



**GIG**  
CYMRU  
**NHS**  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

## **CWESTIYNAU CYFFREDIN AM Y FRECH GOCH**

### **Beth yw brech goch?**

Mae'r frech goch yn salwch firaol difrifol. Bydd yn lledaenu'n rhwydd drwy besychu a thisian. Mewn achosion prin, gall fod yn farwol. Bydd brechlyn y frech goch, clwy' pennau a rwbela (MMR) yn diogelu rhag y frech goch, yn ogystal â'r clwy' pennau a rwbela (brech goch yr Almaen). Mae'r frech goch (yn cynnwys achosion a dybir) yn glwyd hysbysadwy yn ôl y gyfraith yn y DU; dyma pryd y bydd meddygon yn hysbysu'r tîm diogelu iechyd lleol o achos o'r frech goch.

### **Beth yw'r symptomau?**

Bydd y frech goch yn dechrau â thwymyn. Yn fuan wedyn, bydd yn achosi peswch, trwyn yn rhedeg, a llygaid coch. Tua phedwar diwrnod ar ôl i'r symptomau ddechrau bydd brech o smotiau coch neu frown bychan iawn yn ymddangos. Bydd yn dechrau yn y pen ac yn lledaenu i weddill y corff. Gall y frech bara am wythnos, a gall y pesychu bara am 10 diwrnod. Bydd rhai plant sy'n cael y frech goch yn cael dolur rhydd neu heintiau'r glust hefyd.

### **Sut mae cael y frech goch?**

Gellir cael y frech goch drwy gyffyrddiad uniongyrchol â pherson sydd wedi'i heintio neu drwy'r awyr drwy besychiadau neu disian. Gallwch gael y frech goch gan berson sydd wedi'i heintio hyd yn oed cyn iddyn nhw fod â brech y frech goch. Bydd person sydd â'r frech goch yn heintus i eraill fel arfer o bedwar diwrnod cyn i'r frech ddechrau i bedwar diwrnod ar ôl i'r frech ddechrau.

Os nad ydych wedi cael eich imiwneiddio neu os na chawsoch haint y frech goch, rydych â siawns dda o gael y frech goch os dowch i gysylltiad ag achos. Mae'r firws yn fwyaf heintus cyn i'r frech ymddangos a dim ond cysylltiad bychan sydd ei angen i'r firws ledaenu.

### **Pa gymhlethdodau sy'n bosib o gael y frech goch?**

Mae cymhlethdodau'n eithaf cyffredin ac yn cynnwys:

- heintiau'r llygaid (llid yr amrant)
- peswch difrifol ac anawsterau anadlu (crŵp)
- heintiau'r glust
- heintiau firaol a bacteriol yr ysgyfaint (niwmonia)
- llid/chwydd yr ymennydd (encephalitis).

Gall y frech goch ladd – bydd o un i dri ym mhob 5,000 o blant yn y Deyrnas Unedig sy'n cael y frech goch yn marw o'r clefyd.

### **Beth yw'r driniaeth?**

Nid oes yna unrhyw driniaeth benodedig ar gyfer y frech goch. Dylai cleifion yfed llawer o hylifau clir yn amnewid am y dŵr a gollir drwy'r dwymyn. Gellir defnyddio Paracetamol/Ibuprofen hefyd i leihau'r dwymyn. Gan mai firws sy'n achosi'r frech goch, bydd gwrthfotigau'n aneffeithiol, er y gellir eu rhagnodi os bydd haint bacteriol eilaidd yn datblygu.

### **A all oedolion gael y frech goch?**

Os cawsoch eich geni cyn 1970 yn y DU mae'n debygol y bydd gennych ddiogelwch naturiol o fod wedi eich amlygu i'r frech goch pan oeddech yn blentyn. Wrth benderfynu a ddylid cynnig yr MMR i oedolion ai peidio, mae angen ystyried hanes brechiadau yn y gorffennol a'r perygl o amlygiad.

### **Mae gen i'r frech goch – am ba hyd ddylwn i aros i ffwrdd o'r gwaith neu'r ysgol?**

**Mae'r frech goch yn fwyaf heintus o bedwar diwrnod cyn i'r frech ymddangos hyd at bedwar diwrnod wedi iddo ymddangos. Y gwaharddiad ffurfiol yw pedwar diwrnod o ddechrau'r frech.**

### **Beth ddylwn ei wneud os byddaf yn meddwl fy mod i neu rywun yn fy nheulu â'r frech goch?**

Os amheuir y frech goch cysylltwch â meddygfa eich Meddyg Teulu a'u hysbysu eich bod chi neu eich plentyn â salwch brech cyn mynd i'r feddygfa, fel y gellir gwneud trefniadau i leihau cymaint ag sydd bosib ar y cysylltiad â chleifion eraill sy'n agored i niwed.

Dylid monitro'n agos unrhyw un sydd â'r frech goch o ran cymhlethdodau. Mae'n bosib y byddai angen triniaeth ysbyty pe byddai cymhlethdodau difrifol yn datblygu.

### **Sut mae osgoi cael y frech goch?**

Gellir atal y frech goch drwy gael brechlyn diogel a hynod effeithiol y frech goch-clwy pennau-rwbela (MMR). Mae angen dau ddos o'r brechlyn MMR.

Mae'n debygol fod unigolion sydd wedi'u geni cyn 1970 wedi cael pob un o'r tri haint naturiol ac felly'n llai tebygol o fod yn dueddol o gael yr haint.

## **Rydw i'n feichiog – allaf i gael y pigiad MMR?**

**Ni ddylid imiwneiddio** merched beichiog a phobl sydd â systemau imiwneidd gwan ond gellir eu trin ag immunoglobulin – pigiad protein arbennig a all ddarparu diogelwch tymor-byr yn syth drwy ymosod ar y firws.

Os ydych yn ansicr o'ch hanes o ran brechiad MMR ac rydych â chysylltiad ag achos, mae angen i chi gysylltu â'ch darparwr gofal iechyd, eich Meddyg Teulu neu fydwraig.

Os ydych yn cynllunio bechiogrwydd trafodwch hynny â'ch Meddyg Teulu i gael cyngor cyn-beichiogi.

## **Ydi'r brechlyn MMR yn ddiogel?**

Ydi. Fe gymeradwyir y brechlyn MMR gan Sefydliad Iechyd y Byd, Adran Iechyd y DU ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

## **Beth ddylwn ei wneud os byddaf yn datblygu symptomau?**

Os byddwch yn teimlo'n sâl, os bydd gennych dymheredd uchel yn sydyn wedi codi i 38°C neu uwch ac unrhyw symptom fel yr uchod, ewch adref, arhoswch yno, cymrwch gamau syml i leddfu eich symptomau a rhowch wybod i'r Meddyg Teulu.

## **Sut mae cael gwybodaeth bellach?**

Mae gwybodaeth am frechiad MMR ar gael ar:

<http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/doityourself/vaccinations/MMR?locale=en>  
[www.wales.nhs.uk/immunisation](http://www.wales.nhs.uk/immunisation)

<http://www.nhs.uk/conditions/Measles/pages/Introduction.aspx>  
<https://patient.info/doctor/measles-mumps-and-rubella-mmr-vaccination>