

TEITHIO

PIGIADAU, MEDDYGINIAETH A CHYNGOR.

Mae brechiadau teithio yn helpu sicrhau nad ydych chi'n dal clefydau difrifol neu farwol hyd yn oed pan fyddwch chi'n teithio dramor.

Mae gwelydd fel Saudi Arabia yn gwrthod eich gadael i mewn heb dystiolaeth eich bod wedi'ch brechu, felly gallai gwneud yn siŵr eich bod wedi cael y pigladau teithio priodol a'ch bod yn cario'r Dystysgrif Frechu Ryngwladol fod yn rhan hanfodol o'ch cynlluniau teithio.

Os nad ydych chi'n siŵr a oes angen brechiad arnoch chi ai peidio, mae'n bwysig eich bod yn darganfod hyn cyn gadael y wlad.



➔ [Canllawiau ar gyfer teithio](#)

➔ [Prisiau](#)

Mae yna sawl peth i feddwl amdany'n nhw wrth drefnu eich brechiadau teithio, gan gynnwys:

- **Y wlad neu'r gwledydd y byddwch chi'n teithio iddyn nhw** - mae rhai clefydau'n fwy cyffredin mewn ambell ran o'r byd.
- **Pryd y byddwch chi'n teithio** - mae rhai clefydau'n fwy cyffredin ar adegau penodol yn y flwyddyn, e.e. yn ystod tymor y glawogydd.
- **Ymhle y byddwch chi'n aros tra byddwch chi ar eich gwyliau** - ar y cyfan, fe fyddwch chi mewn mwy o berygl o ddal clefyd mewn ardaloedd gwledig nag mewn ardaloedd trefol, ac os ydych chi'n gwarbacio ac yn aros mewn hostela'u neu'n gwerysyla, fe allech chi fod mewn mwy o berygl nag os ydych chi'n mynd ar wyliau pecyn ac yn aros mewn gwesty.
- **Am faint o amser y byddwch chi'n teithio** - po hiraf y byddwch chi'n teithio, y mwyaf o berygl sydd yna i chi ddod i gysylltiad â chlefydau.
- **Eich oedran a'ch iechyd** - gall rhai pobl fod yn fwy agored i haint nag eraill, ac ni ellir rhoi rhai brechlynnau i bobl â chyflyrau meddygol penodol.
- **Beth fyddwch chi'n ei wneud ar eich gwyliau** - e.e. a fyddwch chi'n treulio llawer o amser yn yr awyr agored yn cerdded neu'n gweithio mewn ardaloedd gwledig?
- **A fyddwch chi'n gweithio fel gweithiwr cymorth** - efallai y dewch chi ar draws mwy o glefydau os ydych chi'n gweithio mewn gwerysll ffoaduriaid.
- **A fyddwch chi'n gweithio mewn lleoliad meddygol** - e.e. efallai bydd angen brechlynnau ychwanegol ar feddygon neu nyrsys.
- **A fyddwch chi'n dod i gysylltiad ag anifeiliaid** - os felly, efallai y bydd mwy o berygl i chi ddal clefydau a ledaenir gan anifeiliaid, fel y gyndaredd (rabies).

Os gallwch chi, ewch i weld eich fferylllydd o leiaf chwech wythnos cyn teithio. Mae angen rhoi rhai brechiadau ymhell ymlaen llaw er mwyn i'ch corff chi ddatblygu imiwnedd. Mae angen sawl dos o frechiadau eraill, a hynny dros nifer o wythnosau.

I gael rhagor o gyngor am unrhyw anghenion teithio neu i wneud apwyntiad i gael brechiad teithio, [llenwch y ffurflen cyn-asesu](#) ac fe wnaiff un o'n fferyllwyr gysylltu â chi o fewn pum diwrnod gwaith.