

## BETH YW CRYPTOSPORIDIWM ?



Haint parasitig ar y coluddyn yw Cryptosporidiwm sy'n achosi dolur rhydd, cyfogi a phoen yn y bol. Bydd yn effeithio ar blant yn arbennig ond gall oedolion gael eu heintio hefyd.

### O ble y daeth y clwy ?

O un o'r ffynonellau isod:

- Cyswllt uniongyrchol ag anifeiliaid fferm a'u gwâl - gwartheg, defaid neu anifeiliaid anwes yn arbennig. Cysylltwyd achosion tymhorol ag ymweliadau fferm i fwydo wŷn a'u trin a'u trafod.
- Yfed llaeth heb ei drin neu d dŵ r heintus.
- Cyswllt agos â rhywun sydd wedi'i heintio.
- Cyswllt â dwr sydd wedi'i heintio mewn pwll nofio.

### Pryd wnes i ddal y clwy ?

Byddwch fel arfer yn dechrau teimlo'n sâl o fewn 2-5 niwrnod wedi i chi gael eich heintio. Gall gymryd hyd at 10 niwrnod i'r symptomau ymddangos fodd bynnag.

### Beth yw'r arwyddion a'r symptomau ?

- Dolur rhydd
- Twymyn
- Poen yn y bol
- Cyfogi
- 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.
- 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 feithrinfa 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 gofal 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.

**Merthyr Tydfil County Borough  
Council  
Public Health Department  
Civic Centre  
Castle Street  
Merthyr Tydfil  
CF47 8AN**

### Contact Numbers:

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| <b>Susan Gow</b>     | <b>725260</b> |
| <b>Sarah Larkin</b>  | <b>725383</b> |
| <b>Sarah Hopkins</b> | <b>725029</b> |
| <b>Sian Rapson</b>   | <b>725338</b> |
| <b>Zoe Pieris</b>    | <b>725482</b> |