

Gwybodaeth i Gleifion

Salmonela

Y Tîm Atal Heintiau

Beth yw Salmonela?

Mae Salmonela yn facteriwm sydd fel arfer yn tarddu o anifeiliaid, ac mae'n cael ei gydnabod fel achos cyffredin o wenwyn bwyd. Gall y bacteria fyw mewn anifeiliaid fel dofednod, gwartheg a moch. Pan na fydd y mathau hyn o fwydydd yn cael eu paratoi a'u coginio'n briodol, mae'n gallu achosi gwenwyn bwyd. Mae llawer o wahanol fathau o Salmonela, y mae'r rhan fwyaf ohonynt yn achosi symptomau gastro-enteritis, dolur rhydd, chwydu, poen yn y bol.

Beth yw'r arwyddion a'r symptomau?

O fewn tua 12-36 awr i fwyta bwyd wedi'i halogi, bydd y bacteria wedi llusosi â niferoedd digonol i ddechrau achosi salwch. Gall symptomau fod yn grampiau stumog, chwydu, twymyn neu ddolur rhydd. Gall symptomau waethygu am ddau neu dri diwrnod, ond yna fel arfer yn dechrau lleddfu.

Beth yw'r driniaeth?

Fel arfer, nid oes angen triniaeth, gan fod y salwch yn ei gyfyngu ei hun. Fodd bynnag, os nad yw'n ymddangos bod y symptomau'n gwella, neu os oes cymhlethdodau, gellir rhoi gwrthfotigau naill ai drwy dabled neu drwy ddrip.

Alla i fwyta ac yfed?

Efallai na fyddwch yn gallu goddef bwyta am ychydig ddyddiau, fodd bynnag, mae'n bwysig ceisio yfed digon o hylifau. Cewch eich monitro yn yr ysbyty i sicrhau nad ydych yn cael eich dadhydradu. Os oes unrhyw bryder am hyn efallai y cewch ddrip. Ceisiwch gadw at ddeiet ysgafn wrth i chi wella.

A yw'n heintus?

Gellir trosglwyddo Salmonela i berson arall os yw'r bacteria yn mynd i'w ceg e.e. drwy ddwylo neu offer halogedig. Er mwyn lleihau'r risg hon bydd angen i chi gael eich nyrsio oddi wrth y cleifion eraill (mewn ystafell ochr).

Byddwn yn ceisio sicrhau bod gennych eich cyfleusterau toiled eich hun, ond pan nad yw hyn yn bosibl cewch gomôd yn eich ystafell. Bydd staff yn gwisgo menig a ffedogau i gael gwared ar badelli gwely.

Gallwch hefyd helpu drwy sicrhau eich bod yn golchi eich dwylo'n drylwyr ar ôl defnyddio'r toiled. Dylid cynghori ac annog ymwelwyr hefyd i olchi eu dwylo'n drylwyr ar ddiwedd y cyfnod ymweld.

Pryd gaf i fynd adref?

Cyn gynted ag y bydd y meddyg yn teimlo eich bod yn ddigon da gallwch fynd adref. Pan fyddwch chi wedi bod heb symptomau am ddeuddydd fe'ch ystyrir yn llawer llai o risg heintio ac os ydych yn aros yn yr ysbyty ni fydd angen i chi gael eich ynysu mwyach.

Beth wedyn?

Mae Salmonela yn glefyd hysbysadwy. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid hysbysu Iechyd Cyhoeddus y bu achos o Salmonela. Bydd hyn yn eu galluogi i ymchwilio i'r ffynhonnell bosibl. Bydd manylion eich salwch yn cael eu trosglwyddo iddynt ac efallai y cewch alwad ddilynol gan Swyddog Iechyd yr Amgylchedd.

Nid oes angen rhoi gwybod i'ch cyflogwr am y Salmonela oni bai eich bod yn driniwr bwyd neu'n weithiwr gofal.

O ble caf i ragor o wybodaeth?

Mae Nyrsys Atal Heintiau yn yr ysbyty sydd ar gael i ddod i siarad â chi os dymunwch. Bydd staff y ward yn cysylltu â nhw ar eich rhan. Mae Iechyd Cyhoeddus hefyd ar gael i gael cyngor pan fyddwch yn cael eich rhyddhau. Gallwch gysylltu â nhw ar rif ffôn 0300 003 0032.

Y TÎM ATAL HEINTIAU

Ysbyty Nevill Hall **01873 73 2048**

Ysbyty Brenhinol Gwent **01633 23 8101**

Ysbytai cymunedol yn cynnwys, **01495 768781 /**
Ysbytai Ystrad Fawr **07903 324603**
ac Aneurin Bevan

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