

WHAT IS E.COLI O157?



E.coli O157 is a form of food poisoning caused by a particularly dangerous type of bacteria, which typically results in diarrhoea and abdominal pain. It can also result in severe complications, including kidney failure, that in a very small number of cases can be life threatening.

How did I get it?

From any of the following sources:

- After handling raw meat (especially beef), if hands, surfaces and equipment are not cleaned and disinfected effectively before preparing or eating other foods
- From eating undercooked meat or poultry, (especially minced meat products)
- From cross contamination of uncooked meat with ready to eat foods
- From eating unwashed, raw vegetables and fruit
- Consuming unpasteurised milk or dairy products.
- Drinking un-treated water.

- From direct contact with infected animals, or contact with animal faeces, particularly on farms or in the countryside.
- Swimming or playing in untreated water such as ponds or streams
- From close contact with a person who is infected with E.coli O157.

When did I get it?

The illness usually occurs within 3 - 4 days of infection, but can sometimes take longer to develop. Symptoms can last up to two weeks in those without complications.

What are the signs and symptoms?

Symptoms range from mild to severe including:

- Diarrhoea which may be bloody, If blood is present immediate medical attention is required.
- Abdominal pain (stomach cramps)
- Fever
- Headaches, nausea, and vomiting.
- In some people, particularly children and the elderly (over 65), complications can lead to Haemolytic Uraemic Syndrome (HUS) which is associated with anaemia, kidney failure and bleeding.
- Symptoms of HUS and other complications can include: drowsiness, restlessness, passing less urine/dry nappies, (occasionally excess urine), blood in the

urine, small unexplained bruises, pale blotchy skin.

- In a small number of cases E.coli O157 infection can be life threatening.
- Symptoms normally persist for about 2 weeks, but severe complications, such as those affecting the kidneys, can last much longer.
- Most people rid themselves of the bacteria after about 1 week, but some people, particularly children, may carry E.coli O157 for months after recovery.

How do I stop it spreading in the home?

- Wash hands thoroughly using liquid soap and warm running water:
 - after going to the toilet
 - whenever they are visibly dirty
 - after cleaning soiled materials
 - after changing babies nappies
 - and always before preparing, serving or eating meals.
- Young children should have their hands washed for them or be supervised.
- Avoid sharing towels or nappy changing mats.
- Immediately clean areas that have been soiled using hot water and detergent and wearing rubber gloves. After thoroughly cleaning the area, where possible use a bleach based product to disinfect.
- Disinfect all areas in the toilet frequently throughout the day (including door and toilet flush handles, light switches etc.) using a bleach based product.

- Toys or other similar articles should not be shared between infected and non-infected children.

How do I stop it spreading outside the home?

The length of time people are excluded from their normal activities will depend on whether they are classed as at increased risk of spreading E.coli O157 to other people.

- Infected persons should not attend work or school until 48 hours after their first normal stool, unless further exclusion is advised by Environmental Health Officers.
Certain groups of people are classed as at increased risk of spreading E.coli O157 to other people. They will be asked by Environmental Health not to return to work, institutional settings, school or nursery until screening of their faeces shows that they no longer contain E.coli O157 bacteria. Occasionally some people, especially children, continue to produce faeces containing E.coli
- O157, even if the diarrhoea has stopped. This can continue for several weeks during which time they remain infectious to others.

This includes:

- Infected people who work in the food industry, or health and social care settings

- People who work in the above industries who have had close contact with an infected person
- Children under the age of 5 years who are infected or who have had close contact with an infected person
- People (infected with E.coli O157 or who have had close contact with an infected person) who do not have access to adequate hand washing facilities at school or work, or who are not able to use those facilities effectively (including those in infant school).

- Swimming should be avoided until at least 48 hours after the first normal stool. Those aged 5 years or less, or those who are not able to use hand washing facilities effectively should avoid swimming until they are advised by the Environmental Health Officers that it is safe.
- Infected persons should not travel or visit places where lots of people come together, particularly where there are shared facilities such as toilets.

Where can I get more advice?

- Your own doctor (GP) will be able to advise upon individual patient health care.
- NHS Direct Wales (0845 46 47)
- The investigating officer will also provide you with a more general leaflet on infection control and may be contacted on the number below for further advice if it is required.

