



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

MMR

Amddiffynnwch eich hun a'r rhai rydych yn gofalu amdanynt yn erbyn y frech goch, clwy'r pennau a rwbela.

Protect yourself and those you care for from measles, mumps and rubella.



Gall y frech goch, clwy'r pennau a rwbela achosi salwch difrifol, a hyd yn oed marwolaeth. Mae angen dau ddos o'r brechlyn MMR arnoch i roi'r amddiffyniad gorau i chi.

Measles, mumps and rubella can cause serious illness, and even death. You need two doses of the MMR vaccine to give you the best protection.

Os nad ydych yn siŵr a ydych chi neu'ch plentyn wedi cael y brechlyn MMR diweddaraf, ffoniwch eich meddygfa i gael gwybod. Nid yw'n rhy hwyr!

If you're not sure if you or your child is up to date with the MMR vaccine, call your GP surgery to find out. It's not too late!

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os hoffech ragor o wybodaeth, siaradwch â'ch nyrs neu feddyg teulu neu ewch i icc.gig.cymru/brechlynMMR

If you have any questions or want more information, talk to your nurse or doctor (GP) or visit phw.nhs.wales/MMRvaccine



© 2023 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru
© 2023 Public Health Wales NHS Trust
Cyhoeddwyd Tachwedd 2023 | Published November 2023
ISBN 978-1-83766-270-8



**GIG
CYMRU
NHS
WALES**

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales