

BETH YW HEPATITIS E?



Mae Hepatitis E yn haint gymedrol a hunan gyfyngol ar yr afu.

Sut cefais ef ?

O unrhyw un o'r ffynnonhellau isod:

- O fwyta bwyd neu yfed dŵr wedi ei heintio
- Yn hannu o drosglwyddiad bwyd anifeiliaid sydd wedi eu heintio
- Bwyta cregynbysgod amrwd neu heb eu coginio
- Nofio mewn dŵr sydd yn heintus
- Mae trosglwyddo o berson i berson yn anarferol

Pryd gefais ef ?

Yn arferol mae'r salwch yn digwydd o fewn 15 – 60 diwrnod ers yr haint, a gellir fod yn heintus hyd at bythefnos wedi i'r symptomau ymddangos.

Beth yw'r arwyddion a'r symptomau?

- Blinder
- Poen yn y bol a thymheredd
- Taflu fyny a chyfog
- Dolur rhydd
- Dŵr lliw tywyll o'r bledren
- Troeth gwelw
- Clwyf melyn mewn rhai achosion

Sut gallaf ei arbed rhag lledaenu ?

- Golchi dwylo yn drwyadl ar ôl bod yn y tŷ bach, ac ôl newid cewyn babi a chyn paratoi prydau bwyd a bwyta
- Os yw plant ifanc gyda'r haint dylai rywun olchi eu dwylo iddynt neu cael eu goruwchwyliowrth olchi eu dwylo
- Golchi pob llestr ar ôl eu defnyddio
- Diheintio pob ardal yn y tŷ bach yn ddyddiol (gan gynnwys dolenni drws)
- Dylai bobl sydd wedi eu heintio aros draw o'r gwaith nes bod y taflu fyny a'r dolur rhydd wedi peidio
- Os yw'r person sydd wedi ei heintio yn trafod bwyd, yn gweithio fel gofawr iechyd/nyrs neu yn blentyn sydd yn mynychu'r ysgol neu feithrinfa ayb. dylai gwybodaeth bellach gael ei ymorol.
- Darllenwch y daflen amgaedig am fwy o arweiniad.

Sut allaf gael mwy o wybodaeth?

- Gall eich meddyg neu arbenigwr iechyd eich cyngori ynglyn â gofal yr unigolyn.
- Dylech roi gwybod i'ch gweithle, neu ble mae plant yn y cwestiwn, pennaeth yr ysgol er mwyn gwybod os yw gwaharddiad yn angenrheidiol a phryd y gallent ddychwelyd i'r ysgol.
- Bydd y swyddog ymchwiliol yn rhoi taflen gyffredinol ar reoli heintiau ichi a gallech gysylltu drwy ddefnyddio y rhif isod am fwy o wybodaeth os mynnwch.



Pennaeth Amddiffyn y Cyhoedd
Tŷ Penallta
Parc Tredomen
Ystrad Mynach
CF82 7PG

(01495) 235246

Estyping:ComDisease