

## Gwybodaeth i Gleifion Campylobacter

### Y Tîm Atal Heintiau ac Tîm Diogelu Iechyd

Mae Campylobacter yn fath cyffredin iawn o gastro-enteritis. Mae'n fwy cyffredin na Salmonella ac mae'n un o brif achosion clefyd teithwyr.

#### Sut ces i e?

Trwy unrhyw un o'r ffynonellau canlynol:

- Cyffwrdd â chig amrwd, yn enwedig dofednod
- O yfed dŵr neu laeth heb ei drin
- O fwyta cig neu ddofednod heb eu coginio
- O gysylltiad uniongyrchol ag anifeiliaid
- Dod i gysylltiad agos â rhywun arall sydd wedi'i heintio
- O boteli llaeth wedi'u pigo ar agor gan adar

#### Pryd ces i e?

Mae'r salwch fel arfer yn digwydd 2-10 diwrnod ar ôl cael eich heintio ond gall gymryd 14 diwrnod cyn i'r symptomau ymddangos.

#### Beth yw'r arwyddion a'r symptomau?

- Y dwymyn, teimlo'n wael yn gyffredinol, poenau yn yr abdomen.
- Ar ôl 2-3 diwrnod mae dolur rhydd yn dechrau (efallai y bydd rhai pobl yn gweld gwaed a mwcws). Mae hyn yn para 2-3 diwrnod yn hwy.
- Gall poenau fel colig yn yr abdomen bara am 10-14 diwrnod arall.
- Prin y bydd oedolion yn chwydu, ond gall ddigwydd yn achos plant.

#### Sut rydw i'n ei atal rhag lledaenu?

- Golchwch eich dwylo'n drylwyr ar ôl mynd i'r tŷ bach, cyn paratoi prydau neu cyn bwyta.
- Dylid golchi dwylo plant ifainc sydd wedi eu heintio drostynt neu eu goruchwyllo'n gwneud.
- Diheintiwch bob ardal tŷ bach yn ddyddiol (yn cynnwys dyrnau drws)
- Dylai personau heintiedig gadw draw o'r gwaith hyd nes bydd y chwydu a dolur rhydd wedi dod i ben

- Os yw'r person wedi ei heintio yn trin bwyd, yn gweithio fel gofalwr iechyd / nyrs neu'n blentyn sy'n mynychu'r ysgol neu ysgol feithrin ac ati, dylid cael cyngor pellach

### **Ble gallaf i gael rhagor o gyngor?**

- Bydd eich Meddyg Teulu neu arbenigwr iechyd yn gallu rhoi cyngor i chi ar ofal iechyd dros gleifion fesul achos.
- Dylech roi gwybod i'ch gwaith, neu i bennaeth yr ysgol yn achos plant, er mwyn gwybod a oes angen i chi gadw draw ac os felly pa bryd y cewch ddychwelyd.
- Bydd y swyddog ymchwilio hefyd yn rhoi taflen fwy cyffredinol i chi am reoli haint a gallwch gysylltu ag ef trwy'r rhif uchod am ragor o gyngor os oes angen.

Adran Iechyd yr Amgylchedd Lleol yn Swyddfeydd eich Cyngor lleol

neu

Tîm Diogelu Iechyd  
Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Tŷ Mamheilad  
Ystâd Parc Mamheilad  
Mamhilad  
PONT-Y-PŴL  
De Cymru  
0300 003 0032

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan  
Tîm Atal Heintiau  
**Ysbyty Nevill Hall: 01873 732048**  
**Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 238101**  
**Ysbytai Cymunedol: 07903 324603**

**“Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /  
This document is available in English”.**