Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Get vaccinated against shingles

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

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Scan me for more information on shingles

Key facts

Shingles is an infection which often causes severe pain. Symptoms can last for months or even years.

Shingles is more common and more severe the older you are. If you have a very weakened immune system (due to a health condition or medical treatment), you are also at higher risk of getting shingles.

The shingles vaccine can help protect you from shingles and the long-term pain that can follow.

There is a free vaccine to help protect you from shingles if you are:

- aged 65
- aged 70 to 79, or
- over 18 and have a very weakened immune system.

Act now!

Help protect yourself against shingles by getting the vaccine when it is offered to you.

What causes shingles?

Shingles is caused by the same virus as chickenpox – the varicella zoster virus.

Almost everyone gets chickenpox at some time in their life. When you recover from chickenpox, most of the virus is destroyed, but some of it can survive and remain inactive in the body for many years. This virus can reactivate later in life and cause shingles. This generally happens when the immune system is weakened by things such as ageing, illness, stress or medication. The shingles vaccine helps to protect you by boosting your immunity.

About shingles

Shingles (also known as herpes zoster) is an infection of a nerve and the skin around it.

It often starts with some tingling and pain in one area, along with a headache and tiredness. This is usually followed by a painful rash with fluid-filled blisters a few days later. The rash usually affects an area on just one side of the body, most commonly the chest but sometimes the head, face or eye. When shingles affects the eye, or the skin around the eye, it can cause severe pain and eye problems, which can lead to sight loss.

The fluid in shingles blisters is infectious and can cause chickenpox in someone who has never had it (usually a child). People with shingles should try to avoid pregnant women who have not had chickenpox before, people with a weakened immune system (for example, someone having chemotherapy) and babies less than one month old.

Most people fully recover from shingles, but for some people the pain can last for months or longer. This long-lasting pain is called post-herpetic neuralgia (PHN).

PHN is difficult to treat, and the older you are the more likely you are to have PHN that is severe.

! If you think you may have shingles, contact your GP, as early treatment may help reduce your risk of long-term pain.

For more information about the symptoms of shingles, visit **NHS 111 Wales - Health A-Z : Shingles** (external site).

How common is shingles?

About 1 in 5 people who have had chickenpox will develop shingles. This means that every year in England and Wales, tens of thousands of people will have shingles. Although shingles can occur at any age, the risk, severity and complications of shingles all increase with age.

Each year, a number of people aged 65 and over are admitted to hospital with shingles in Wales.

About the shingles vaccine

The shingles vaccine will reduce your chances of developing shingles and the long-term painful side effects, including PHN. If you do get shingles, it will probably be a milder and shorter illness if you have had the vaccine.

Fact! The shingles vaccine cannot cause or spread shingles.

Who should have the vaccine?

Vaccine experts have advised that the shingles vaccine should be offered to people aged 60 and over. It will be carried out in phases over 10 years.

They have also advised that the vaccine is offered to people aged 18 and over who have very weakened immune systems.

This table shows who is eligible for a shingles vaccine from August 2025.

Your age	Do you have a very weakened immune system?	When will I have the shingles vaccine?
18 and over	Yes	On or after your 18th birthday.
65 or 70	No	On or after your 65th or 70th birthday.
70 to 79	No	If you have not already had a shingles vaccine, you are eligible. Book an appointment with your GP surgery.
66 to 69	No	If you turned 65 before 1 September 2023 you will be contacted when you turn 70.
60 to 64	No	You will be contacted when you turn 65.

For most eligible people, the shingles vaccine will be offered until they are 80. However, if you have a very weakened immune system, you can be given the vaccine from when you turn 18 up to any age.

From 2028, people turning 60 will also be offered the vaccine and people turning 65 will continue to be offered the vaccine.

What about people who are outside these age groups?

Younger people will be offered the vaccine when they reach the eligible age.

Shingles can occur at any age, but the risk, severity and complications increase with age. Those with very weakened immune systems are at higher risk, which is why the vaccine is recommended at an earlier age.

! If you are worried about shingles speak to your GP.

Do I need the vaccine if I've had shingles before?

Yes. Even if you've already had shingles, you should still get the vaccine as it will reduce your risk of getting shingles again.

Can I have the shingles vaccine at the same time as other vaccines?

