael eu brechu neu sydd wedi cael dim ond un dos o MMR, yn cael eu hystyried heb eu hamddiffyn.

Gall y frech goch wneud plant ac oedolion yn sâl iawn, a bydd rhai pobl sydd wedi'u heintio yn dioddef cymhlethdodau sy'n newid bywydau. Mae pobl mewn rhai grwpiau sydd mewn perygl, gan gynnwys babanod a phlant ifanc, menywod beichiog, a phobl ag imiwnedd gwan, mewn mwy o berygl o gymhlethdodau oherwydd y frech goch.

Os nad ydych chi neu'ch plentyn wedi'ch brechu a'ch bod yn dod i gysylltiad â rhywun â'r frech goch, efallai y cewch eich cynghori i aros adref (cwarantîn) ac i ffwrdd o'r gwaith neu'r ysgol am 21 diwrnod i sicrhau nad ydych chi neu'ch plentyn yn trosglwyddo'r frech goch i eraill os rydych yn cael eich heintio. Mae’n bosibl y gofynnir i athrawon, gweithwyr iechyd a gofal, a staff eraill hefyd aros gartref os nad ydynt wedi’u brechu a dod i gysylltiad â rhywun â’r frech goch.

Dywedodd Dr Keith Reid, Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, “Mae achosion o’r frech goch ar gynnydd yn Lloegr.

“Er nad yw cyfraddau brechu ym Mae Abertawe mor isel ag yn Birmingham, mae niferoedd sylweddol o bobl fregus yn ein cymunedau o hyd.

“Mae’r frech goch yn hynod heintus, yn llawer mwy na COVID, ac yn achosi haint difrifol. Manteisiwch ar unrhyw gynnig o imiwneiddiad yn brydlon.

“Os ydych wedi methu brechiad wedi'i drefnu, gallwch ei gael gan eich meddyg teulu o hyd. Os ydych yn hwyr i gael brechiad, gwnewch apwyntiad cyn gynted â phosibl.

“Mae’n cymryd pythefnos i ddatblygu imiwnedd ar ôl y brechiad felly mae nawr yn amser da.

“Gall peidio â chael eich imiwneiddio gael effeithiau eraill yn ogystal â chynyddu’r risg o haint – er enghraifft, mae’n rhaid i gysylltiadau heb eu himiwneiddio achos o’r frech goch gael eu rhoi mewn cwarantîn am 21 diwrnod.”

Bydd Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe yn cydweithio â chydweithwyr addysg i sicrhau, erbyn 31ain Gorffennaf 2024, bod pob ysgol yng Nghymru sydd â 50 o ddisgyblion wedi cael ei hail-ymweld ar gyfer clinigau Dal i fyny MMR gyda'r nod o sicrhau bod 90% o'i ddisgyblion wedi cael eu cofnodi fel rhai sydd wedi derbyn dau ddos o MMR ar gyfer disgyblion oed derbyn ac uwch.

Yn y pen draw, bydd llwyddo yn y nod hwnnw o ddileu yn ei gwneud yn ofynnol i ni gyflawni'r targed cyffredinol o 95% o gymryd dau ddos MMR yn genedlaethol a chan bob bwrdd iechyd. Cysylltir â phlant nad ydynt wedi cwblhau'r cwrs MMR llawn (2 ddos) a'u hannog i fanteisio ar y cynnig o'r brechlyn mewn amrywiaeth o leoliadau.

Os nad yw staff wedi'u brechu, dan frechiad neu os nad ydynt yn siŵr o'u statws imiwnedd mewn ysgol lle mae gweithgaredd dal i fyny brechu yn cael ei gynnal, gellir cynnig y brechlyn MMR hefyd i oedolion.

Os nad ydych yn siŵr os ydych chi neu eich plentyn wedi cael dau ddos o MMR, gallwch gysylltu â Thîm Imiwneiddio Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe i wirio statws y brechlyn MMR ar 01792 200492.

Mae'r brechlyn MMR ar gael drwy eich meddyg teulu, yn rhad ac am ddim ar y GIG. Cysylltwch â'ch meddyg teulu i drefnu brechiad, neu mae galw heibio ar gael yn ein Canolfannau Brechu Lleol.

O Ddydd Llun 4ydd Mawrth 2024, bydd gostyngiad brechu MMR hefyd ar gael yn ein canolfannau brechu lleol:

Canolfan Gorseinon, *Millers Drive, gyferbyn ag Aldi, Abertawe, SA4 4Q.*

Dydd Llun, Mercher a Gwener, 9:30yb – 5:30yp.

Canolfan Siopa Aberafan, *Port Talbot, SA13 1PB - Drws nesaf i B&M yng Nghanolfan Siopa Aberafan, ger mynedfa pont yr afon.*

Dydd Mawrth, Iau a Sadwrn, 9:30yb – 5:30yp.

Gallwch ddarganfod mwy am y brechlyn MMR drwy ddilyn y ddolen hon i wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru -

https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/y-frech-goch-clwyr-pennau-a-rwbela-mmr/