Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Respiratory syncytial virus (RSV) vaccination for older adults

This leaflet explains the RSV vaccination programme for adults who are:

- turning 75 on or after 1 September 2024; or
- already aged 75 to 79 on 1 September 2024.

Mae'r gwybodaeth hon ar gael yn Gymraeg.
This information is available in Welsh.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Important information for older adults

Respiratory syncytial virus (RSV) is a common cause of respiratory tract infections. For most adults and children, RSV causes a mild illness, such as a cough or cold, and usually gets better on its own.

In a small number of older adults, particularly those with heart or lung disease or a weakened immune system, RSV infection can lead to serious health problems such as pneumonia (infection of the lungs) or even death.

RSV infection is more common in children but is most serious for small babies and older people.

! RSV infections can occur all year round, but cases rise in autumn and winter.

Act now to protect yourself from RSV

You can help protect yourself against serious illness from RSV by having the RSV vaccination when it is offered to you.

How is RSV spread?

RSV spreads when someone with the virus coughs or sneezes. You can also catch RSV by touching surfaces or objects that have the virus on them. Most people have had RSV as a child, but a past infection may not prevent you from getting RSV again.

What are the symptoms of RSV?

RSV infection causes symptoms similar to a cold. These include:

- a cough;
- a runny or blocked nose;
- sneezing; and
- tiredness.

In some cases, RSV can cause wheezing, shortness of breath or a fever, and may lead to pneumonia (infection of the lungs).

Why is the RSV vaccine being introduced to the routine UK immunisation schedule?

The number of people going to hospital because of RSV has increased in the last 20 years. In September 2023, the Joint Committee on Vaccination and Immunisation (JCVI) recommended an RSV immunisation programme for older adults. The JCVI is a group of experts in the UK that advises the Government on vaccines and immunisation.

Can I still get RSV even if I have had the vaccine?

Vaccination is one of the most effective ways to prevent severe illness from RSV. No vaccine is 100% effective, so it is still important to know the signs and symptoms of RSV, even if you are vaccinated.

How do I protect myself?

You can get the vaccine to help protect against RSV.

You can also protect yourself and others by:

- covering your mouth and nose when coughing or sneezing;
- disposing of tissues properly;
- regularly washing your hands with soap and warm water; and
- keeping your environment (for example, hard surfaces) clean.

Who will be offered an RSV vaccine?

From 1 September 2024

Your age on 1 September 2024	When can I have the RSV vaccine?	How long am I eligible for?
74	On or after your 75th birthday	Until your 80th birthday
75 to 78	Between 1 September 2024 and 31 August 2025	Until your 80th birthday
79	Between 1 September 2024 and 31 August 2025	Until 31 August 2025

As well as older adults, there is also an RSV vaccination programme for pregnant women.

How will I get my vaccination?

When you become eligible, the NHS will let you know when and where to get the vaccine. If they don't, or you think you might have missed the invitation, speak to your healthcare provider.

You can have the RSV vaccine at any time of the year. It is an injection given in the upper arm.

Do I need to have the vaccine every year?

No. Trials show the vaccine gives good protection for at least two years and is likely to last longer.

Is there anyone who should not have an RSV vaccine?

There are very few people who cannot have the RSV vaccine. The vaccine should not be given to anyone who has had a confirmed serious allergic reaction (anaphylaxis) to:

- any of the ingredients of the vaccine; or
- a previous dose of the same RSV vaccine.

Is the RSV vaccine safe?

All medicines and vaccines have passed strict safety standards for use in the UK and are very safe. As with all medicines and vaccines, any reports of side effects are closely monitored and reviewed.

Are there any side effects from the vaccine?

Like all medicines, vaccines can cause side effects. Most of these are mild and don't last long, and not everyone gets them. The most common side effects should only last a day or two.

The most common side effects in the first day or two are:

- pain, swelling and redness in the arm where the injection was given.

Rare or very rare side effects from the vaccine include:

- allergic reactions, such as swelling of the face, lips, tongue or throat, hives (a raised, itchy rash), difficulty swallowing, and feeling dizzy; and
- Guillain-Barré syndrome, a nerve condition that can cause muscle weakness.

Serious side effects are rare. Overall, the vaccine is safer than the risk of serious illness from RSV infection.

You can find out more about the side effects of the vaccine at **medicines.org.uk/emc** (external site). You will need to enter the name of the vaccine in the search box. You can also see the patient leaflet online.

If your symptoms seem to get worse or if you are concerned, contact NHS Wales by calling **111** or ring your GP surgery.

