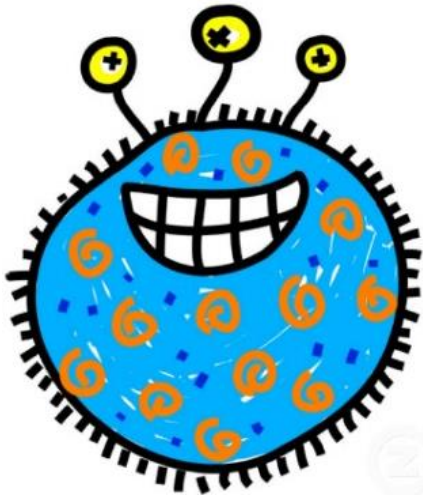


GERMAU!

DEALL Y GWAHANIAETH RHWNG HAINT BACTERIA A HAIT FIRWS



Lluniwyd y daflen wybodaeth hon i roi dealltwriaeth i chi o'r heintiau a chynnig cyngor ymarferol am y camau y dylech eu cymryd i beidio â chodi haint yn y gwaith

H EINTIAU: Caiff heintiau eu hachosi gan ddau fath gwahanol o germau: firysau a bacteria.

FIRWS: Mae llawer o wahanol fathau o firwsau. Mae rhai'n achosi ffliw ac eraill yn achosi salwch fel hepatitis. Gall imiwneiddio warchod rhag haint rhai firysau fel ffliw tymhorol. Nid oes modd gwella heintiau firaol gyda gwrth-fiotigau.

- **Ffliw Tymhorol:** Ym mis Hydref a mis Tachwedd mae tymor y ffliw'n dechrau fel arfer, ac mae firws y ffliw'n lledu o'r naill berson i'r llall pan ddaw'r lleithder y maent yn ei gyhyrchu trwy chwysu, siarad, pesychu neu disian i gysylltiad â rhywun nad yw'r haint arno/arni.
- **Firysau Anadlol Eraill:** Weithiau bydd mathau eraill o afiechydon firaol yn y penawdau, er enghraifft, Ffliw'r Moch, Ffliw'r Adar ac yn fwy diweddar, y Coronafirws. Mae firysau o'r fath yn aml yn tarddu o anifeiliaid ac yna'n llwyddo i neidio rhywogaethau i fodau dynol. Oherwydd eu bod yn glefydau newydd does dim brechlyn penodol ar eu cyfer i ddechrau.
- **Hepatitis:** Y mathau o firwsau sy'n effeithio ar yr afu yw Hepatitis A, B, C, D, E, F neu G, ac mae brechiadau ar gael at hepatitis A a B yn unig. Caiff firws Hepatitis A ac E ei ledaenu gan faw heintiedig sy'n halogi bwyd neu ddŵr sy'n mynd i

mewn i gorff rhywun sydd heb ei heintio wrth fwyta ac yfed. Caiff ei ledaenu hefyd o beidio â glanhau'r dwylo'n iawn ar ôl dod i gysylltiad â baw heintiedig. Yn ogystal â risg haint firaol, mae baw'n cynnwys bacteria sy'n achosi stumog drwg o'u llyncu.

Caiff hepatitis B, C, D a G eu lledaenu trwy gyswllt â gwaed heintiedig e.e. trwy rannu nodwyddau (e.e. cyffuriau neu nodwyddau gwneud tatŵs), neu weithredoedd rhywiol anniogel.

Mae hepatitis F yn straen na chaiff ei briodoli i'r mathau eraill o hepatitis.

BACTERIA: Mae llawer o wahanol fathau o facteria hefyd. Er bod y corff yn cynhyrchu ei facteria ei hun i helpu atal heintiau, gall bacteria o ffynonellau eraill achosi heintiau difrifol fel llid yr ymennydd bacteriol neu detanws. Yn gyffredinol, caiff bacteria niweidiol eu trin gan wrth-fiotigau.

- **Llid yr Ymennydd Bacteriol:** Gall arwain at septisemia meningococaidd sydd fel rheol yn ei amlygu ei hun ar ffurf brech fân ar y croen nad yw'n diflannu o'i gwasgu. Gall ddigwydd i rywun o unrhyw oedran ac mae'r risg yn uwch i rai 15-24 oed. Caiff ei ledaenu gan bobl yn pesychu, yn tisian neu'n cusanu.



