

Hepatitis A

Beth allwch chi ei wneud i leihau'r risg o fynd yn sâl oherwydd Hepatitis A

Beth yw Hepatitis A

Hepatitis A yw'r enw ar lid yr afu a achosir gan haint â'r feirws hepatitis A (a elwir hefyd yn 'HAV'). Mae HAV yn cael ei ddal trwy fwyta bwyd neu yfed d?r sydd wedi'u halogi â'r feirws, a gall hefyd gael ei ledaenu trwy gysylltiad agos â pherson heintiedig.

Mae pobl fel arfer yn gwella ar ôl dal Hepatitis A o fewn ychydig fisoedd, ond gall fod yn ddifrifol weithiau, a hyd yn oed yn beryg bywyd.

Y bobl sydd fwyaf tebygol o ddioddef symptomau difrifol yw pobl â chyflwr iechyd isorwedddol (fel canser, diabetes, clefyd yr afu a'r arennau) a phobl h?n. Gall menywod beichiog fod mewn mwy o berygl o esgor cyn amser os byddant yn cael eu heintio yn ystod chwe mis olaf y beichiogrwydd.

Mae haint Hepatitis A yn digwydd yn y DU, ond mae'n fwy [cyffredin mewn gwledydd lle gall glanweithdra a threfniadau gwaredu carthion fod yn wael](#) (yn enwedig Affrica, gogledd a de Asia, Canolbarth America, a de a dwyrain Ewrop).

Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am symptomau Hepatitis A a sut mae'n eich gwneud yn sâl ar [dudalen Hepatitis y GIG](#) neu ar [dudalen we Hepatitis A UKHSA](#).

Cymru

[Gwybodaeth am Hepatitis A sy'n benodol i Gymru](#)

Gogledd Iwerddon

[Gwybodaeth am Hepatitis A sy'n benodol i Ogledd Iwerddon](#)

Sut gallwch chi ddal Hepatitis A

Gallwch ddal HAV drwy ddod i gyswllt agos ag unigolyn sydd wedi'i heintio neu drwy fwyta bwyd neu yfed d?r sydd wedi'i halogi â'r feirws.

Gallwch gael eich heintio â HAV drwy:

- ddod i gyswllt agos â rhywun sydd â haint Hepatitis A
- bwyta bwyd wedi'i baratoi gan rywun â'r haint sydd heb olchi ei ddwylo'n iawn
- bwyta bwyd neu dd?r wedi'i halogi, fel ffrwythau a llysiau amrwd (gan gynnwys aeron a salad), pysgod cregyn neu giwbiau iâ wedi'u gwneud â d?r halogedig

Mae brigiadau o achosion sydd wedi'u cludo gan fwyd yn y DU wedi bod yn gysylltiedig â'r canlynol:

- aeron rhew wedi'u mewnforio
- aeron ffres wedi'u mewnforio
- datys wedi'u mewnforio
- trinwyr bwyd sydd wedi'u heintio
- pysgod cregyn

Sut i leihau'r risg o Hepatitis A gartref

Y camau pwysicaf i atal yr haint rhag lledaenu yw:

- [golchi eich dwylo'n rheolaidd](#) â sebon a d?r cyn, yn ystod, ac ar ôl paratoi bwyd
- [golchi ffrwythau a llysiau](#) cyn eu bwyta
- trin bwyd yn ofalus yn eich cegin a golchi byrddau torri ac offer coginio i [atal croeshalogi](#)
- [glanhau](#) arwynebau yn iawn cyn ac ar ôl coginio
- [coginio bwyd](#) yn gywir gan ddilyn y cyfarwyddiadau o ran amser a thymheredd

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol y gall HAV fod yn gyffredin mewn ardaloedd â glanweithdra gwael. Wrth deithio i rannau o'r byd sydd â glanweithdra gwael, gallwch leihau eich risg o haint HAV trwy gymryd rhagofalon gan gynnwys mesurau hylendid da o ran bwyd a d?r.

Os ydych chi'n teithio dramor, cyfeiriwch at y canlynol:

- [cyngor gwlad-benodol ar HAV](#)
- [cyngor ar ddiogelwch bwyd a d?r](#)