Reporting side effects

Please read the product information leaflet for more details on your vaccine, including possible side effects.

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

Call 999 immediately if you have had the vaccine and experience any of the following.

- Difficulty breathing
- Prolonged fainting, confusion or unconsciousness
- Swelling of the face, neck or tongue

These symptoms may be a sign of a serious allergic reaction and typically happen within 15 minutes of being vaccinated.

Can the RSV vaccine be given at the same time as other vaccines?

You can have the RSV vaccine at the same time as the shingles or pneumococcal vaccines. The RSV vaccine won't usually be given with the COVID-19 or flu vaccinations.

If I am unwell, should I have the vaccine?

If you are ill, it is best to wait until you are better to have the vaccine, but you should try to have it as soon as possible. If you cannot attend your vaccination appointment, please cancel and rearrange the appointment. A cold or other minor illness is not a reason to delay your vaccine. If in doubt, discuss this with the person giving you your vaccination.

Did you know?

These other routine vaccines are available for older adults.

- Influenza (flu)
- Pneumococcal
- Shingles

For more information, visit **phw.nhs.wales/vaccines**

The information in this leaflet is correct at the time of publication.

For the most up-to-date information, please visit **phw.nhs.wales/vaccines**

To help stop viruses spreading, remember to:

Catch it

Use a tissue when you sneeze or cough.

Bin it

Put the tissue in the bin as soon as possible.

Kill it

Wash your hands or use hand sanitiser.

Further information

If you have any questions or want more information, you can visit **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 in the search box. You can also see the patient leaflet online.

You should 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, go to **111.wales.nhs.uk/AboutUs/Yourinformation** (external site).

Crystal Mark 24286
Clarity approved by Plain English Campaign

Version 1 | August 2024
© Public Health Wales NHS Trust
ISBN 978-1-83766-430-6

Rhagor o wybodaeth

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, neu os hoffech mwy o wybodaeth, gallwch ymweld â **GIG 111 Cymru - Hafan** (safle allanol), siaradwch â'ch meddyg neu nyrs neu cysylltwch â GIG 111 Cymru drwy ffonio **111.**

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

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

Dylech roi gwybod am sgil-effeithiau a amheuir ar-lein yn **www.mhra.gov.uk/yellowcard** (safle allanol, Saesneg yn unig), drwy lawrlwytho ap y Cerdyn Melyn, neu drwy ffonio **0800 731 6789** (Dydd Llun i Ddydd Gwener, 9am i 5pm).

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

Fersiwn 1 | Awst 2024
© Ymddiriedolaeth y GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru
ISBN 978-1-83766-430-6

Er mwyn helpu i atal feirysau rhag lledaenu, cofiwch wneud y canlynol:

Daliwch e

Defnyddiwch hances bapur pan fyddwch chi'n tisian neu'n peswch.

Biniwch e

Rhowch yr hances bapur yn y bin cyn gynted â phosibl.

Lladdwch e

Golchwch eich dwylo neu defnyddiwch hylif diheintio dwylo.

A ellir rhoi'r brechlyn RSV ar yr un pryd â brechlynnau eraill?

Gallwch gael y brechlyn RSV ar yr un pryd â'r brechlyn ar gyfer yr eryr neu'r brechlyn niwmococol. Ni fydd y brechlyn RSV fel arfer yn cael ei roi gyda'r brechlyn COVID-19 neu'r ffliw.

Os ydw i'n sâl, a ddylwn i gael y brechlyn?

Os ydych chi'n sâl, mae'n well aros nes eich bod yn well i gael y brechlyn, ond dylech geisio ei gael cyn gynted â phosibl. Os na allwch ddod i'ch apwyntiad brechu, canslwch ac aildrefnwch yr apwyntiad. Nid yw annwyd neu fân salwch arall yn rheswm dros ohirio eich brechlyn. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, trafodwch hyn gyda'r unigolyn sy'n rhoi eich brechiad i chi.

Oeddech chi'n gwybod?

Mae'r brechlynnau arferol canlynol ar gael i oedolion hŷn:

- Y ffliw
- Niwmococol
- Yr Eryr

Am fwy o wybodaeth, ewch i **icc.gig.cymru/brechlynnau**

Mae'r wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ar adeg ei chyhoeddi.

I gael yr wybodaeth ddiweddaraf, ewch i **icc.gig.cymru/brechlynnau**

Rhoi gwybod am sgîl-effeithiau

Darllenwch y daflen wybodaeth am y cynnyrch i gael rhagor o fanylion am eich brechlyn, gan gynnwys sgîl-effeithiau posibl.

