

BETH YW SHIGELLA?



Haint yn y Perfedd wedi ei achosi gan grŵp o facteria o'r enw Shigella yw Shillegosis neu Ddysentri.

Sut wnes i ddal yr haint?

- Afiechyd dynol yn bennaf yw Shigella, sy'n medru cael ei basio yn hawdd o berson i berson, os nad yw'r person sydd wedi'i heintio yn golchi'r dwylo yn drylwyr.
- Mae'n medru cael ei drosglwyddo'n hawdd gan weithwyr trin bwyd os yw eu harferion hylendid yn wael.
- Mae'n gallu achosi dolur rhydd ac mae'n gyffredin iawn ymysg plant bychain ac mewn pobl sydd yn dychwelyd o deithiau mewn gwledydd sydd yn datblygu.
- Mae'n bosib ei ddal trwy yfed dŵr sydd wedi ei halogi gyda charthion dynol neu trwy fwyta bwyd sydd wedi ei olchi mewn dŵr sydd wedi ei halogi.

Pryd wnes i ddal yr haint?

Mae'r salwch fel arfer yn cychwyn rhwng 1 a 7 niwrnod ar ôl dod i gysylltiad â'r bacteria.

Beth yw'r arwyddion a'r symtomau?

- Mae'r symtomau fel arfer yn cynnwys dolur rhydd, cyfog, a thwymyn.
- Gall y dolur rhydd gynnwys gwaed a mwcws neu fe all fod yn ddyfrllyd.
- Yn achlysurol mae cleifion yn medru dioddef o chwydu, straenio a chrampiau stumog.
- Mae plant weithiau yn medru cael confylsiwn.

Sut y medra i ei atal rhag lledaenu?

- Golwch eich dwylo yn drylwyr ar ôl bod yn y tŷ bach, a chyn paratoi prydau bwyd a chyn bwyta
- Dylech helpu neu oruchwylio plant bach sydd wedi eu heintio i olchi eu dwylo
- Diheintiwch ardal y tŷ bach i gyd (gan gynnwys dolenni drysau) yn ddyddiol
- Dylai unrhywun sydd wedi ei heintio aros ymaith o'r gwaith hyd nes bod y chwydu a'r dolur rhydd wedi stopio.
- Os yw'r person sydd wedi ei heintio yn weithiwr sydd yn trin bwyd, neu yn ofalwr iechyd neu nyrs, neu os yw yn blentyn yn

mynychu ysgol neu feithrinfa ayb, dylid ceisio cyngor pellach.

- Darllenwch y daflen amgaeedig am arweiniad pellach.

Lle gallaf gael mwy o gyngor?

- Bydd eich Meddyg Teulu neu arbenigwr iechyd yn medru cynghori ar ofal iechyd y claf.
- Dylech hysbysu eich man gwaith, neu yn achos plant, pennaeth yr ysgol er mwyn gwirio os oes angen eithrio'r plentyn o'r ysgol, a gwybod pryd y gallwch ddychwelyd.
- Bydd y swyddog ymchwiliad yn rhoi taflen gyffredinol ar reoli heintiau i chi, ac fe ellir cysylltu ag ef/hi am gyngor pellach pe bai angen.



Pennaeth Dioglewch Cyhoeddus
Tŷ Penallta
Parc Tredomen
Ystrad Mynach
Hengoed
CF82 7PG
(01495) 235246

Estyping: ComDisease

