

BETH YW SHIGELA?



Haint yn y coluddyn yw Shigelosis neu Dysentri fel y'i gelwir weithiau, a achosir gan grŵp o facteria a elwir yn Shigela.

Sut ges i e?

- Clefyd dynol yn bennaf yw Shigela a gellir ei drosglwyddo'n hawdd o un person i'r llall os nad yw'r person sydd wedi ei heintio yn golchi ei ddwylo'n iawn.
- Mae'n hawdd ei drosglwyddo drwy bobl sy'n trin bwyd sydd â hylendid personol gwael.
- Mae'n gyffredin ymhlith plant ifanc ac yn achos cyffredin o ddolur rhydd mewn pobl sy'n dychwelyd ar ôl teithio i wledydd sy'n datblygu.
- Caiff ei ddal yn aml ar ôl yfed dŵr a halogwyd gan ysgarthion dynol neu fwyd a olchwyd â dŵr halogedig.

Pryd ges i e?

Mae'r salwch yn digwydd 1-7 niwrnod ar ôl bod mewn cyswllt ag e.

Beth yw'r arwyddion a'r symptomau?

- Mae'r symptomau'n cynnwys dolur rhydd, cyfog, a thwymyn.
- Mae'n nodweddiadol fod y dolur rhydd yn cynnwys gwaed a mwcws neu'n ddyfrllyd iawn.
- Weithiau bydd y claf yn dioddef o chwydu, straenio a chrampau stumog.
- Gall plant gael confylysiynau weithiau.

Sut ydw i'n ei atal rhag lledaenu?

- Golchi dwylo'n drylwyr ar ôl bod i'r tŷ bach a chyn paratoi pryd neu fwyta
- Dylai plant bach â'r haint gael eu dwylo wedi eu golchi drostynt neu eu goruchwyllo
- Diheintiwch bob ardal yn y toiled yn ddyddiol (yn cynnwys dolenni drws)
- Dylai pobl sydd wedi eu heintio gadw draw o'r gwaith nes bod y chwydu a'r dolur rhydd wedi darfod
- Os yw'r person sydd wedi ei heintio yn trin bwyd, yn ofalwr iechyd/ nyrs neu'n blentyn ysgol neu'n mynychu meithrin ayb dylai gael rhagor o gyngor

- Darllenwch y daflen atodol am arweiniad pellach.

Ble gallaf gael rhagor o gyngor?

- Bydd eich Meddyg Teulu neu arbenigwr iechyd yn gallu'ch cyngori ynghylch gofal iechyd unigol y claf.
- Dylech roi gwybod i'ch gweithle neu yn achos plant, bennaeth yr ysgol i ganfod a yw eithrio yn angenrheidiol a phryd y gallwch ddychwelyd
- Bydd y swyddog archwilio hefyd yn rhoi taflen fwy cyffredinol i chi am reoli haint a gellir cysylltu ag e ar y rhif isod am gyngor pellach os yw'n ofynnol.

**Adran Iechyd y
Cyhoedd
Cyngor Bwrdeistref
Sirol Merthyr
Canolfan Ddinesig
Stryd y Castell
Merthyr Tudful
CF47 8AN**

Rhifau Cyswllt:

Susan Gow	725260
Sarah Larkin	725383
Sarah Hopkins	725029
Sian Rapson	725338
Zoe Pieris	725482

Estyping:ComDisease