



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 chlwytyn 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

CYSYLLTU Â PHOBL ERAILL

- Ar gyfer y rhan fwyaf o heintiau sy'n achosi gwenwyn bwyd, nid oes raid cadw'r claf ar 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 FEITHRINFA 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 wrthyhch pryd y gallwch ailafael yn eich gwaith.

SYNIADAU DA AR GYFER
DIOGELWCH BWYD

- 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 - rhowch 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 gnewch 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.