Dylech roi gwybod am sgil effeithiau posibl brechlynnau a meddyginiaethau ar-lein yn **mhra.gov.uk/yellowcard** (safle allanol, Saesneg yn unig), drwy lawrlwytho ap y Cerdyn Melyn, neu drwy ffonio **0800 731 6789** (Dydd Llun i Ddydd Gwener, 9am i 5pm).

Ffoniwch 999 ar unwaith os ydych wedi cael y brechlyn ac yn profi unrhyw un o'r canlynol.

- Anhawster anadlu
- Llewygu am gyfnod hir, dryswch neu anymwybyddiaeth
- Chwydd yn yr wyneb, y gwddf neu'r tafod

Gall y symptomau hyn fod yn arwydd o adwaith alergaidd difrifol ac fel arfer maent yn ymddangos o fewn 15 munud i gael eich brechu.

A oes unrhyw sgîl-effeithiau yn gysylltiedig â'r brechlyn?

Fel pob meddyginiaeth, gall brechlynnau achosi sgil-effeithiau. Mae'r rhan fwyaf o'r rhain yn ysgafn ac nid ydynt yn para'n hir, ac nid yw pawb yn eu cael. Dim ond diwrnod neu ddau ddylai'r sgîl-effeithiau mwyaf cyffredin bara.

Y sgîl-effeithiau mwyaf cyffredin yn ystod y diwrnod neu ddau cyntaf yw:

- poen, chwyddo a chochni yn y fraich lle rhoddwyd y pigiad.

Mae sgil-effeithiau prin neu brin iawn o'r brechlyn yn cynnwys:

- adweithiau alergaidd, megis chwydd yn y wyneb, y gwefusau, y tafod neu'r gwddf, llosg danadl (brech chwyddedig, sy'n cosi), anhawster llyncu, a theimlo'n benysgafn; a
- Syndrom Guillain-Barré, cyflwr nerfol sy'n gallu achosi gwendid yn y cyhyrau.

Mae sgîl-effeithiau difrifol yn brin. Yn gyffredinol, mae'r brechlyn yn fwy diogel na'r risg o salwch difrifol oherwydd haint RSV.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am sgîl-effeithiau'r brechlyn yn **medicines.org.uk/emc** (safle allanol, Saesneg yn unig). Bydd angen i chi nodi enw'r brechlyn yn y blwch chwilio. Gallwch hefyd weld y daflen i gleifion ar-lein.

Os yw'n ymddangos bod eich symptomau'n gwaethygu neu os ydych chi'n poeni, cysylltwch â GIG Cymru drwy ffonio **111** neu ffoniwch eich practis meddyg teulu.

Sut byddaf yn cael fy mrechiad?

Pan fyddwch yn dod yn gymwys, bydd y GIG yn rhoi gwybod i chi pryd i gael y brechlyn ac ymhle. Os nad ydych yn clywed gan y GIG, neu os credwch y gallech fod wedi methu'r gwahoddiad, siaradwch â'ch darparwr gofal iechyd.

Gallwch gael y brechlyn RSV ar unrhyw adeg o'r flwyddyn. Mae'r brechlyn yn cael ei roi trwy chwistrelliad yn rhan uchaf y fraich.

A oes angen i mi gael y brechlyn bob blwyddyn?

Na. Mae treialon yn dangos bod y brechlyn yn rhoi amddiffyniad da am o leiaf dwy flynedd a'i fod yn debygol o bara'n hirach.

A oes unrhyw un na ddylai gael brechlyn RSV?

Ychydig iawn o bobl sydd ddim yn gallu cael y brechlyn RSV. Ni ddylid rhoi'r brechlyn i unrhyw un sydd wedi cael adwaith alergaidd difrifol (anaffylacsis) i:

- unrhyw un o gynhwysion y brechlyn; neu
- dos blaenorol o'r un brechlyn RSV.

A yw'r brechlyn RSV yn ddiogel?

Mae pob meddyginiaeth a brechlyn wedi bodloni safonau diogelwch llym i'w defnyddio yn y DU ac maent yn ddiogel iawn. Fel gyda phob meddyginiaeth a brechlyn, caiff unrhyw adroddiadau o sgîl-effeithiau eu monitro a'u hadolygu'n agos.

Pwy fydd yn cael cynnig brechlyn RSV?

