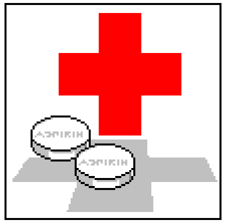
BETH YW E.COLI O157?



E.coli O157 yw math o wenwyn bwyd sy'n cael ei achosi gan fath arbennig o ffyrnig o'r bacteria Escherichia coli sydd fel arfer yn achosi dolur rhydd.

O ble ddaeth y clwy ?

O un o'r ffynonellau isod:

- Trin a thrafod cig amrwd, eidion yn arbennig
- Bwyta cig neu ddofednod heb eu coginio ddigon neu gynnyrch bwyd wedi'u heintio
- Yfed llaeth neu fwyta cynnyrch llaeth heb eu trin
- Nofio mewn dŵr heb ei glorineiddio neu ei yfed
- Cyswllt uniongyrchol ag anifeiliaid, yn arbennig ar ffermydd neu mewn gwarchodfeydd anifeiliaid
- Cyswllt agos â rhywun sydd wedi'i heintio

Pryd wnes i ddal y clwy ?

Byddwch fel arfer yn dechrau teimlo'n sâl o fewn 3-8 niwrnod wedi i chi gael eich heintio, ond 3-4 diwrnod sy'n arferol.

Beth yw'r arwyddion a'r symptomau ?

- Dolur rhydd gyda gwaed i'w weld yn y carthion.
- Pen tost, teimlo'n gyfoglyd, cyfogi.
- Bydd y symptomau'n para am ryw wythnos.
- Ymhlith plant bach, yr henoed neu bobl sydd eisoes yn sâl, gall E.coli O157 fod yn fwy difrifol a gall arwain at gymhlethdodau, e.e. gyda'r arennau.

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.

Pennaeth Diogelwch Cyhoeddus
Ty Pontllanfraith
Pontllanfraith
Coed Duon
NP12 2YW

(01495) 235246