

BETH YW GIARDIA LAMBLIA?



Ffurf ar gastro-enteritis yw Giardia lamblia sy'n cael ei achosi gan barasit protosoaid sydd weithiau yn byw ym mherfedd dynion ac anifeiliaid.

O ble ddaeth yr haint ?

O un o'r ffynonellau canlynol:

- Dŵr yfed sydd wedi'i heintio gan yr organeb.
- Cyswllt agos â rhywun arall sydd wedi'i heintio.
- Bwyta bwyd sydd wedi'i heintio gan yr organeb.

Pryd wnes i ddal yr haint ?

Byddwch fel arfer yn dechrau teimlo'n sâl o fewn 5 - 10 niwrnod wedi i chi gael eich heintio. Gall gymryd hyd at 25 niwrnod i'r symptomau ymddangos fodd bynnag.

Beth yw'r arwyddion a'r symptomau ?

- Dolur rhydd - gall bara am wythnos neu ddwy
- Poen yn y bol
- Bola chwyddedig
- Blinder
- Colli pwysau

Sut mae ei atal rhag lledu ?

- Golchi'r dwylo yn drylwyr ar ôl mynd i'r toiled a chyn paratoi bwyd neu fwyta bwyd.
- Osgoi yfed y dŵr os oes amheuaeth ei fod wedi'i heintio.
- Dylid golchi dwylo plant ifanc sydd â'r haint neu eu goruchwyllo yn golchi eu dwylo eu hunain.
- Diheintio pob man yn y toiled bob dydd (gan gynnwys dolenni'r drws).
- Dylai pobl sydd wedi'u heintio aros adre o'r gwaith hyd nes y bydd y cyfogi a'r dolur rhydd wedi cilio.
- Os yw'r sawl sydd wedi'i heintio yn trin bwyd, yn gweithio fel gofalydd iechyd/nyrs neu'n blentyn sy'n mynd i ysgol neu feithrinfâ ayb holwch am gyngor pellach.
- Darllen y daflen sydd ynghlwm am gyngor mwy manwl.

Ble alla i gael mwy o gyngor ?

- Bydd eich Meddyg Teulu neu arbenigwr iechyd yn gallu rhoi cyngor i chi ar y gofaliad fydd ei angen ar gleifion unigol.
- Dylech ddweud wrth eich cyflogwr neu, gyda phlant, brifathro'r ysgol i weld a oes angen aros adre a phryd i ddychwelyd i'r gwaith neu'r ysgol.
- Bydd y swyddog ymchwilio hefyd yn rhoi i chi daflen fwy cyffredinol ar sut i reoli'r haint a gallwch gysylltu â'r swyddog drwy ffonio'r rhif isod os bydd angen mwy o wybodaeth arnoch.

Pennaeth Diogelwch Cyhoeddus
Ty Penallta
Parc Tredomen
Ystrad Mynach
Hengoed
CF82 7PG

(01495) 235246