

# Beth yw Campylobacter?

**Ffurf gyffredin ar lid y stumog a'r perfedd neu gastro-enteritis yw Campylobacter. Mae'n fwy cyffredin na Salmonella ac yn un o achosion pennaf clwy'r teithwyr.**

## O ble ddaeth y clwy?

O un o'r ffynonellau isod:

- Trafod cig amrwd, dofednod yn arbennig
- Yfed dwr neu laeth heb ei drin
- Bwyta cig neu dofednod sydd heb ei goginio'n ddigonol
- Cyswllt uniongyrchol ag anifeiliaid
- Cyswllt agos â rhywun sydd wedi'i heintio â'r clwy
- Poteli llaeth wedi'u pigo ar agor gan adar

## Pryd wnes i ddal y clwy?

Byddwch fel arfer yn dechrau teimlo'n sâl o fewn 2-10 niwrnod wedi i chi gael eich heintio. Gall gymryd hyd at 14 diwrnod i'r symptomau ymddangos fodd bynnag.

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

- Twymyn, teimlo'n anhwylyd, poen yn y bol neu'r abdomen
- Ar ôl 2-3 diwrnod bydd dolur rhydd yn dechrau (mae'n bosib y bydd yn cynnwys gwaed a mwcws). Bydd hyn yn para 2-3 diwrnod
- Gallwch gael poenau'n cnoi yn eich bol am 10-14 diwrnod arall
- Anaml y gwelir oedolion yn cyfogi ond gall ddigwydd ymhlith plant

## 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 goruchwyllo 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 adref 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 adref 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](mailto:Bwydaiechyd&diogelwch@gwynedd.gov.uk)

[www.gwynedd.gov.uk](http://www.gwynedd.gov.uk)

