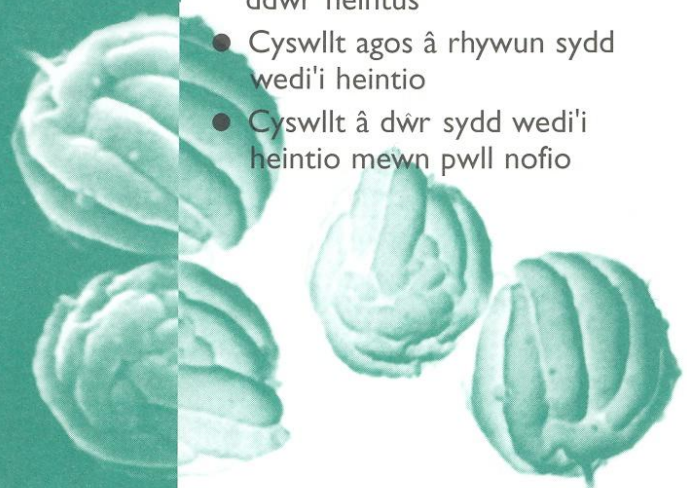
BETH YW CRYPTO-SPORIDIWM ?

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 ddŵr heintus
- Cyswllt agos â rhywun sydd wedi'i heintio
- Cyswllt â dŵr 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 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 mwy o wybodaeth arnoch.

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

Cyngor Sir Penfro - Pembrokeshire County Council