You can have the shingles vaccine at the same time as most other vaccines. The person giving you the vaccine can discuss this with you.

Are there people who shouldn't have a shingles vaccination?

The vaccine should not be given to anyone who has had a serious (life-threatening) reaction to:

- a previous dose of the vaccine, or
- any ingredient in the vaccine.

Make sure you tell the person giving you the vaccine if you have had a serious allergic reaction to the vaccine or its ingredients in the past.

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

How and when is the vaccination given?

Most people will have the vaccination at their GP surgery. It is an injection given in the upper arm.

You will need two doses:

- If you have a very weakened immune system, you should have the second dose at least eight weeks after your first dose.
- If you do not have a very weakened immune system, you should have the second dose at least six to 12 months after your first dose.

Once your course is complete you do not need any more shingles vaccines.

Are there any side effects?

Like all medicines, vaccines can cause side effects. Most of these are mild and short-term, and not everyone gets them. The most common side effects are:

- pain, redness or swelling in the arm where the injection was given
- a headache
- stomach symptoms (such as feeling or being sick, having an upset stomach or tummy pain)
- feeling tired
- chills or a fever, and
- general aches.

After the vaccine you may feel tired and have a fever. You can rest and take the normal dose of paracetamol (follow the advice in the packaging) to help make you feel better. Do not use machines or drive if you are feeling unwell.

If the side effects last for more than a few days, you should speak to a healthcare professional.

See the back page of this leaflet for further details on:

- the vaccine, including all possible side effects, and
- reporting suspected side effects through the Yellow Card scheme.

If you have any questions about side effects, you can ask the person giving you the vaccine.

Rarely, people can have a severe reaction soon after vaccination, which causes breathing difficulties and may cause them to collapse. This is called an anaphylactic reaction, and it can also happen with other medicines and food. These reactions are extremely rare, affecting less than one in a million people. Staff who give vaccinations are trained to manage these reactions.

People who have an anaphylactic reaction can be successfully treated and usually recover within a few hours.

Is the vaccine safe?

Yes, the shingles vaccine is safe. It meets all safety standards. Once a vaccine is in use, its safety is closely monitored.

How will I get the vaccine?

Your GP surgery should get in touch with you to make an appointment when you are eligible.

If they don't, or you think you might have missed the invitation, contact them and tell them you think you are due for a shingles vaccine.

For the best protection, you should complete the vaccine course at the recommended time.

You can have the shingles vaccine at any time of the year.

Did you know?

These other routine vaccines are available for older adults.

- Influenza (flu)
- Pneumococcal
- Respiratory syncytial virus (RSV)

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

Use the table below to record your shingles vaccinations

Shingles vaccine	Date given
Dose 1	
Dose 2	

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**

Further information

If you have any questions or want more information, you can 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). You will need to enter the name of the vaccine in the search box. You can also see the patient leaflet online.

You can find the name of the vaccine at **phw.nhs.wales/shingles**

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 24150
Clarity approved by Plain English Campaign

Version 3 | August 2025
© Public Health Wales NHS Trust
(with acknowledgement to UK Health Security Agency and Public Health Scotland)
ISBN 978-1-83766-641-6

Scan me to go to the Public Health Wales website

Rhagor o wybodaeth

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, neu os hoffech mwy o wybodaeth, gallwch ymweld â **111.wales.nhs.uk** (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, ei gynnwys a'i sgil-effeithiau posibl, ewch **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.

Gallwch ddod o hyd i enw'r brechlyn yn **icc.gig.cymru/yr-eryr**

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, 9yb i 5yh).

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

Fersiwn 3 | Awst 2025
© Ymddiriedolaeth y GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru (gyda chydnabyddiaeth i Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU a Iechyd Cyhoeddus yr Alban)
ISBN 978-1-83766-641-6

Sganiwch fi i fynd i wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru

Oeddech chi'n gwybod?

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

- Y ffliw
- Niwmococol
- Feirws Syncytiol Anadlol (RSV)

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i **icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau**

Defnyddiwch y tabl isod i gofnodi eich brechiadau rhag yr eryr.

Brechlyn rhag yr eryr	Dyddiad a roddwyd
Dos 1	
Dos 2	

Mae'r wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ar adeg ei chyhoeddi. I gael yr wybodaeth ddiweddaraf, ewch i **icc.gig.cymru/brechlynnau**

Gall pobl sy'n cael adwaith anaffylactig gael eu trin yn llwyddiannus ac fel arfer maent yn gwella o fewn ychydig oriau.

