Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Protection against meningitis and septicaemia

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

This leaflet explains why it's important that teenagers and young people under the age of 25 should receive the MenACWY vaccine.

What is meningococcal disease?

Meningococcal disease is caused by several groups of meningococcal bacteria, the most common of which are A, B, C, W and Y. Meningococcal bacteria can cause meningitis (inflammation of the lining of the brain) and septicaemia (blood poisoning). The same bacteria that cause these serious diseases are also commonly carried in the back of the nose and throat, especially in older teenagers and young adults, without causing any illness.

How common is it?

Everybody is at risk from meningococcal disease, but:

- the under-fives are most at risk; and
- teenagers and young adults are the second most at risk group.

Since the MenC vaccine was introduced into the UK routine vaccination programme in 1999 and the MenACWY vaccine in 2015, there has been a big reduction in cases of meningococcal disease in all age groups. Although rare, meningococcal disease is very serious and needs urgent treatment in hospital. It can lead to life-changing disabilities such as amputations, hearing loss, brain damage and scars. If it is not diagnosed early it can even be fatal.

Why do I need to get the MenACWY vaccine?

Older teenagers are at higher risk of getting meningococcal disease, so you need to get vaccinated now to protect yourself. Vaccination also reduces the risk of you carrying the bacteria and so protects other people around you. You need this vaccine even if you have previously received the MenC vaccine, as the MenACWY vaccine will give you protection against meningococcal group C disease as well as extra protection against groups W, A and Y disease.

It will still be important to know the signs and symptoms of meningitis and septicaemia (meningococcal disease) even if you are vaccinated, because no vaccine is 100% effective. There are also other bacteria that can cause these illnesses, including the meningococcal group B disease that is not covered by the ACWY vaccine.

What are the signs and symptoms of meningococcal disease?

Look out for any of these symptoms

Fever, cold hands and feet

Vomiting

Drowsy, difficult to wake

Confusion and irritability

Severe muscle pain

Pale, blotchy skin
Spots or rash
(see glass test)

Severe headache

Stiff neck

Dislike of bright lights

Convulsions or seizures

Source: © meningitisnow.org

Do the glass test

Someone with septicaemia may develop a rash of tiny ‘pin pricks’ which can turn into purple bruising. This rash does not fade under pressure. You can do the glass test by pressing the side of a drinking glass against the rash. If the spots don’t fade under pressure, get medical help immediately. The rash can be more difficult to see on dark skin, but may be visible in paler areas, especially the soles of the feet, the palms of the hands, the abdomen, or on the inside of the eyelids or roof of the mouth.

Source: © meningitisnow.org

Never wait for a rash. It can be a late sign or may not appear at all.

Septicaemia can happen with or without meningitis. Not everyone gets all the symptoms and they can appear in any order. Make sure you know the signs and symptoms and get help immediately if you are concerned.

Meningitis and septicaemia are very serious and need urgent medical help immediately. If you can’t get in touch with your doctor, ring 999 or go to the emergency department of your nearest hospital.

Who is eligible for the MenACWY vaccine?

- Teenagers aged 13 to 14 (school year 9) are routinely offered the MenACWY vaccine alongside the 3-in-1 teenage booster vaccine.
- Young people under the age of 25 also remain eligible if they have never received the MenACWY vaccine.
- People with an increased risk of meningococcal disease due to an existing medical condition or treatment, travel, their job, or close contact with a case of meningococcal disease may also be recommended to have the MenACWY vaccine.

How will I know when I am due to receive the MenACWY vaccine?

In most areas of Wales, the MenACWY vaccination is routinely offered in school year 9. In a few areas, where the vaccine is not given in school, you will be invited to have it at your GP surgery.

Young people who are not in school or who are educated at home can make an appointment with their GP surgery to have the vaccine when it is due.

If you have left school and you missed your MenACWY vaccination you should make an appointment with your GP surgery.

If you are a student going to university or college for the first time (including overseas and mature students) and you have not yet had the MenACWY vaccine, you can receive it up until your 25th birthday. You should make an appointment with your GP surgery to have the vaccine. Ideally, the vaccine should be given at least two weeks before you start university.

It's also a good idea to check that you have also had two doses of the MMR vaccine, as there continue to be outbreaks of mumps and measles at colleges and universities. If you have not previously had two doses of the MMR vaccine, you can ask your GP surgery for the vaccine.

What if I miss the vaccination and I am already at university?

First-time university students are at particularly high risk in the first weeks of term, so you should make every effort to have the vaccine before you start. If you have not had the vaccine, you can go to the University Health Centre or register with a GP surgery at university and arrange to get the vaccine there, but try and do that straight away – ideally in 'freshers' week.

! Don't delay it. The sooner you have it the better.

Must I have the MenACWY vaccine?

All vaccinations in the UK are voluntary but it's recommended that all eligible teenagers and young people have the vaccination. This protects not just yourself from very serious illnesses but also others, including infants who may be particularly at risk from infection.

Consent

If you are under 16 years old and you receive a consent form from school, make sure you and your parent or guardian read the information, fill in the form and return it as soon as possible.

It's best to involve your parent or guardian in your decision about having the vaccine, but you may be able to give permission for the vaccination yourself if you fully understand what is being offered.

If you are aged 16 or over you are able to give permission for the vaccination yourself.

Are there any reasons why I should not be vaccinated?

There are very few teenagers and young people who should not have the MenACWY vaccine. You should not have it if you have had a severe (life-threatening) reaction to any ingredient of the vaccine or to a previous dose of MenACWY vaccine. If you have a minor illness without a fever, such as a cold, you should still have the vaccination. If you are ill with a fever, put the vaccination off until you are better.

If you have a bleeding disorder, speak to your doctor or nurse before having the vaccination.

Is the MenACWY vaccine safe?

As with all vaccines, reports of side effects are closely monitored and reviewed. The MenACWY vaccine has been used for many years across the world and has an excellent safety record. Serious side effects from the vaccine are rare.

Are there any side effects?

Your arm may be sore with some swelling, redness or tenderness where you have had the injection. Sometimes a small painless lump develops, but this usually disappears within a few weeks. Other side effects may include fever, headache, dizziness, feeling sick and swollen glands. Very rarely, some people have an allergic reaction soon after a vaccination. This may be a rash or itching affecting part or all of the body.

If you have a fever and feel unwell after the vaccination, take paracetamol to help you feel better. Read the instructions on the bottle or packet carefully and take the correct dose for your age.

You should not take paracetamol before or after the vaccination just because you think you might get a fever.

! Remember, don't take medicines that contain aspirin if you are under 16 years old.

Even more rarely, some people can have a severe reaction soon after the vaccination. This is called an anaphylactic reaction and can also happen with other medicines and food.

These reactions are extremely rare and nurses are trained to manage them. People who have an anaphylactic reaction can be successfully treated and usually recover within a few hours.

Young people or their parents or guardians can report suspected side effects of vaccines through the Yellow Card scheme. You can do this online at **www.mhra.gov.uk/yellowcard** (external site) or by calling the Yellow Card hotline (free) on **0800 731 6789** (Monday to Friday 9am to 5pm).

Further information

Meningitis Now

Visit: **www.meningitisnow.org** (external site)
Free helpline: **0808 80 10 388**
(9am to 4pm Monday to Friday)

Meningitis Research Foundation

Visit: **www.meningitis.org** (external site)
Free helpline: **080 8800 3344**
(9am to 5pm Monday to Friday)

If you have any questions or want more information, go to **111.wales.nhs.uk** (external site), talk to your doctor or nurse, or contact NHS 111 Wales by calling **111**.

You can find out more information on vaccines offered in Wales at **phw.nhs.wales/vaccines**

To find out more about the vaccine, including its contents and possible side effects, go to **medicines.org.uk/emc** (external site). Enter the name of the vaccine (Men A, C, W, Y) in the search box. You can also see the patient leaflet online.

You can report suspected side effects online at **www.mhra.gov.uk/yellowcard** (external site), by downloading the Yellow Card app, or by calling **0800 731 6789** (Monday to Friday, 9am to 5pm).

To find out how the NHS uses your information, visit **111.wales.nhs.uk/AboutUs/Yourinformation** (external site)

Version 2 | June 2024
© Public Health Wales NHS Trust
ISBN 978-1-83766-398-9

Crystal Mark 23605
Clarity approved by Plain English Campaign

Rhagor o wybodaeth

Meningitis Now

Ewch i: **www.meningitisnow.org** (safle allanol)
Llinell gymorth am ddim: **0808 80 10 388**
(9am tan 4pm o ddydd Llun tan ddydd Gwener)

Meningitis Research Foundation

Ewch i: **www.meningitis.org** (safle allanol)
Llinell gymorth am ddim: **080 8800 3344**
(9am tan 5pm o ddydd Llun tan ddydd Gwener)

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth, ewch i **111.wales.nhs.uk** (safle allanol), siaradwch â'ch meddyg neu'ch nyrs, neu cysylltwch â GIG 111 Cymru drwy ffonio **111**.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am frechlynnau a gynigir yng Nghymru yn **icc.gig.cymru/brechlynnau**

I gael rhagor o wybodaeth am y brechlyn, gan gynnwys ei gynhwysion a'i sgîl-effeithiau posibl, ewch i **medicines.org.uk/emc** (safle allanol). Rhowch enw'r brechlyn (Men A, C, W, Y) yn y blwch chwilio. Gallwch hefyd weld y daflen i gleifion ar-lein.

Gallwch roi gwybod am sgîl-effeithiau a amheuir ar-lein yn **www.mhra.gov.uk/yellowcard** (safle allanol), drwy lawrlwytho ap y Cerdyn Melyn, neu drwy ffonio **0800 731 6789** (dydd Llun tan ddydd Gwener, 9am tan 5pm).

I gael gwybod sut mae'r GIG yn defnyddio'ch gwybodaeth, ewch i **111.wales.nhs.uk/amdanomni/eichgwybodaeth** (safle allanol)

Fersiwn 2 | Mehefin 2024
© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru
ISBN 978-1-83766-398-9

Er ei fod yn digwydd hyd yn oed yn fwy anaml, gall rhai pobl gael adwaith difrifol yn fuan ar ôl y brechiad. Gelwir hyn yn adwaith anaffylactig a gall hefyd ddigwydd gyda meddyginiaethau a bwydydd eraill.

Mae'r adweithiau hyn yn hynod o brin ac mae nyrsys wedi'u hyfforddi i'w rheoli. Gall pobl sy'n cael adwaith anaffylactig gael eu trin yn llwyddiannus ac fel arfer maent yn gwella o fewn ychydig oriau.

Gall pobl ifanc neu eu rhieni neu warcheidwaid roi gwybod am sgîl-effeithiau a amheuir brechlynnau drwy'r cynllun Cerdyn Melyn. Gallwch wneud hyn ar-lein yn **www.mhra.gov.uk/yellowcard** (safle allanol) neu drwy ffonio llinell gymorth y Cerdyn Melyn (am ddim) ar **0800 731 6789** (Dydd Llun tan Ddydd Gwener 9am i 5pm).

Ydy’r brechlyn MenACWY yn ddiogel?

Fel pob brechlyn arall, mae sgîl-effeithiau yn cael eu monitro a’u hadolygu’n agos. Mae brechlyn MenACWY wedi cael ei ddefnyddio ers blynyddoedd lawer ar draws y byd ac mae ganddo hanes diogelwch ardderchog. Prin yw sgîl-effeithiau difrifol y brechlyn.

Oes sgîl-effeithiau?

Gall eich braich fod yn boenus gyda rhywfaint o chwyddo, cochni neu dynerwch lle rydych wedi cael y pigiad. Weithiau bydd lwmp bach di-boen yn datblygu, ond mae hyn fel arfer yn diflannu o fewn ychydig wythnosau. Gall sgîl-effeithiau eraill gynnwys twymyn, cur pen, pendro, teimlo’n sâl a chwarennau chwyddedig. Yn anaml iawn, bydd rhai pobl yn cael adwaith alergaidd yn fuan ar ôl cael eu brechu. Gall hyn fod yn frech neu gosi sy’n effeithio ar ran o’r corff neu’r corff cyfan.

Os bydd gennych dwymyn ac yn teimlo’n sâl ar ôl cael y brechiad, cymerwch barasetamol i’ch helpu i deimlo’n well. Darllenwch y cyfarwyddiadau ar y botel neu’r pecyn yn ofalus a chymerwch y dos cywir ar gyfer eich oedran.

Ni ddylech gymryd parasetamol cyn neu ar ôl y brechiad oherwydd eich bod yn meddwl y gallech gael twymyn.

! Cofiwch, peidiwch â chymryd meddyginiaethau sy’n cynnwys aspirin os ydych o dan 16 oed.

Oes rhaid i mi gael brechlyn MenACWY?

Mae pob brechiad yn y DU yn wirfoddol ond argymhellir bod pob person ifanc yn ei arddegau a phob person ifanc cymwys yn cael y brechiad. Bydd hyn yn eich diogelu chi a phobl eraill rhag salwch difrifol iawn, gan gynnwys babanod a allai fod mewn perygl arbennig o gael haint.

Cydsyniad

Os ydych o dan 16 oed a'ch bod yn derbyn ffurflen gydsynio gan yr ysgol, gwnewch yn siŵr eich bod chi a'ch rhiant neu warcheidwad yn darllen yr wybodaeth, yn llenwi'r ffurflen ac yn ei dychwelyd cyn gynted â phosibl.

Mae'n well cynnwys eich rhiant neu warcheidwad yn eich penderfyniad ynglŷn â chael y brechlyn, ond mae'n bosibl y byddwch yn gallu cydsynio ar gyfer y brechiad ar eich pen eich hun os ydych yn deall yn iawn beth sy'n cael ei gynnig.

Os ydych chi'n 16 oed neu'n hŷn gallwch chi gydsynio ar gyfer y brechiad ar eich pen eich hun.

A oes unrhyw resymau pam na ddylwn i gael fy mrechu?

Ychydig iawn o bobl ifanc yn eu harddegau a phobl ifanc na ddylai gael brechlyn MenACWY. Ni ddylech ei gael os ydych wedi cael adwaith difrifol (sy'n peryglu bywyd) i unrhyw gynhwysyn yn y brechlyn neu i ddos blaenorol brechlyn MenACWY. Os oes gennych fân anhwylder heb dwymyn, fel annwyd, dylech gael y brechiad o hyd. Os ydych chi'n sâl gyda thwymyn, peidiwch â chael y brechiad nes eich bod chi'n well.

Os oes gennych anhwylder gwaedu, siaradwch â'ch meddyg neu'ch nyrs cyn cael y brechiad.

Beth os byddaf yn methu â chael y brechiad ac rwyf eisoes yn y brifysgol?

Mae myfyrwyr sydd wedi mynd i'r brifysgol am y tro cyntaf mewn perygl arbennig o uchel yn ystod wythnosau cyntaf y tymor, felly dylech wneud pob ymdrech i gael y brechlyn cyn i chi ddechrau. Os nad ydych wedi cael y brechlyn, gallwch fynd i Ganolfan Iechyd y Brifysgol neu gofrestru gyda phractis meddyg teulu yn y brifysgol a threfnu i gael y brechlyn yno, ond ceisiwch wneud hynny ar unwaith – yn ddelfrydol yn ystod wythnos y glasfyfyrwyr.