For further advice contact:



Head of Public Protection
Penallta House
Tredomen Park
Ystrad Mynach
Hengoed
CF82 7PG

(01495) 235246



Diogelu'r Cyhoedd
Ty Penallta
Parc, Tredomen
Ystrad Mynach
Hengoed
CF82 7PG

CYNGOR I DEULUOEDD SY'N DIODDEF O HAINT YN Y PERFEDD

Bwriad y nodiadau canlynol yw cynnig canllaw i bobl sy'n dioddef o wenwyn bwyd neu sy'n amau eu bod yn dioddef o wenwyn bwyd yn deillio o naill ai bacteria neu firws neu bobl sy'n gofalu am rai sy'n dioddef ohono.

RHOI GWYBOD I'R MEDDYG

Os byddwch yn ymweld â'ch Meddyg Teulu neu'r ysbyty lleol o dan amheuaeth eich bod yn dioddef o wenwyn bwyd neu gastro-enteritis, yna mae gan eich Meddyg Teulu ddyletswydd gyfreithiol i roi gwybod i'r Adran yma.

Bydd swyddog ymchwilio yn cysylltu â chi i roi cyngor a gwybodaeth i chi a hefyd i drefnu i gasglu sampl o'r ysgarthion os bydd angen.

Ynglŷn ag iechyd personol y claf ac unrhyw un a fu mewn cysylltiad ag ef/hi a fydd yn dangos symptomau, rhaid cael cyngor personol gan eich Meddyg Teulu.

O BLE DDAETH Y CLWY ?

Ffynonellau gwenwyn bwyd/salwch yn deillio o fwyd:-

- i) Bwyd sydd wedi'i heintio, megis cig a dofednod heb eu coginio ddigon, llaeth amrwd neu hyd yn oed ddŵr yfed sydd wedi'i heintio.
- ii) Anifeiliaid anwes ac anifeiliaid fferm.
- iii) Dynion - yr organebau sy'n achosi i'r heintiau yma gael eu trosglwyddo o'r naill berson i'r llall wrth iddynt gael eu hysgarthu yn yr ysgarthion.

SYMPTOMAU

Mae yna lawer o symptomau gan gynnwys dolur rhydd, cyfogi, poen yn y bol, twymyn, pen tost neu'r bendro. Mae'n bosib y cewch un neu ragor o'r symptomau hyn yn dibynnu ar natur yr haint.

SUT MAE ATAL YR HAIT RHAG LLEDU I WEDDILL Y TEULU?

Gall yr haint gael ei ledi o'r naill berson i'r llall drwy beidio â golchi'r dwylo'n iawn ar ôl defnyddio'r toiled, drwy fwyd sydd wedi'i heintio a thrwy drosglwyddo deunyddiau sydd wedi'u heintio o'r llaw i'r genau.

HYLENDID PERSONOL

Bydd hylendid personol da yn eich helpu i atal lledu'r haint i weddill eich teulu a'ch ffrindiau. Gwnewch yn siŵr fod pawb yn golchi eu dwylo â sebon a dŵr cynnes ar ôl bod yn y toiled, newid cewyn, trafod anifeiliaid anwes a chyn paratoi bwyd bob amser. Dylech oruchwylio plant hefyd lle bynnag y bo modd.

GLANHAU A DIHEINTIO

Dylai dillad a dillad gwely a fydd wedi'u baeddu gael eu golchi yn y peiriant golchi fydd gennych adre ar raglen 'boeth'. Os byddant wedi'u baeddu'n ddrwg, dylech geisio cael gwared â chymaint o'r carthion ag sy'n bosib i lawr y toiled. Argymhellir bod eitemau o'r fath yn cael eu rhoi yng ngwlych mewn diheintydd cyn eu golchi. Golchwch eich dwylo'n dda ar ôl trafod dillad sydd wedi'u baeddu.

Rhaid diheintio sedd y toiled, y rhimyn, y bowlen, dolenni'r toiled, dolenni drws y stafell ymolchi a thapiau'r ystafell ymolchi ar ôl eu defnyddio â steryllydd, diheintydd, neu lanweithydd megis Milton, Domestos neu chwistrell gwrthfacterol. Arllwyswch steryllydd pur o gwmpas powlen y toiled yn y nos a thynnu'r dŵr yn y bore.

