

Clostridium perfringens

Beth y gallwch chi ei wneud i leihau'r risg o fynd yn sâl oherwydd Clostridium perfringens

Beth yw Clostridium perfringens?

Bacteria yw Clostridium perfringens sy'n gyffredin mewn anifeiliaid ac yn yr amgylchedd. Gall y bacteria hyn ddatblygu sborau a all oroesi coginio ac sy'n tyfu mewn bwyd sy'n cael ei oeri'n araf a'i storio heb ei oeri. Gall y sborau hyn eich gwneud chi'n sâl.

Mae achosion o wenwyn bwyd C. perfringens yn tueddu i ddigwydd mewn lleoliadau lle gweinir llawer o bobl a/neu lawer o fwyd, a lle nad oes modd cadw bwyd ar dymheredd diogel yn hawdd. Mae hyn hefyd yn berthnasol i goginio sypiau gartref lle y byddwch chi o bosib yn gadael bwyd allan i oeri yn hirach na'r bwriad wrth baratoi bwyd arall.

Y bobl sydd fwyaf tebygol o ddioddef symptomau difrifol yw plant ifanc, menywod beichiog, pobl â chyflwr iechyd isorweddol (er enghraifft, canser, diabetes, clefyd yr afu/iau a'r arennau) a phobl hŷn.

I weld mwy o wybodaeth am symptomau C. perfringens a sut mae'n eich gwneud chi'n sâl, ewch i:

- [Dudalen y GIG ar wenwyn bwyd](#)
- [Tudalen NIDirect ar wenwyn bwyd](#)
- [Tudalen 111 GIG Cymru ar wenwyn bwyd](#)
- [Canllawiau GOV.UK ar Clostridium perfringens](#)

Sut y gallwch chi leihau'r risg o C. perfringens gartref

Er mwyn lleihau'r risg o C. perfringens, mae'n bwysig:

- [coginio bwyd yn gywir](#) drwy ddilyn y canllawiau ar amser a thymheredd
- os ydych chi'n cadw bwyd dros ben, dylech chi ei oeri o fewn 2 awr a'i roi yn yr oergell neu'r rhewgell – gallwch chi oeri bwyd yn gyflymach trwy ei wahanu'n ddogneau llai
- gwneud yn siŵr nad yw bwyd yn cael ei adael allan am fwy na 4 awr (llai ar ddiwrnod cynnes iawn) a'i gadw allan o olau haul uniongyrchol
- [oeri eich bwyd](#) islaw 5°C – bydd storio'ch bwyd ar y tymheredd hwn yn atal neu'n arafu twf bacteria yn sylweddol
- defnyddio bwyd a diod erbyn [y dyddiad 'defnyddio erbyn'](#) ar y label, hyd yn oed os yw'n edrych ac yn arogl'n iawn – gallai bwyta bwyd ar ôl y dyddiad hwn beryglu eich iechyd gan na allwch arogl na blasu bacteria a allai eich gwneud yn sâl
- [atal croeshalugi](#), a allai arwain at facteria yn lledaenu o fwydydd amrwd i fwydydd parod i'w bwyta trwy bethau fel bagiau siopa aml-dro, cyllyll, arwynebau budr a byrddau torri
- gwneud yn siŵr bod [mannau paratoi bwyd yn lân](#) i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu
- [golchi eich dwylo'n rheolaidd](#) â sebon a dŵr cyn, yn ystod, ac ar ôl paratoi bwyd