Ydy'r brechlyn yn ddiogel?

Ydy, mae'r brechlyn rhag yr eryr yn ddiogel. Mae'n bodloni'r holl safonau diogelwch. Unwaith y bydd brechlyn yn cael ei ddefnyddio, caiff ei ddiogelwch ei fonitro'n agos.

Sut byddaf yn cael y brechlyn?

Dylai eich meddygfa gysylltu â chi i wneud apwyntiad pan fyddwch yn gymwys. Os na fydd yn gwneud hynny, neu os ydych yn meddwl eich bod wedi methu'r gwahoddiad, cysylltwch â nhw a dywedwch wrthynt eich bod yn meddwl ei bod yn amser i chi gael brechiad yr eryr.

I gael y warchodaeth orau, dylech gwblhau'r cwrs brechu yn yr amser a argymhellir.

Gallwch gael brechiad yr eryr ar unrhyw adeg o'r flwyddyn.

Oes unrhyw sgîl-effeithiau?

Mae sgîl-effeithiau brechiad yr eryr yn eithaf ysgafn fel rheol ac nid ydynt yn para'n hir. Y sgîl-effeithiau mwyaf cyffredin yw:

- poen, cochni neu chwydd yn y fraich lle rhoddwyd y pigiad
- cur pen/pen tost
- symptomau stumog (fel teimlo'n sâl neu fod yn sâl, anhwylder ar y stumog neu boen yn y stumog)
- teimlo'n flinedig
- oerfel neu dwymyn, a
- phoenau cyffredinol

Ar ôl y brechiad efallai y byddwch chi'n teimlo'n flinedig ac yn dioddef o dymheredd uchel. Gallwch orffwys a chymryd y dos arferol o barasetamol (dilynwch y cyngor yn y pecyn) i'ch helpu i deimlo'n well. Peidiwch â defnyddio peiriannau na gyrru os ydych chi'n teimlo'n sâl.

Os bydd y sgîl-effeithiau yn para mwy nag ychydig ddyddiau, dylech siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Gweler tudalen gefn y daflen hon i gael rhagor o fanylion am:

- y brechlyn, yn cynnwys yr holl sgil-effeithiau posibl, ac
- adrodd am sgil-effeithiau a amheuir trwy gynllun y Cerdyn Melyn.

Os bydd gennych gwestiynau am sgil-effeithiau, gallwch ofyn i'r unigolyn a fydd yn rhoi'r brechlyn i chi.

Yn anaml, gall pobl gael adwaith difrifol yn fuan ar ôl cael eu brechu, sy'n achosi anawsterau anadlu a gall beri iddynt lewygu. Gelwir hyn yn adwaith anaffylactig. Gall ddigwydd hefyd gyda meddyginiaethau eraill a bwyd. Mae'r adweithiau hyn yn hynod o brin, ac yn effeithio ar lai nag un mewn miliwn o bobl. Mae staff sy'n rhoi brechiadau wedi'u hyfforddi i reoli'r adweithiau hyn.

A allaf gael y brechlyn rhag yr eryr ar yr un pryd â brechlynnau eraill?

Gallwch gael y brechlyn rhag yr eryr ar yr un pryd â'r rhan fwyaf o frechlynnau eraill. Gall y person sy'n rhoi'r brechlyn i chi drafod hyn gyda chi.

Oes unrhyw bobl na ddylai gael brechiad rhag yr eryr?

Ni ddylid rhoi'r brechlyn i unigolyn sydd wedi cael adwaith difrifol (sy'n peryglu bywyd) i:

- ddos blaenorol o'r brechlyn, neu
- gynhwysyn yn y brechlyn.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrth y person sy'n rhoi'r brechlyn i chi os ydych chi wedi cael adwaith alergaidd difrifol i'r brechlyn neu ei gynhwysion yn y gorffennol.

Os oes gennych anhwylder gwaedu, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs practis cyn i chi gael y brechlyn.

Sut a phryd fydd y brechiad yn cael ei roi?

Bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael y brechiad yn eu meddygfa. Mae'n chwistrelliad sy'n cael ei roi yn rhan uchaf y fraich.

Bydd angen dau ddos arnoch chi:

- Os oes gennych system imiwnedd wan iawn, dylech gael yr ail ddos o leiaf wyth wythnos ar ôl eich dos cyntaf.
- Os nad oes gennych system imiwnedd wan iawn, dylech gael yr ail ddos o leiaf chwech i 12 mis ar ôl eich dos cyntaf.

Unwaith y bydd eich cwrs wedi'i gwblhau ni fydd arnoch angen rhagor o frechiadau'r eryr.

Beth am bobl sydd y tu allan i'r grwpiau oedran hyn?

Bydd pobl iau yn cael cynnig y brechiad pan fyddant yn cyrraedd yr oedran cymwys.

Gall yr eryr ddigwydd ar unrhyw oedran, ond mae'r risg, y difrifoldeb a'r cymhlethdodau'n cynyddu gydag oedran. Mae'r rhai sydd â systemau imiwnedd gwan iawn mewn mwy o berygl, a dyna pam yr argymhellir y brechlyn yn gynharach.

Os ydych chi'n poeni am yr eryr siaradwch â'ch meddyg teulu.

Oes arnaf angen y brechiad os ydw i wedi cael yr eryr o'r blaen?

Oes. Hyd yn oed os ydych chi wedi cael yr eryr eisoes, dylech gael y brechiad o hyd gan y bydd yn lleihau eich risg o gael yr eryr eto.

Pwy ddylai gael y brechiad?

Mae arbenigwyr brechlynnau wedi cynghori y dylid cynnig y brechlyn rhag yr eryr i bobl 60 oed a throsodd. Bydd yn cael ei wneud mewn camau dros 10 mlynedd.

Maen nhw hefyd wedi cynghori bod y brechlyn yn cael ei gynnig i bobl 18 oed a hŷn sydd â systemau imiwnedd gwan iawn.

Mae’r tabl hwn yn dangos pwy sy’n gymwys i gael brechlyn rhag yr eryr o fis Awst 2025.

Eich oedran	Oes gennych chi system imiwnedd wan iawn?	Pryd byddaf yn cael brechiad yr eryr?
18 oed a throsodd	Oes	Ar neu ar ôl eich pen-blwydd yn 18 oed.
65 neu 70	Nac oes	Ar neu ar ôl eich pen-blwydd yn 65 neu 70 oed.
70 i 79	Nac oes	Os nad ydych chi wedi cael brechiad yr eryr eisoes, rydych chi’n gymwys. Trefnwch apwyntiad gyda’ch meddygfa.
66 i 69	Nac oes	Os gwnaethoch chi droi yn 65 oed cyn 1 Medi 2023 byddwn yn cysylltu â chi pan fyddwch yn troi yn 70 oed.
60 i 64	Nac oes	Byddwn yn cysylltu â chi pan fyddwch yn troi yn 65 oed.

Ar gyfer y rhan fwyaf o bobl gymwys, bydd y brechlyn rhag yr eryr yn cael ei gynnig nes eu bod yn 80. Fodd bynnag, os oes gennych system imiwnedd wan iawn, gallwch gael y brechlyn o’r adeg y byddwch yn 18 oed hyd at unrhyw oedran.

O 2028 ymlaen, bydd pobl sy’n troi’n 60 oed hefyd yn cael cynnig y brechlyn a bydd pobl sy’n troi’n 65 oed yn parhau i gael cynnig y brechlyn.

Pa mor gyffredin yw'r eryr?

Bydd tua 1 o bob 5 o bobl sydd wedi cael brech yr ieir yn datblygu'r eryr. Mae hyn yn golygu y bydd gan ddegau ar filoedd o bobl yr eryr bob blwyddyn yng Nghymru a Lloegr. Er y gall yr eryr ddigwydd ar unrhyw oedran, mae risg, difrifoldeb a chymhlethdodau'r eryr i gyd yn cynyddu gydag oedran.

Bob blwyddyn, mae nifer o bobl 65 oed a hŷn yn cael eu derbyn i'r ysbyty gyda'r eryr yng Nghymru.

Am frechiad yr eryr

Bydd brechiad yr eryr yn lleihau eich siawns o ddatblygu'r eryr a'r sgîl-effeithiau poenus hirdymor, gan gynnwys PHN. Os byddwch chi'n cael yr eryr, mae'n debyg y bydd yn salwch ysgafnach a byrrach os ydych chi wedi cael y brechiad.

Ffaith! **Ni all y brechlyn rhag yr eryr achosi na lledaenu'r eryr.**

Am yr eryr

Mae'r eryr (sy'n cael ei adnabod hefyd fel herpes zoster) yn haint ar nerf a'r croen o'i gwmpas.

Mae'n dechrau yn aml gyda rhywfaint o gosi a phoen mewn un ardal, ynghyd â chur pen a blinder. Fel rheol mae hyn yn cael ei ddilyn gan frech boenus gyda phothelli llawn hylif ychydig ddyddiau'n ddiweddarach. Mae'r frech fel rheol yn effeithio ar ardal ar un ochr i'r corff yn unig, y frest yn fwyaf cyffredin ond weithiau'r pen, yr wyneb neu'r llygad. Pan fydd yr eryr yn effeithio ar y llygad, neu'r croen o amgylch y llygad, gall achosi poen difrifol a phroblemau llygaid, a all arwain at golli golwg.

Mae'r hylif sydd ym mhothelli'r eryr yn heintus a gall achosi brech yr ieir mewn rhywun sydd heb ei chael erioed (plentyn fel rheol). Dylai pobl sydd â'r eryr geisio osgoi merched beichiog sydd heb gael brech yr ieir o'r blaen, pobl â system imiwnedd wan (er enghraifft, rhywun sy'n cael cemotherapi) a babanod llai na mis oed.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwella'n llwyr o'r eryr, ond i rai pobl gall y boen bara am fisoedd neu fwy. Yr enw ar y boen yma sy'n para am hir yw niwralgia ôl-herpetig (PHN).

Mae PHN yn anodd ei drin, a pho hynaf ydych chi, y mwyaf tebygol ydych chi o gael PHN difrifol.

! Os ydych chi'n meddwl bod gennych chi'r eryr, cysylltwch â'ch meddyg teulu, oherwydd gallai triniaeth gynnar helpu i leihau eich risg o boen yn y tymor hir.

Am ragor o wybodaeth am symptomau'r eryr, ewch i **GIG 111 Cymru - Iechyd AZ: Yr eryr** (safle allanol).

Beth sy'n achosi'r eryr?

Mae'r eryr yn cael ei achosi gan yr un feirws â brech yr ieir – y feirws varicella zoster.

Mae bron pawb yn cael brech yr ieir ar ryw adeg yn eu bywyd. Pan fyddwch chi'n gwella o frech yr ieir, mae'r rhan fwyaf o'r feirws yn cael ei ddinistrio, ond gall rhywfaint ohono oroesi ac aros yn anweithredol yn y corff am flynyddoedd lawer. Gall y feirws yma ddod yn weithredol eto yn nes ymlaen mewn bywyd ac achosi'r eryr. Mae hyn yn digwydd yn gyffredinol pan fydd y system imiwnedd yn cael ei gwanhau gan bethau fel heneiddio, salwch, straen neu feddyginiaeth. Mae brechiad yr eryr yn helpu i'ch gwarchod chi drwy roi hwb i'ch imiwnedd.

Ffeithiau allweddol

Mae’r eryr yn haint sy’n aml yn achosi poen difrifol. Gall symptomau bara am fisoedd neu hyd yn oed flynyddoedd.

Mae eryr yn fwy cyffredin ac yn fwy difrifol po hynaf ydych chi. Os oes gennych system imiwnedd wan iawn (oherwydd cyflwr iechyd neu driniaeth feddygol), rydych hefyd mewn mwy o berygl o gael yr eryr.

Gall y brechlyn rhag yr eryr helpu i’ch amddiffyn rhag yr eryr a’r boen hirdymor a all ddilyn.

Mae brechlyn am ddim i helpu i’ch amddiffyn rhag yr eryr os ydych chi:

- 65 oed
- rhwng 70 a 79 oed, neu
- dros 18 oed gyda system imiwnedd wan iawn.

Gweithredwch nawr!

Helpwch i amddiffyn eich hun rhag yr eryr drwy gael y brechlyn pan gaiff ei gynnig i chi.

Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Cael eich brechu rhag yr eryr

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru | Public Health Wales

Sganiwch fi i gael mwy o wybodaeth am yr eryr