Beth yw Cryptospridiwm?

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 ddaeth 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 ŵyn a'u trin a'u trafod
- Yfed llaeth heb ei drin neu ddŵr heintus
- Cyswllt agos â rhywun sydd wedi'i heintio
- Cyswllt â dwr 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 bwy
- 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
- Peidio â defnyddio pwll nofio am bythefnos ar ôl i'r dolur rydd ddarfod

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