Beth yw Salmonella?

Ffurf gyffredin ar wenwyn bwyd yw salmonella a gysylltir fel rheol â bwyta cynnyrch dofednod wedi'i heintio.

O ble ddaeth y clwy?
O un o'r ffynonellau isod:

- Trafod cig amrwd, dofednod yn arbennig
- Bwyta cynnyrch cig, dofednod neu wyau heb eu coginio'n iawn neu fwyd arall sydd wedi'i heintio
- Llaeth neu gynnyrch llaeth heb eu trin
- Cyswllt uniongyrchol ag 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 6-72 awr wedi i chi gael eich heintio.

Beth yw'r arwyddion a'r symptomau?

- Twymyn, teimlo'n anhwylus, poen yn y bol
- Cur pen, teimlo fel cyfogi, dolur rhydd, cyfogi
- Bydd y symptomau yn para am ychydig ddyddiau fel arfer
- Ymhlith plant bach, yr henoed neu bobl sydd eisoes yn wael eu hiechyd gall Salmonelosis fod yn fwy difrifol ac mae'n bosib y bydd yn rhaid iddynt gael eu trin gan ysbyty

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

Ffoniwch: 01766 771000
e-bostiwch: Bwydaiechyd&diogelwch@gwynedd.gov.uk

www.gwynedd.gov.uk

CYNGOR GWYNEDD COUNCIL