Dylid cadw teganau a phethau eraill a fydd fel rheol yn cael eu rhannu gyda phlant o fewn y cartref ar wahân yn ystod yr haint fel na fydd plant iach yn chwarae â'r un teganau â'r rhai sydd wedi'u heintio. Dylai teganau a gaiff eu defnyddio gan y claf gael eu diheintio (os yw'n bosib) drwy eu sychu â chlwtyn â diheintydd ysgafn ac yna eu rinsio â dŵr glân cyn iddynt gael eu defnyddio gan blant eraill.

BLE MAE DOD O HYD I SWYDDOGION A'U HENWAU A'U RHIFAU CYSWLLT



Diogelu'r Cyhoedd
Ty Penallta
Parc, Tredomen
Ystrad Mynach
Hengoed
CF82 7PG
(01495) 235246

wahân oni bai fod y clwy yn hynod o heintus. Mae'n ddoeth fodd bynnag i beidio â gadael i'r claf gymysgu â phlant ifanc neu'r henoed gan y gallant fod yn fwy agored i'r haint. Dylai plant chwarae cyn lleied â phosib â phlant eraill a chynghorir rhieni i beidio â chaniatáu i'w plant chwarae â phlant y tu allan i'r teulu hyd nes y bydd y claf wedi gwella. Pan fydd y symptomau wedi diflannu, gellir ailgymdeithasu fel arfer o fewn ychydig ddyddiau.

PRYD ALLA I FYND YN ÔL I'R GWAITH, Y FEITHRINFFA NEU'R YSGOL?

- Mae'n bosib y bydd yn rhaid atal plant a fydd wedi'u heintio rhag mynd i grwpiau chwarae, meithrinfeydd, gwarchodwyr plant neu'r ysgol a rhai pobl eraill a fydd wedi'u heintio rhag mynd i'r gwaith, e.e. pobl sy'n trin a thrafod bwyd, gweithwyr mewn meithrinfeydd, nyrsys neu ofalwyr ar gyfer yr henoed ac ati hyd nes y byddant wedi gwella'n llwyr am 48 awr. Weithiau bydd angen samplau clir o'r ysgarthion (canlyniad negatif). Bydd swyddog o'r Adran yn dweud wrthyh pryd y gallwch ailafael yn eich gwaith.

SYNIADAU DA AR GYFER DIOGELWCH BWYD

CYSYLLTU Â PHOBL ERAILL

- Ar gyfer y rhan fwyaf o heintiau sy'n achosi gwenwyn bwyd, nid oes raid cadw'r claf ar

- Ewch â bwyd wedi'i oeri neu ei rewi adre yn syth a'i roi yn yr oergell neu'r rhewgell ar unwaith.
- Rhaid paratoi a storio bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio ar wahân - rhwch eich cig a'ch pysgod amrwd ar waelod yr oergell.
- Cadwch y rhan oeraf o'r oergell ar dymheredd rhwng 0°C a 5°C. Mynnwch thermomedr i'w roi yn yr oergell.
- Edrychwch ar y dyddiadau sydd ar y bwyd a'u bwyta o fewn y dyddiadau a nodwyd.
- Cadwch anifeiliaid anwes i ffwrdd o unrhyw fwyd a hefyd unrhyw lestri, offer a byrddau gweithio.
- Golchwch eich dwylo'n dda - cyn paratoi bwyd, ar ôl bod yn y toiled neu ar ôl trafod anifeiliaid anwes.
- Cadwch eich cegin yn lân - golchwch y byrddau gweithio a'r offer rhwng trin bwyd sydd wedi'i goginio a bwyd sydd heb ei goginio.
- Peidiwch â bwyta bwyd sy'n cynnwys wyau sydd heb eu coginio - cadwch wyau yn yr oergell.
- Coginiwch y bwyd yn dda gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Os byddwch yn aildwymo'r bwyd gwnewch yn siŵr ei fod yn chwilioeth a pheidiwch â'i aildwymo mwy nag unwaith.
- Cadwch fwyd sy'n boeth yn boeth a bwyd sy'n oer yn oer. Peidiwch â'u gadael i sefyll ar hyd y lle.