! Peidiwch ag oedi. Gorau po gyntaf y byddwch yn ei gael.

Sut byddaf yn gwybod pryd y byddaf yn cael brechlyn MenACWY?

Yn rhan fwyaf o ardaloedd Cymru, cynigir brechiad MenACWY fel mater o drefn ym mlwyddyn ysgol 9. Mewn rhai ardaloedd, lle nad yw’r brechlyn yn cael ei roi yn yr ysgol, fe’ch gwahoddir i’w gael yn eich practis meddyg teulu.

Gall pobl ifanc nad ydynt yn yr ysgol neu sy’n cael eu haddysgu gartref wneud apwyntiad gyda’u practis meddyg teulu i gael y brechlyn pan fydd yn bryd gwneud hynny.

Os ydych wedi gadael yr ysgol a’ch bod wedi methu cael eich brechiad MenACWY, dylech drefnu apwyntiad gyda’ch practis meddyg teulu.

Os ydych yn fyfyriwr sy’n mynd i brifysgol neu goleg am y tro cyntaf (gan gynnwys myfyrwyr tramor ac aeddfed) ac nad ydych wedi cael brechlyn MenACWY eto, gallwch ei dderbyn hyd at eich pen-blwydd yn 25 oed. Dylech wneud apwyntiad gyda’ch practis meddyg teulu i gael y brechlyn. Yn ddelfrydol, dylid rhoi’r brechlyn o leiaf bythefnos cyn i chi ddechrau yn y brifysgol.

Mae hefyd yn syniad da gwirio eich bod hefyd wedi cael dau ddos o’r brechlyn MMR, gan fod achosion o glwy’r pennau a’r frech goch yn parhau mewn colegau a phrifysgolion. Os nad ydych wedi cael dau ddos o’r brechlyn MMR o’r blaen, gallwch ofyn i’ch practis meddyg teulu am y brechlyn.

Pwy sy’n gymwys ar gyfer brechlyn MenACWY?

- Mae pobl ifanc yn eu harddegau rhwng 13 a 14 oed (blwyddyn ysgol 9) yn cael cynnig brechlyn MenACWY fel mater o drefn law yn llaw â’r brechlyn atgyfnerthu 3-mewn-1 i bobl ifanc yn eu harddegau.
- Mae pobl ifanc o dan 25 oed hefyd yn parhau i fod yn gymwys os nad ydynt erioed wedi cael brechlyn MenACWY.
- Mae’n bosibl yr argymhellir bod y rhai sydd â risg uwch o glefyd meningococol oherwydd cyflwr meddygol sy’n bodoli neu driniaeth, rhesymau teithio, swydd neu oherwydd eu bod wedi dod i gysylltiad agos ag achos o glefyd meningococol hefyd yn cael brechlyn MenACWY.

Gwnewch y prawf gwydr

Gall rhywun â septisemia ddatblygu brech 'pigiadau pin' bach a all droi'n gleisio porffor. Nid yw'r frech hon yn pylu dan bwysau. Gallwch wneud y prawf gwydr trwy bwyso ochr gwydr yfed yn erbyn y frech. Os nad yw'r smotiau'n pylu dan bwysau, ceisiwch gymorth meddygol ar unwaith. Gall fod yn fwy anodd gweld y frech ar groen tywyll, ond gall fod yn weladwy mewn mannau mwy golau, yn enwedig gwadnau'r traed, cledrau'r dwylo, yr abdomen, neu y tu mewn i'r amrannau neu daflod y geg.

Ffynhonnell: © meningitisnow.org

Peidiwch byth ag aros nes y bydd brech yn ymddangos. Gall fod yn arwydd hwyr neu efallai na fydd yn ymddangos o gwbl.

Gall septisemia ddigwydd gyda llid yr ymennydd, neu hebddo. Ni fydd pawb yn cael yr holl symptomau a gallant ymddangos mewn unrhyw drefn. Gwnewch yn siŵr eich bod yn adnabod yr arwyddion a'r symptomau a cheisiwch gymorth ar unwaith os ydych yn bryderus.

