

# Beth yw Giardia Lamblia?

**Ffurf ar gastro-enteritis yw Giardia lamblia sy'n cael ei achosi gan barasit protosoaidd sydd weithiau yn byw ym mherfedd dynion ac anifeiliaid.**

## O ble ddaeth y clwy?

O un o'r ffynonellau isod:

- Dŵr yfed sydd wedi'i heintio gan yr organeb
- Cyswllt agos â rhywun arall sydd wedi'i heintio
- Bwyta bwyd sydd wedi'i heintio gan yr organeb

## Pryd wnes i ddal y clwy?

Byddwch fel arfer yn dechrau teimlo'n sâl o fewn 5 - 10 niwrnod wedi i chi gael eich heintio. Gall gymryd hyd at 25 niwrnod i'r symptomau ymddangos fodd bynnag.

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

- Dolur rhydd - gall bara am wythnos neu ddwy
- Poen yn y bol
- Bola chwyddedig
- Blinder
- 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 bwyd.
- Osgoi yfed y dŵr os oes amheuaeth ei fod wedi'i heintio
- 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 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

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

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

