Cyngor Iechyd y Cyhoedd Salmonela

Tîm Atal Heintiau a Thîm Diogelu Iechyd

Beth yw salmonela?
Mae bacteria Salmonela'n achosi gwenwyn bwyd. Mae'r symptomau'n cynnwys dolur rhydd, cramp yn y stumog ac weithiau taflu fyny a thwymyn. Mae'r mwyafrif o bobl yn gwella heb driniaeth. Ond os byddan nhw'n ddifrifol wael, mae'n bosibl y bydd yn rhaid iddyn nhw gael gofal mewn ysbyty oherwydd gall y dadhydradiad a achosir gan y salwch, fygwth bywyd.

Cyfnod deori
12 i 72 awr i'r symptomau ddatblygu ar ôl llyncu dos heintus o salmonela. Mae'r symptomau fel arfer yn parhau dros bedwar i saith diwrnod ac yn clirio heb driniaeth. Nodweddion clinigol cyffredin yw dolur rhydd, taflu fyny a thwymyn.

Ffynonellau salmonela
Pibell gastroberfeddol anifeiliaid gwyllt a domestig, adar, (yn arbennig dyfednod), ymlusgiaid, amffibiaid (er enghraifft terrapiniaid), ac weithiau pobl.

Trosglwyddiad
Yn bennaf o fwydydd (yn fwy cyffredin o gigoedd coch a gwyn, wyau amrwd, llaeth a chynnyrch llaeth) yn dilyn halogi bwyd wedi'i goginio gan fwyd amrwd neu fethu â chyrraedd tymheredd coginio digonol. Lledaeniad person i berson drwy gyswllt agos fel arfer yn ystod cyfnod dolur rhydd difrifol y salwch. Cyswllt gydag anifeiliaid wedi'u heintio.

Pwy sy'n cael salmonela?
Gall unrhyw un gael salmonela, ond mae plant ifanc, yr henoed a phobl sydd ag imiwnedd isel mewn mwy o risg o fod yn ddifrifol sâl.

Sut ydych chi'n cael yr haint salmonela?
Fel arfer, rydych chi'n cael salmonela drwy fwyta bwyd wedi'i halogi. Mae bacteria salmonela'n byw yn stumog nifer o anifeiliaid fferm a gallan nhw affeithio ar gig, wyau, dyfednod a llaeth. Gall bwydydd eraill fel llysiau gwyrdd, ffrwythau a physgod cregyn gael eu halogi drwy gyswllt gyda thail yn y pridd neu garthffosiaeth yn y dŵr.

Mae halogi'n bosibl hefyd os bydd bwydydd amrwd a rhai wedi'u coginio'n cael eu storio gyda'i gilydd.

Gall y mwyafrif o grwbanod a therrapinau ac ymlusgiaid anwes eraill hefyd gario salmonela. Gall cŵn, cathod a chnofilod weithiau gael eu heintio.

Mae'n amhosibl dweud oddi wrth ei ymddangosiad a ydy bwyd wedi'i halogi gyda salmonela. Bydd yn ymddangos, yn arogli ac yn blasu'n normal.

Gellir lledaenu salmonela o berson i berson drwy ddiffyg glanweithdra, drwy beidio â golchi dwylo'n gywir ar ôl mynd i'r toiled neu ar ôl trin bwyd wedi'i halogi.

Sut gallwch chi osgoi cael eich heintio gyda salmonela?
Golchwch eich dwylo'n drwyadl gyda sebon a dŵr cynnes:-

- cyn paratoi a bwyta bwyd
- ar ôl trin bwyd amrwd
- ar ôl mynd i'r toiled neu newid cewyn babi
- ar ôl cyswllt gydag anifeiliaid anwes ac anifeiliaid eraill, yn arbennig ymlusgiaid ac amffibiaid
- ar ôl gweithio yn yr ardd

Cadwch fwyd wedi'i goginio i ffwrdd oddi wrth fwyd amrwd

Yn yr oergell, storiwch fwydydd amrwd o dan fwydydd wedi'u coginio neu rai parod i'w bwyta, i atal halogi.

Golchwch ffrwythau a llysiau amrwd yn drwyadl cyn eu bwyta.

Coginiwch fwyd yn drwyadl, yn arbennig cig, fel ei fod yn chwilboeth.

Cadwch holl arwynebedd y gegin a'r cyfarpar fel cyllyll, byrddau torri a chlytiau llestri'n lân.

Peidiwch ag yfed dŵr heb ei drin o lynnoedd, afonydd na nentydd.

Os bydd rhywun yn dioddef gan salmonela, golchwch yr holl ddillad brwnt, y dillad gwely a'r tyweli yn y peiriant golchi ar y cylch twymaf posibl. Glanhewch sedd y toiled, bowlen y toiled, dolen fflysio'r toiled, tapiau a'r bowlenni golchi dwylo ar ôl eu defnyddio gyda glanedydd a dŵr cynnes, ac yna gyda diheintydd cartref.

Sut ydych chi'n trin salmonela?
Mae'n bwysig annog yfed digon oherwydd gall dolur rhydd neu daflu fyny arwain at ddadhydradu.

Weithiau, mae achosion difrifol yn cael eu trin gyda gwrthfiotigau. Cofiwch gysylltu â'r meicrofiolegydd lleol i gael cyngor am wrthfiotigau os ydych chi'n ystyried trin y claf gyda gwrthfiotigau. Os bydd y claf yn cael gwrthfiotigau, mae'n hanfodol ei fod yn cwblhau'r cwrs ar y presgripsiwn.

A oes angen i gleifion aros gartref o'u gwaith neu'r ysgol?

Oes. Tra'u bod yn sâl ac yn dioddef gan symptomau, maen nhw'n heintus. Dylai oedolion a phlant aros gartref o'r feithrinfa, ysgol neu waith am 48 awr ar ôl i'r symptomau ddiflannu.

Dylai'r claf ddweud wrth ei gyflogwr ei fod yn dioddef gan salmonela os ydy'n gweithio gyda grwpiau bregus fel yr henoed, yr ifanc, rhai sy'n sâl neu os ydy'n trin bwyd.

Tîm Diogelu Iechyd
Iechyd y Cyhoedd Cymru
Tŷ Mamhilad
Ystâd Parc Mamhilad
Mamhilad
PONTYPŴL
De Cymru (01495) 332219

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

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