Mae llid yr ymennydd a septisemia yn ddifrifol iawn ac mae angen cymorth meddygol brys ar eu cyfer ar unwaith. Os na allwch gysylltu â'ch meddyg, ffoniwch 999 neu ewch i adran achosion brys eich ysbyty agosaf.

Beth yw arwyddion a symptomau clefyd meningococol?

Gwyliwch am unrhyw un o'r symptomau hyn

Twymyn, dwylo a thraed oer

Chwydu

Cysglyd, anodd deffro

Dryswch a thymer flin

Poen difrifol yn y cyhyrau

Croen gwelw, blotiog Smotiau neu frech (gweler y prawf gwydr)

Cur pen difrifol

Gwddf stiff

Ddim yn hoffi goleuadau llachar

Confylsiynau neu drawiadau

Ffynhonnell: © meningitisnow.org

Pam mae angen i mi gael brechlyn MenACWY?

Mae pobl yn eu harddegau hŷn mewn mwy o berygl o gael clefyd meningococol, felly mae angen i chi gael eich brechu nawr i ddiogelu eich hun. Mae brechu hefyd yn lleihau'r risg y byddwch yn cario'r bacteria ac felly'n diogelu pobl eraill o'ch cwmpas. Bydd angen y brechlyn hwn arnoch hyd yn oed os ydych wedi cael brechlyn MenC yn flaenorol, gan y bydd brechlyn MenACWY yn eich diogelu rhag clefyd meningococol grŵp C yn ogystal â rhoi diogelwch ychwanegol rhag clefyd grwpiau W, A ac Y.

Bydd yn dal yn bwysig bod yn ymwybodol o arwyddion a symptomau llid yr ymennydd a septisemia (clefyd meningococol) hyd yn oed os cewch eich brechu, oherwydd nad yw'r un brechlyn 100% yn effeithiol. Mae hefyd bacteria eraill a all achosi'r afiechydon hyn, gan gynnwys clefyd meningococol grŵp B nad yw brechlyn ACWY yn diogelu rhagddynt.

Mae’r daflen hon yn egluro pam ei bod yn bwysig bod pobl ifanc yn eu harddegau a phobl ifanc o dan 25 oed yn cael brechlyn MenACWY.

Beth yw clefyd meningococol?

Mae clefyd meningococol yn cael ei achosi gan sawl grŵp o facteria meningococol, a’r rhai mwyaf cyffredin yw A, B, C, W ac Y. Gall bacteria meningococol achosi llid yr ymennydd (llid yn leinin yr ymennydd) a septisemia (gwenwyn gwaed). Mae’r un bacteria sy’n achosi’r afiechydon difrifol hyn hefyd yn cael eu cario’n gyffredin yng nghefn y trwyn a’r gwddf, yn enwedig ymhlith rhai yn eu harddegau hŷn ac oedolion ifanc, heb achosi unrhyw salwch.

Pa mor gyffredin yw’r clefyd?

Mae pawb mewn perygl o gael clefyd meningococol, ond:

- plant dan bum oed sy’n wynebu’r perygl mwyaf; a
- phobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc yw’r grŵp sy’n wynebu’r ail berygl mwyaf

Ers i frechlyn MenC gael ei gyflwyno i raglen frechu arferol y DU ym 1999 a brechlyn MenACWY yn 2015, bu gostyngiad mawr mewn achosion o glefyd meningococol ym mhob grŵp oedran. Er bod clefyd menigococol yn brin, mae’n ddifrifol iawn ac yn gofyn am driniaeth frys yn yr ysbyty Gall arwain at anableddau sy’n newid bywydau fel trychiadau, colli clyw, niwed i’r ymennydd a chreithiau. Os na chaiff ei ddiagnosio’n gynnar, gall hyd yn oed fod yn angheuol.

Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Diogelu rhag llid yr ymennydd a septisemia

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales