

# Yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn rhybuddio defnyddwyr am salmonela a dofednod o Wlad Pwyl

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB), ynghyd â [Safonau Bwyd yr Alban \(FSS\)](#) ac [Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU \(UKHSA\)](#), yn atgoffa defnyddwyr i fod yn ofalus wrth drin a choginio cynhyrchion dofednod gartref, gan gynnwys coesau, brestiau a chluniau cyw iâr a thwrci, a darnau cyw iâr wedi'u hoeri a'u rhewi.

Mae hyn oherwydd cynnydd diweddar mewn achosion o wenwyn bwyd a achosir gan Salmonella Enteritidis sy'n gysylltiedig â chynhyrchion dofednod a fewnforir o Wlad Pwyl.

Dyma ein cyngor:

- Dilynwch y cyfarwyddiadau coginio a storio ar label y cynnyrch, gan gynnwys yr amser coginio a'r tymheredd. Mae hyn yn bwysig er mwyn sicrhau bod y bwyd yn ddiogel i'w fwyta.
- Cofiwch ddefnyddio neu rewi cynhyrchion erbyn y dyddiad 'defnyddio erbyn'.
- Golchwch eich dwylo'n drylwyr ar ôl trin cynhyrchion dofednod amrwd.
- Peidiwch byth â golchi cynhyrchion dofednod amrwd.
- Glanhewch bob arwyneb ac offer cegin â d?r poeth a sebon ar ôl iddynt ddod i gysylltiad â dofednod amrwd.
- Dim ond unwaith y dylech chi ailgynhesu cig sydd wedi'i goginio a'i rewi.

Mae ymchwiliad yn mynd rhagddo i straeniau lluosog o Salmonella sy'n gysylltiedig â chynhyrchion dofednod a fewnforir i'r DU o Wlad Pwyl. Cofnodwyd dros 200 o achosion o salmonellosis ymhlith pobl eleni, a'r rhain wedi'u hachosi gan straeniau genetig penodol o Salmonella Enteritidis sy'n gysylltiedig â chynhyrchion dofednod fel cig ac wyau.

Mae'r ASB wrthi'n cynnal trafodaethau â swyddogion yng Ngwlad Pwyl a'r UE i sicrhau bod yr holl gamau angenrheidiol yn cael eu cymryd i wella diogelwch dofednod ac wyau a fewnforir o Wlad Pwyl. Bydd y rheolaethau mewnforio sydd ar ddod mewn perthynas â bwyd a bwyd anifeiliaid sy'n dod i'r DU o'r UE hefyd yn ein galluogi i wirio bod y rheolaethau hyn ar waith, a byddant hefyd yn ein helpu i gynnal safonau bwyd a bwyd anifeiliaid uchel y DU, ac i ddiogelu iechyd y cyhoedd.

Ein cyngor ni yw cymryd gofal bob amser wrth storio, trin a choginio cynhyrchion dofednod fel cyw iâr, twrci a hwyaden er mwyn helpu i leihau'r risg o wenwyn bwyd i chi ac i'ch teulu.

Dylech chi bob amser ddarllen y cyfarwyddiadau coginio ar ddeunydd pecynnu bwyd, oherwydd gallai gwahanol frandiau o'r un math o gynnyrch fod â chyfarwyddiadau gwahanol. Bydd coginio bwyd ar y tymheredd cywir, ac am yr amser cywir, yn sicrhau bod unrhyw facteria niweidiol yn cael eu lladd. Ar yr un pryd, gwnewch yn si? r bod unrhyw arwynebau ac offer sy'n dod i gysylltiad â bwyd yn lân er mwyn osgoi risgiau o groeshalogi. Cofiwch hefyd olchi eich dwylo bob amser cyn ac ar ôl trin bwyd.

Mae nifer o'r achosion wedi bod yn gysylltiedig â bwyta wyau a gynhyrchwyd yng Ngwlad Pwyl ac a ddefnyddiwyd mewn prydau mewn bwytai a chaffis. Felly, rydym yn gofyn i awdurdodau lleol atgoffa busnesau bwyd am bwysigrwydd arferion hylendid da.

Tina Potter, Pennaeth Digwyddiadau'r ASB

Math o haint stumog yw Salmonela sy'n achosi poen yn y stumog, chwydu a dolur rhydd. Mae symptomau fel arfer yn gwella heb driniaeth o fewn ychydig ddyddiau. Fodd bynnag, gallant fod yn fwy difrifol gyda thwymyn a dadhydradiad, yn enwedig ymhlith plant ifanc, menywod beichiog a'r rhai â system imiwneidd wan.

Gall Salmonela gael ei ledaenu o berson i berson a hefyd trwy fwyd, felly dylai unrhyw un yr effeithir arno ac sydd â symptomau ddilyn arferion hylendid da, fel golchi dwylo'n drylwyr ar ôl defnyddio'r ystafell ymolchi ac osgoi trin bwyd i eraill lle bo'n bosib.

Lesley Larkin, Dirprwy Gyfarwyddwr Heintiau Gastroberfeddol yn UKHSA

Mae Salmonela yn facteria cyffredin a all achosi gwenwyn bwyd. Gellir dod o hyd i Salmonela mewn amrywiaeth o wahanol fwydydd, ond cig amrwd (wedi'i brosesu a heb ei brosesu), dofednod heb eu coginio'n ddigonol, wyau, a llaeth heb ei basteureiddio yw'r bwydydd mwyaf cyffredin sy'n achosi salmonellosis. Gall coginio annigonol a chroeshalogi yn y gegin wrth baratoi bwyd arwain at salmonellosis. Gall y bacteria hefyd ledaenu o berson i berson.

Dim ond os oes [marc y Llew Prydeinig](#) ar wyau, neu os ydyn nhw wedi'u cynhyrchu o dan [gynllun sicrwydd wyau 'Laid in Britain'](#), y dylai babanod, plant, menywod beichiog a phobl h?n fwyta wyau meddal neu amrwd. Nid yw'r cyngor hwn yn berthnasol i unigolion sydd â nam difrifol ar eu system imiwneidd.

Darllenwch ein [canllawiau ar Salmonela](#) a [thudalen we'r GIG ar wenwyn bwyd](#) i gael mwy o wybodaeth am y clefyd hwn a gludir gan fwyd. Mae ein [gwiriwr ffeithiau wrth fwyd cartref](#) hefyd yn rhoi cyngor ar sut i storio, coginio ac ailgynhesu bwyd gartref.