

## **CYNGOR I DEULU AG ACHOS O HAINT Y COLUDDION**



Bwriedir y nodiadau canlynol fel canllaw i bobl sy'n dioddef neu'n gofalu am rywun ag achos o wenwyn bwyd neu a ddrwgdybir yn wenwyn bwyd, sydd fwy na thebyg o darddiad bacteriol neu firaol.

### **HYSBYSU'R MEDDYG**

Os ydych yn ymweld â'ch Meddyg Teulu neu ysbyty lleol ac fe ddrwgdybir bod gennych wenwyn bwyd neu gastro-enteritis, yna mae dyletswydd gyfreithiol ar eich Meddyg Teulu i hysbysu'r Adran hon.

Bydd swyddog archwilio yn cysylltu â chi i roi cyngor a hefyd i drefnu casglu sampl os yw'n angenrheidiol.

Yn yr holl faterion sy'n ymwneud ag iechyd personol y claf neu unrhyw gysylltiadau a allai fod yn arddangos symptomau rhaid i chi gael cyngor iechyd personol oddi wrth eich Meddyg Teulu.

### **BLE GES I'R SALWCH?**

Mae salwch gwenwyn bwyd/sy'n cael ei gludo gan fwyd yn tarddu o:

- i) Fwyd halogedig fel cig heb ei goginio ddigon, llaeth amrwd neu hyd yn oed ddŵr yfed llygredig.
- ii) Anifeiliaid anwes ac anifeiliaid fferm
- iii) Dynol – gall yr organebau sy'n achosi'r salwch hwn gael eu trosglwyddo o berson i berson am eu bod yn cael eu hysgarthu mewn ysgarthion.

### **SYMPTOMAU**

Mae amryw o symptomau yn cynnwys dolur rhydd, poenau stumog, twymyn, pen tost neu bendro. Mae'n bosibl y byddwch yn profi amryw symptomau gan ddibynnu ar ba haint sydd gennych.

### **SUT Y GALLAF ATAL FY NHEULU RHAG MYND YN SÂL?**

Gall yr haint ledaenu o berson i berson drwy beidio â golchi dwylo'n iawn ar ôl bod i'r tŷ bach, drwy fwyd halogedig neu o'r llaw i'r geg oddi ar ddeunydd halogedig.

### **HYLENDID PERSONOL**

Bydd hylendid personol da yn helpu i sicrhau nad ydych yn trosglwyddo'r haint i'ch teulu neu ffrindiau agos. Sicrhewch fod pawb yn ymolchi dwylo'n drylwyr â sebon a dŵr cynnes ar ôl bod i'r tŷ bach, newid cewyn, trin anifail anwes a

phob tro cyn paratoi unrhyw fwydydd. Goruchwyliwch blant ble bynnag y bo'n bosibl.

### **GLANHAU A DIHEINTIO**

Dylech olchi dillad a dillad gwely mewn peiriant golch dillad ar gylched dŵr poeth. Os ydyn nhw'n frwnt iawn, dylech gael gwared ar gymaint â phosib o ysgarthion yn ofalus a'i roi yn y toiled. Argymhellir socian eitemau o'r fath mewn toddiant diheintydd cyn eu golchi i leihau heintio. Golchwch eich dwylo'n drylwyr bob tro ar ôl trin dillad wedi baeddu.

Rhaid defnyddio sterilydd, diheintydd neu lanweithydd fel Milton, Domestos neu chwistrellydd gwrth-facteriol ar ôl defnyddio sedd, ymyl a bowlen toiled, dolen drws a fflysh toiled, a phob tap yn yr ystafell ymolchi. Tywalltwch sterilydd cryf o gwmpas bowlen y toiled bob nos a'i fflysio ben bore.

Dylai teganau neu eitemau tebyg eraill sydd fel arfer yn cael eu rhannu gan blant yn y cartref gael eu gwahanu yn ystod cyfnod o haint fel nad yw plant sydd fel arall yn iach yn chwarae gyda'r un teganau â'r claf. Dylid diheintio'r teganau mae'r claf yn eu defnyddio (os yw'n bosibl) drwy eu sychu â chlwytyn yn cynnwys diheintydd gwan ac yna dŵr i'w glanhau cyn i blant eraill chwarae â nhw.

**BLE I DDOD O HYD I NI AC Â PHWY I  
GYSYLLTU**

**Adran Iechyd  
Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful  
Canolfan Ddinesig  
Stryd y Castell  
Merthyr Tudful CF48AN**

**Rhifau Cyswllt:**

<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>

**CYSWLLT Â PHOBL ERAILL**

- Nid yw cwarantîn neu arwahanu cleifion fel arfer yn angenrheidiol ar gyfer heintiau gwenwyn bwyd ac eithrio mewn achosion o salwch heintus iawn, ond mae'n ddoeth i beidio â gadael i'r claf fynd yn agos at bobl ifanc iawn neu hen bobl gan eu bod nhw'n gallu bod yn fwy tebygol o ddal haint. Dylech gyfyngu ar chwarae â phlant gymaint ag sy'n bosibl ac nid yw chwarae â phlant y tu allan i'r teulu agos yn cael ei argymhell nes bod y claf wedi gwella o'i symptomau. Pan fydd y symptomau wedi diflannu, gellir cymdeithasu'n normal unwaith eto o fewn ychydig ddyddiau.

**PRYD ALLA I DDYCHWELYD I'R GWAITH,  
YSGOL FEITHRIN NEU'R YSGOL**

- Mae'n bosibl y bydd yn angenrheidiol i eithrio plant heintus dros dro o'r grŵp chwarae, ysgol feithrin, gofalwr plant neu'r ysgol a phersonau eraill penodol o'r gwaith e.e. pobl sy'n trin bwyd, gweithwyr meithrin neu ofalwyr henoed ayb nes eu bod wedi gwella'n llwyr am 48 awr, neu weithiau mae'n ofynnol cael sampl clir o ysgarthion (canlyniad negyddol) Bydd swyddog yn yr Adran yn rhoi gwybod i chi pan fyddwch yn gallu aildechrau'r gweithgareddau hyn.

•

## **TEN TIPS FOR FOOD SAFETY**

- Take chilled and frozen food home quickly - then put in your fridge or freezer at once.
- prepare and store raw and cooked food separately - keep raw meat and fish at the bottom of your fridge.
- keep the coldest part of your fridge at 0 - 5°C - get a fridge thermometer.
- check 'use-by' dates - use food within the recommended period.
- keep pets away from food - and dishes, utensils and worktops.
- wash hands thoroughly - before preparing food, after going to the toilet or after handling pets.
- keep your kitchen clean - wash worktops and utensils between handling food that is cooked, and food that is not.
- do not eat food containing uncooked eggs - keep eggs in the fridge.
- cook food well - follow the instructions on the pack - If you reheat make sure it is piping hot, and only reheat once.
- keep hot foods hot and cold foods cold - don't just leave them standing around.