

# Beth yw Hepatitis A?

**Haint firol yn yr afu yw Hepatitis A sy'n achosi'r clefyd melyn ac sy'n heintus iawn.**

## **O ble ddaeth y clwy?**

O un o'r ffynonellau isod:

- O fwyta bwyd neu yfed dŵr sydd wedi'u heintio
- Cyswllt agos â rhywun arall sydd wedi'i heintio
- Rhannu bwyd â rhywun arall sydd wedi'i heintio
- Nofio mewn dŵr sydd wedi'i heintio

## **Pryd wnes i ddal y clwy?**

Byddwch fel arfer yn dechrau teimlo'n sâl o fewn 15-40 diwrnod wedi i chi gael eich heintio a bydd y cyfnod mwyaf heintus bythefnos cyn y byddwch yn dechrau teimlo'n sâl ac am hyd at 7 niwrnod ar ôl i'r clefyd melyn ymddangos.

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

- Lliw y dŵr yn debyg i liw te
- Twymyn
- Poen yn y bol
- Dim archwaeth
- Y croen a'r llygaid yn felyn
- Cosi

## **Sut mae ei atal rhag lledu?**

- Golchi'r dwylo yn drylwyr ar ôl mynd i'r toiled, ar ôl newid cewyn babanod 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.
- Golchi'r llestri yn dda ar ôl iddynt gael eu defnyddio
- 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)