O 1 Medi 2024

Eich oedran ar 1 Medi 2024	Pryd y gallaf gael y brechlyn RSV?	Am ba mor hir ydw i'n gymwys?
74 oed	**Ar neu ar ôl eich pen-blwydd yn 75 oed**	**Hyd at eich pen-blwydd yn 80 oed**
75 i 78 oed	**Rhwng 1 Medi 2024 a 31 Awst 2025**	**Hyd at eich pen-blwydd yn 80 oed**
79 oed	**Rhwng 1 Medi 2024 a 31 Awst 2025**	**Hyd at 31 Awst 2025**

Yn ogystal â'r rhaglen ar gyfer oedolion hŷn, mae rhaglen frechu RSV hefyd ar gael ar gyfer menywod beichiog.

Pam fod y brechlyn RSV yn cael ei gyflwyno i amserlen imiwneiddio arferol y DU?

Mae nifer y bobl sy'n mynd i'r ysbyty oherwydd RSV wedi cynyddu yn yr 20 mlynedd diwethaf.

Ym mis Medi 2023, argymhellodd y Cyd-bwyllgor ar Imiwneiddio a Brechu (JCVI) raglen imiwneiddio RSV ar gyfer oedolion hŷn. Mae'r JCVI yn grŵp o arbenigwyr yn y DU sy'n cynghori'r Llywodraeth ar frechlynnau ac imiwneiddio.

A allaf gael RSV os wyf wedi cael y brechlyn?

Brechu yw un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o atal salwch difrifol o RSV. Nid oes unrhyw frechlyn 100% yn effeithiol, felly mae'n dal yn bwysig gwybod arwyddion a symptomau RSV, hyd yn oed os ydych chi wedi cael eich brechu.

Sut ydw i'n amddiffyn fy hun?

Gallwch gael y brechlyn i helpu i amddiffyn rhag RSV.

Gallwch hefyd amddiffyn eich hun ac eraill trwy wneud y canlynol:

- gorchuddio'ch ceg a'ch trwyn wrth beswch neu disian;
- cael gwared ar hancesi papur yn gywir;
- golchi'ch dwylo'n rheolaidd â sebon a dŵr cynnes; a
- chadw eich amgylchedd (er enghraifft, arwynebau caled) yn lân.

Sut mae RSV yn cael ei ledaenu?

Mae RSV yn lledaenu pan fydd rhywun sydd â'r feirws yn pesychu neu'n tisian. Gallwch hefyd ddal RSV trwy gyffwrdd ag arwynebau neu wrthrychau sydd â'r feirws arnynt. Mae'r rhan fwyaf o bobl wedi cael RSV pan oeddent yn blentyn, ond efallai na fydd haint yn y gorffennol yn eich atal rhag cael RSV eto.

Beth yw symptomau RSV?

Mae haint RSV yn achosi symptomau tebyg i annwyd. Mae'r rhain yn cynnwys:

- peswch;
- trwyn yn rhedeg neu wedi blocio;
- tisian; a
- blinder.

Mewn rhai achosion, gall RSV achosi gwichian, diffyg anadl neu dwymyn, a gall arwain at niwmonia (haint yr ysgyfaint).

Gwybodaeth bwysig i oedolion hŷn

Mae feirws syncytiol anadlol (RSV) yn achos cyffredin o heintiau'r llwybr anadlol. I'r rhan fwyaf o oedolion a phlant, mae RSV yn achosi salwch ysgafn, fel peswch neu annwyd, ac fel arfer mae'n gwella ar ei ben ei hun.

Mewn nifer fach o oedolion hŷn, yn enwedig y rhai â chlefyd y galon neu'r ysgyfaint neu system imiwnedd wan, gall haint RSV arwain at broblemau iechyd difrifol fel niwmonia (haint yr ysgyfaint) neu hyd yn oed farwolaeth.

Mae haint RSV yn fwy cyffredin mewn plant ond mae'n fwyaf difrifol i fabanod bach a phobl hŷn.

! Gall heintiau RSV ddigwydd trwy gydol y flwyddyn, ond mae achosion yn codi yn ystod yr hydref a'r gaeaf.

Gweithredwch nawr i amddiffyn eich hun rhag RSV

Gallwch helpu i amddiffyn eich hun rhag salwch difrifol o RSV drwy gael y brechiad RSV pan gaiff ei gynnig i chi.

Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Brechiad feirws syncytiol anadlol (RSV) ar gyfer oedolion hŷn

Mae'r daflen hon yn esbonio'r rhaglen frechu RSV ar gyfer oedolion sydd:

- yn troi'n 75 oed ar 1 Medi 2024 neu ar ôl hynny, neu
- eisoes yn 75 i 79 oed ar 1 Medi 2024.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales