

# Campylobacter

Sut mae campylobacter yn cael ei ledaenu a sut i leihau'r tebygolrwydd o fwyta bwyd wedi'i haolgi â campylobacter.

Campylobacter yw'r achos gwenwyn bwyd mwyaf cyffredin yn y Deyrnas Unedig. Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n mynd yn sâl oherwydd campylobacter yn gwella'n llawn ac yn gyflym, ond fe all achosi problemau iechyd hirdymor a difrifol i rai. Plant dan bump oed a phobl h?n sy'n wynebu'r perygl mwyaf gan ei bod yn bosibl fod ganddynt systemau imiwnedd gwannach.

Nid yw'n bosibl gweld, arogl na hyd yn oed blasu campylobacter mewn bwyd. Ond os yw'n effeithio arnoch chi, fyddwch chi ddim yn debygol o'i anghofio.

## Fideo: Yr ASB yn esbonio Campylobacter

### Sut caiff campylobacter ei ledaenu

Daw tua phedwar o bob pum achos o wenwyn bwyd campylobacter yn y Deyrnas Unedig o ddefnod sydd wedi'i halogi, cyw iâr yn arbennig.

Un o'r prif ffyrdd o gael a lledaenu gwenwyn campylobacter yw trwy groeshalogi cyw iâr amrwd. Er enghraifft, gall golchi cyw iâr amrwd ledaenu campylobacter trwy ei dasgu ar ddwylo, arwynebau gwaith, dillad ac offer coginio.

Mae campylobacter hefyd yn bresennol mewn cig coch, llaeth heb ei basteureiddio a d?r heb ei drin. Er nad yw fel arfer yn tyfu mewn bwyd, mae'n lledaenu yn hawdd. Mae gan Campylobacter 'ddogn heintio' isel, sy'n golygu bod dod i gysylltiad â nifer bach o facteria yn gallu achosi salwch. Mae hyn yn arbennig o bwysig os ydych chi'n ifanc neu'n dioddef o salwch arall.

### Osgoi gwenwyn campylobacter yn y cartref

Gallwch chi helpu i ddiogelu'ch teulu rhag campylobacter trwy oeri'ch bwyd, coginio cyw iâr yn gywir, atal croeshalogi a sicrhau hylendid personol da.

#### Oeri eich bwyd

I oeri'ch bwyd, cofiwch ei storio yn yr oergell bob amser. Dylai'r oergell fod ar dymheredd o 5oC neu is.

#### Coginio cyw iâr yn gywir

Mae'n bwysig coginio cyw iâr yn gywir trwy ddilyn y canllawiau ar amser a thymheredd a gwirio 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
- ae unrhyw suddion yn rhedeg yn glir

## Atal croeshalogi

Gallwch atal croeshalogi trwy beidio â golchi cyw iâr na gadael i gyw iâr amrwd ddod i gysylltiad â bwyd parod i'w fwyta.

Bydd hylendid personol da yn helpu i sicrhau nad oes unrhyw facteria yr ydych wedi dod i gysylltiad â nhw yn cael eu trosglwyddo i'ch ffrindiau a'ch teulu yn eu bwyd.

## 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 ei bod hi'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.