

# Osgoi salwch difrifol wrth fynd i'r brifysgol: Canllawiau'r Asiantaeth Safonau Bwyd i fyfyrwyr ar ddiogelwch yn y gegin

Mae bywyd myfyrwyr yn gyfnod hwyliog a chyffrous i oedolion ifanc, ond yn aml mae'n cyflwyno rhwystrau diogelwch bwyd unigryw a all beryglu iechyd. Yn ôl [ymchwil](#), mae mwy nag un o bob tri myfyrwr yn cipio bwyd o finiau neu ardaloedd gwastraff archfarchnadoedd a siopau oherwydd pwysau ariannol, ac mae bron i hanner yn profi diffyg diogeledd bwyd – yn sylweddol uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol o 18% ar gyfer oedolion. Mae'r pwysau hyn, ynghyd ag amodau byw lle mae gan fyfyrwyr fel arfer un silff yn unig mewn oergell sy'n cael ei rhannu, yn ei gwneud hi hyd yn oed yn bwysicach dilyn arferion diogelwch bwyd priodol.

Mae'r heriau'n arbennig o amlwg i fyfyrwyr mewn rhai ardaloedd, lle gall diffyg diogeledd bwyd effeithio ar hyd at 60% o fyfyrwyr. Mae tua dwy ran o dair (65%) o fyfyrwyr wedi nodi bod eu hoergell yn cynnwys bwyd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn'. Mae llawer hefyd yn ei chael hi'n anodd cynnal glendid wrth rannu cegin.

Mae'r cyngor hwn yn arbennig o amserol gan fod data diweddar Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU (UKHSA) yn dangos bod salwch a gludir gan fwyd yn cynyddu. Yn 2024, cynyddodd heintiau *Escherichia coli* sy'n cynhyrchu shigatocsin (STEC) 26% yn Lloegr, ac mae achosion o *Campylobacter* a *Salmonella* hefyd ar eu cyfradd uchaf mewn degawd. Yng Ngogledd Iwerddon, mae gwenwyn bwyd yn parhau i fod yn broblem sylweddol, gydag Asiantaeth Iechyd y Cyhoedd yn adrodd am 2,724 o achosion yn 2024, ac yng Nghymru, gwnaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru adrodd am 5,374 o achosion o *Campylobacter* yn 2024.

Gall yr heintiau hyn achosi salwch difrifol, a gall oedolion ifanc sy'n byw oddi cartref ac yn rhannu llety, ac a allai hefyd fod yn coginio ac yn paratoi bwyd am y tro cyntaf, fod mewn perygl os yw arferion diogelwch bwyd yn cael eu hesgeuluso.

Wrth symud oddi cartref a rhannu llety, mae heriau diogelwch bwyd newydd yn codi a all weithiau deimlo y tu hwnt i'ch rheolaeth, o ddiffyg arian i brinder mannau storio. Ond mae yna gamau syml a all eich helpu i'ch cadw chi a'ch cyd-letywyr yn ddiogel.

Cadwch eich oergell rhwng 0 a 5°C, storiwch fwyd parod i'w fwyta oddi wrth gig amrwd, a gwiriwch y dyddiadau 'defnyddio erbyn' yn rheolaidd. Golchwch sbyngau a chadachau yn aml, a phan fyddwch yn coginio, golchwch eich dwylo bob amser â sebon a d'r cyn ac ar ôl cyffwrdd â'ch ffôn er mwyn atal croeshalogi.

Coginiwch eich bwyd yn gywir ac yn ôl y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Wrth ailgynhesu bwyd dros ben, gwnewch yn siŵr bod y bwyd yn stemio'n boeth, gan y bydd y tymheredd uchel yn lladd unrhyw facteria a allai fod yn bresennol.

Mae mwy o awgrymiadau ar dudalen bwrpasol yr ASB i fyfyrwyr, sy'n cynnwys [canllawiau ar ddiogelwch a hylendid bwyd](#) fel rhan o ymgyrch sy'n canolbwyntio ar hylendid bwyd yn y gegin.

Narriman Looch, Pennaeth Rheoli Clefydau a Gludir gan Fwyd yn yr ASB

Mae dechrau yn y brifysgol a byw oddi cartref yn garreg filltir gyffrous, ond gall hefyd gyflwyno heriau diogelwch bwyd newydd. Wrth gymryd camau syml, gellir lleihau'r risg o gael heintiau a gludir gan fwyd. Gall storio a choginio bwyd yn gywir, atal croeshalogi – sy'n digwydd pan fydd bacteria'n trosglwyddo o fwydydd amrwd i fwydydd parod i'w bwyta – a golchi dwylo'n drylwyr â sebon a dŵr, yn enwedig ar ôl defnyddio'r toiled neu drin cig amrwd, i gyd helpu i atal heintiau.

Os byddwch chi'n cael gwenwyn bwyd ysgafn, cofiwch yfed digon. Os yw'r symptomau'n fwy difrifol, fel twymyn barhaus, dadhydradiad difrifol, neu ddolur rhydd sy'n para mwy na 72 awr, ceisiwch gyngor meddygol. Dylai unrhyw un sydd â dolur rhydd neu sy'n chwydu osgoi paratoi bwyd i eraill nes eu bod wedi gwella ac yn rhydd o symptomau am o leiaf 24 awr. Drwy ddilyn y cyngor hwn, gall myfyrwyr ddiogelu eu hunain a'u ffrindiau wrth wneud y gorau o'u profiad yn y brifysgol.

Dr Gauri Godbole, Dirprwy Gyfarwyddwr, Heintiau Gastroberfeddol yn UKHSA