- **Tetanws:** Caiff ei achosi gan facteriwm o'r enw Clostridium Tetani sydd i'w gael mewn pridd a thail anifeiliaid. Caiff sborau o'r bacteria eu codi pan gaiff clwyf ei halogi, er enghraifft, gan bridd halogedig. Mae brechlyn tetanws ar gael gan eich meddyg teulu.
- **Toxocariasis / Campylobacter:** Gall bacteria o fawr cŵn gynnwys tocsocariasis a campylobacter. Haint o lyngyr crwn yw tocsocariasis ac mae'n cael ei ledaenu mewn baw cŵn heintiedig a gall achosi dallineb mewn pobl. Mae campylobacter yn datblygu o fwyta cynhyrchion fel cig amrwd neu drwy halogiad ysgarthol geneuol.

PERYGLON IECHYD Y GWEITHLE: Dyw'r tebygolrwydd o gael eich heintio yn y gwaith ddim mor fawr ag y tybiech chi. Os dewch i gysylltiad â phridd neu bobl y mae'r fflui arnynt neu hylifau cyrff pobl eraill dyw hynny ddim yn golygu yr ewch yn sâl o angenrheidrwydd - efallai nad oes yna facteria niweidiol yn y pridd a dyw cysylltiad â hylifau cyrff pobl eraill ddim yn niweidiol os nad yw'r hylif yn heintiedig a'i fod yn mynd i mewn i'ch corff chi.

GOFALU AM EICH IECHYD: Gwarchod rhag trosglwyddo germau â'r llaw / y geg yw'r cam pwysicaf sy'n atal llawer o germau rhag dod i mewn i'r corff. Dyma rai rhagofalon syml:

- **Golchi'r Dwylo'n Iawn:** Rhaid pwysleisio hylendid y dwylo. Golchwch eich dwylo'n rheolaidd mewn dŵr cynnes, sebonllyd a'u sychu gyda thyweli papur untro lle bo hynny'n bosibl.
- **Gelïau Llaw Gwrth-facteriol / Feirol:** Defnyddiwch y rhain os na allwch gyrraedd y cyfleusterau golchi dwylo'n hawdd.
- **Pesyachu / Tisian:** Defnyddiwch hances bapur wrth beswch a thisian. Gwnewch eich tisian yng nghamedd eich braich er mwyn peidio â lledaenu'r germau i'ch dwylo. Defnyddiwch hances bapur bob tro a'i rhoi yn y bin.

Os oes angen, mi wnaiff eich Rheolwr gynnal asesiad risg a fydd yn nodi'r tasgau a allai ddod â chi i gysylltiad â heintiau bacteriol neu firaol a pheryglu eich ieched. Gallai hynny gynnwys:

- **Delio â Hylifau'r Corff:** Caiff y staff eu hyfforddi i ddefnyddio citiau arbennig sy'n amsugno gwaed a hylifau eraill y corff er mwyn eu gwaredu'n ddiogel wedyn.
- **Casglu a Gwaredu Eitemau'n Ddiogel e.e. hen chwistrelli sydd wedi cael eu defnyddio:** Caiff y staff eu hyfforddi i ddefnyddio citiau arbennig sy'n cynnwys offer sy'n codi hen chwistrelli sydd wedi cael eu defnyddio, ac eitemau miniog tebyg heb eu cyffwrdd â'r dwylo. Rhoddir y rhain mewn

cynhwysydd arbennig yn benodol ar gyfer gwaredu eitemau o'r fath yn ddiogel.

Os oes angen hyfforddiant arnoch i ddelio â hylifau'r corff neu i gasglu a gwaredu pethau miniog y mae pobl wedi'u taflu, gofynnwch i'ch Rheolwr. Gall eich meddyg teulu eich cynghori ynghylch imiwneiddio.

Cyfarpar Diogelu Personol (PPE) yw'r dull diogelu olaf, ac mae gwahanol fathau yn ôl yr angen. Defnyddir y cyfarpar hwnnw yn ôl asesiad risg, e.e.:

- Mae staff y Tiroedd a'r Gerddi yn gwneud gwaith strimio, a gallai gwrthrychau miniog fel drain neu hen nodwyddau dreiddio drwy eu dillad arferol neu dyllu'r croen. Er mwyn gwarchod rhag hynny, maent yn gwisgo trowsus a menig cryfion pwrpasol. hefyd, mae cyfarpar diogelu'r llygaid yn helpu lleihau'r risg o anaf gan bethau miniog neu o gael baw cŵn neu fawr dynol yn eu hwynebau.
- Mae gan weithwyr domestig sy'n glanhau toiledau budr iawn fenig ac oferôls tafladwy i'w gwisgo. Mae oferôls yn lleihau'r risg o halogi'r dillad. Mae masgiau wyneb yn gwneud rhywun yn llai agored i arogleuon drwg ac yn diogelu rhywun rhag cael diferion hylif yn eu cegau.
- Caiff Cynorthwyr Cyntaf eu hyfforddi i roi triniaeth heb beryglu eu hieched eu hunain ac eitemau fel menig a chyfarpar anadlu tafladwy i helpu hynny.