Asiantaeth Safonau Bwyd
food.gov.uk

Campylobacter

Yr hyn y gallwch ei wneud i leihau'r perygl o fynd yn sâl oherwydd Campylobacter

Beth yw Campylobacter?

Campylobacter yw'r prif achos o wenwyn bwyd bacteriol yn y DU. Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael gwenwyn bwyd o Campylobacter yn gwella'n llwyr o fewn tua wythnos. Fodd bynnag, gall haint Campylobacter (campylobacteriosis) arwain at gyflyrau iechyd difrifol ac, er ei fod yn brin, gall fod yn angheuol. Er bod mwy o achosion yn ystod y misoedd cynhesach, gall pobl ei gael ar unrhyw adeg o'r flwyddyn.

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 h ?n.

Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am symptomau campylobacter a sut mae'n eich gwneud yn sâl ar dudalen we'r GIG ynghylch gwenwyn bwyd neu ar dudalen we UKHSA ynghylch campylobacter.

Fideo: Yr ASB yn esbonio Campylobacter

Sut caiff Campylobacter ei ledaenu

Mae Campylobacter yn gyffredin yn yr amgylchedd a gellir ei ganfod yn byw yng ngholuddion y rhan fwyaf o anifeiliaid gwaed cynnes. Fel arfer, mae Campylobacter yn cael ei drosglwyddo i bobl o gynhyrchion bwyd anifeiliaid, fel dofednod a chig coch heb eu coginio'n ddigonol, a llaeth heb ei basteureiddio. Fodd bynnag, gall rhai achosion gael eu hachosi gan gysylltiad ag ysgarthion anifeiliaid neu dd?r halogedig.

Un o'r ffyrdd y mae pobl yn mynd yn sâl gyda Campylobacter yw trwy groeshalogi o gyw iâr amrwd. Er enghraifft, gall golchi cyw iâr amrwd ledaenu campylobacter trwy ei dasgu ar ddwylo, arwynebau gwaith, dillad ac offer coginio. Mae gan Campylobacter ddos heintio isel, sy'n golygu y gall nifer isel o gelloedd bacteriol achosi salwch.

Sut gallwch chi leihau'r risg o Campylobacter gartref

Mae coginio cyw iâr a dofednod yn drylwyr yn bwysig iawn gan mai dyma un o brif ffynonellau heintiau. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y label o ran yr amser a'r tymheredd sydd eu hangen a gwiriwch i wneud yn si?r:

- bod y cig yn stemio'n boeth drwyddo draw
- nad oes unrhyw ran o'r cig yn binc pan fyddwch chi'n torri i mewn i'r rhan fwyaf trwchus
- bod unrhyw suddion yn rhedeg yn glir

Er mwyn lleihau’r risg o Campylobacter, mae’n bwysig:

- coginio bwyd yn gywir trwy ddilyn y canllawiau o ran amser a thymheredd gan y bydd hyn yn lladd y bacteria
- peidio byth â golchi cyw iâr/dofednod na gadael i gyw iâr/dofednod amrwd ddod i gysylltiad â bwydydd eraill, offer cegin neu arwynebau
- atal croeshalogi, a allai arwain at facteria’n pasio o fwydydd amrwd i fwydydd sy’n barod i’w bwyta trwy bethau fel bagiau siopa y gellir eu hailddefnyddio, cyllyll, arwynebau budr a byrddau torri
- oeri eich bwyd o dan 5°C – bydd hyn yn atal neu’n arafu twf bacteria yn sylweddol
- cadw unrhyw gig amrwd mewn cynwysyddion diogel, sy’n atal gollyngiadau ar waelod yr oergell
- gwneud yn si?r bod mannau paratoi bwyd yn lân i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu
- golchi eich dwylo’n rheolaidd â sebon a d?r cyn, yn ystod, ac ar ôl paratoi bwyd

Bacteria a gludir gan fwyd

ASB yn Esbonio

Mae bacteria a gludir gan fwyd yn byw ym mherfeddion llawer o anifeiliaid fferm. Wrth fagu, lladd a phrosesu'r anifeiliaid hyn, gall y bacteria drosglwyddo i:

- gig
- wyau
- dofednod
- llaeth

Gall bwydydd eraill fel llysiau gwyrdd, ffrwythau a physgod cregyn gael eu halogi drwy ddod i gysylltiad ag ysgarthion anifeiliaid a phobl. Er enghraifft, o'r tail a ddefnyddir i wella ffrwythlondeb pridd neu garthffosiaeth mewn d?r. Gall bacteria a gludir gan fwyd ledaenu drwy groeshalogi. Er enghraifft, os caiff bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio ei storio gyda'i gilydd, bydd bacteria yn lledaenu o'r bwyd amrwd i'r bwyd wedi'i goginio. Dyma pam mae’n bwysig dilyn yr Hanfodion Hylendid Bwyd, sef:

- glanhau
- oeri
- coginio
- atal croeshalogi

Gall rhai bacteria a gludir gan fwyd hefyd ledaenu o anifeiliaid anwes i bobl ac o berson i berson trwy hylendid gwael. Mae hyn yn cynnwys pethau fel peidio â golchi'ch dwylo'n iawn ar ôl bod i'r toiled neu ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid anwes.