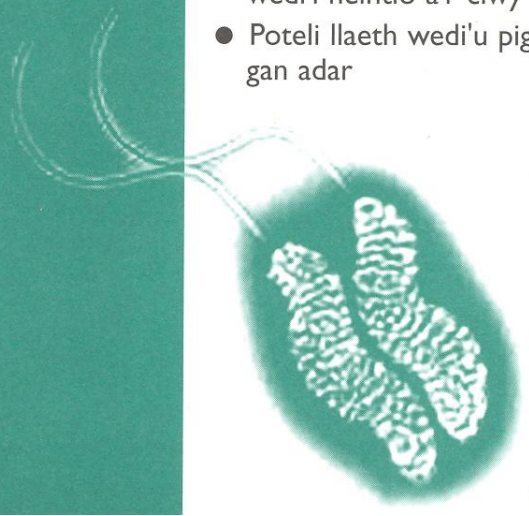
BETH YW CAMPYLO-BACTER ?

Ffurf gyffredin ar lid y stumog a'r perfedd neu gastro-enteritis yw Campylobacter. Mae'n fwy cyffredin na Salmonela ac yn un o achosion pennaf clwy'r teithwyr.

O BLE DDAETH Y CLWY ?

O un o'r ffynonellau isod:

- Trafod cig amrwd, dofednod yn arbennig
- Yfed dwr neu laeth heb ei drin
- Bwyta cig neu ddofedned sydd heb ei goginio'n ddigonol
- Cyswllt uniongyrchol ag anifeiliaid
- Cyswllt agos â rhywun sydd wedi'i heintio â'r clwy
- Poteli llaeth wedi'u pigo ar agor gan adar



PRYD WNES I DDAL Y CLWY ?

Byddwch fel arfer yn dechrau teimlo'n sâl o fewn 2-10 niwrnod wedi i chi gael eich heintio. Gall gymryd hyd at 14 diwrnod i'r symptomau ymddangos fodd bynnag.

BETH YW'R ARWYDDION A'R SYMPTOMAU ?

- Twymyn, teimlo'n anhwylus, poen yn y bol neu'r abdomen.
- Ar ôl 2-3 diwrnod bydd dolur rhydd yn dechrau (mae'n bosib y bydd yn cynnwys gwaed a mwcws). Bydd hyn yn para 2-3 diwrnod.
- Gallwch gael poenau'n cnoi yn eich bol am 10-14 diwrnod arall.
- Anaml y gwelir oedolion yn cyfogi ond gall ddigwydd ymhlith plant.

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 goruchwylio 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 mwyo wybodaeth arnoch.

Am ragor o wybodaeth byddwch cystal â chysylltu â'r Tîm Diogelwch Bwyd ar 01437 775631neu anfonwch e-bost at Foodsafety@pembrokeshire.gov.uk

Cyngor Sir Penfro - Pembrokeshire County Council