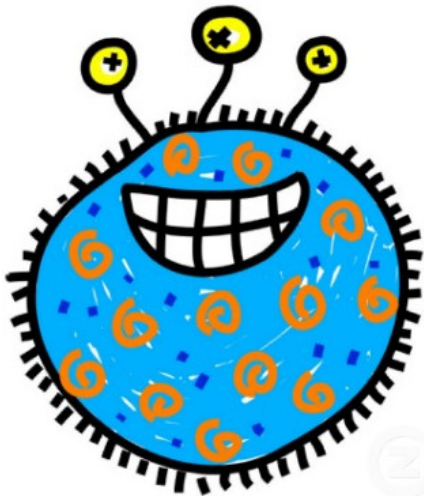


GWYBOD Y GWAHANIAETH RHWNG HAIT BACTERIA A FIRWS CYNGOR YMARFEROLI GADW RHAG HAIT YN Y GWAITH



Cynhyrchwyd y daflen yma i roi gwybod i chi beth ydi'r heintiau hyn a beth y dylech ei wneud i gadw'n iach yn y gwaith

H EINTIAU: Achosir heintiau gan ddau wahanol fath o germau: firysau a bacteria.

Caiff bacteriwm niweidiol ei wella'n gyffredinol gan wrthfotigau. Yn ogystal, gall imiwneiddio eich amddiffyn rhag rhai firysau, fel fflw tymhorol. Fodd bynnag, nei ellir gwella heintiau firaol Hepatitis A neu Hepatitis B gyda gwrthfotigau.

FIRWS: Mae yna lawer gwahanol fath o firysau i'w cael, yn amrywio o rai sy'n achosi fflw i eraill sy'n achosi salwch megis hepatitis.

- **Fflw:** Hydref a Thachwedd yw dechrau traddodiadol y tymor fflw, gyda'r firws fflw yn ymledu o un person i'r llall, pan mae lleithder oddi wrth chwys, poer, tagu neu disian rhywun sy'n dioddef o'r haint yn dod i gysylltiad â rhywun sydd heb ei heintio.
- **Hepatitis:** Y mathau sy'n effeithio ar yr iau yw Hepatitis A, B, C, D, E, F neu G, gyda brechiadau ar gael yn unig yn erbyn y mathau hepatitis A a B.

Mae firws Hepatitis A ac E yn ymledu drwy i garthion wedi'u heintio lygru bwyd neu ddŵr a gaiff ei fwyta neu ei yfed gan rywun sydd heb ei heintio. Gall ymledu hefyd drwy beidio â golchi'r dwylo'n drwyadl ar ôl dod i gysylltiad â charthion wedi'u heintio. Mae pob carthion yn cynnwys

bacteria sy'n achosi salwch stumog os cânt eu llyncu.

Mae Hepatitis B, C, D a G yn ymledu drwy ddod i gysylltiad â gwaed wedi'i heintio drwy rannu nodwyddau (e.e. cymryd cyffuriau neu nodwyddau a ddefnyddir i wneud tatŵs), neu drwy weithredoedd rhywiol anniogel.

Mae Hepatitis F yn fath nad yw'n gysylltiedig â'r mathau eraill o hepatitis.

BACTERIA: Mae yna lawer math o facteria hefyd. Tra bydd ein corff yn cynhyrchu ei facteria ei hun i helpu i rwystro heintiau, gall bacteria o ffynonellau eraill achosi heintiau difrifol fel llid yr ymennydd bacteriol neu detanws.

- **Llid yr Ymennydd Bacteriol:** Gall arwain at wenwyn gwaed meningococaid. Mae hyn yn amlygu ei hun fel rheol fel brech goch fân ar y croen nad yw'n diflannu pan fyddwch yn ei bwyso. Gall ddigwydd mewn pobl o bob oed, ond pobl 15-24 sy'n fwy tebygol o'i gael. Mae'n ymledu o un i un drwy dagu, tisian neu gusanu.



- **Tetanws:** Achosir hwn gan facteriwm a elwir Clostridium Tetani, sydd i'w gael mewn pridd a baw anifeiliaid. Gall pridd wedi ei heintio yn mynd i mewn i friw agored yn un peth ei achosi, gyda sborau'r bacteria yn mynd i'r clwyf.
- **Toxocariasis / Campylobacter:** Gall bacteria o faw cŵn gynnwys toxocariasis a campylobacter. Mae toxocariasis yn haint llyngyr a gaiff ei drosglwyddo drwy faw ci wedi'i heintio. Gall achosi dallineb mewn pobl. Mae campylobacter yn datblygu drwy fwyta pethau fel cig amrwd neu lygredd oddi wrth garthion yn mynd i'r geg.

PERYGLON IECHYD YN Y GWEITHLE: Nid yw'r posibilrwydd o gael eich heintio yn y gwaith gymaint ag rydych yn ei feddwl efallai. Nid yw dod i gysylltiad â phridd neu bobl gyda fflw, neu hylifau corff pobl eraill, yn golygu y byddwch yn sicr o fynd yn sâl. Efallai na fydd y pridd wedi'i lygru gan facteria niweidiol a bydd dod i gysylltiad â hylifau corff pobl eraill ond yn niweidiol os:

1. Yw'r hylif corff wedi'i heintio
2. Bydd yr hylif wedi'i heintio yn mynd i mewn i'ch corff wedyn.

EDRYCH AR ÔL EICH IECHYD YN Y GWAITH: Bydd eich rheolwr yn gwneud asesiad risg i nodi tasgau a all ddod â chi i gysylltiad â pheryglon oddi

wrth haint bacteriol neu firaol. Os oes yna berygl, gwneir asesiad er mwyn sicrhau y caiff unrhyw risgiau i'ch iechyd eu dileu.

Ni ellir gorbwysleisio mor bwysig yw gofalu bod y dwylo'n lân. Trwy wneud ein gorau i sicrhau na fyddwn yn trosglwyddo germau oddi ar ein dwylo i'n ceg, gallwn warchod ein hiechyd yn bur dda.

Pan na ellir dileu risgiau'n llwyr, dyma rai pethau i'w gwneud i ddiogelu eich iechyd yn y gwaith:

- **Delio â Hylifau Corff:** Mae offer arbennig ar gael i amsugno gwaed a hylifau corff eraill ac yna gellir cael gwared arnynt yn ddiogel.
- **Casglu a Chael Gwared ar Eitemau'n Ddiogel, e.e. Chwistrellau wedi'u defnyddio:** Mae offer arbennig ar gael i godi chwistrellau wedi'u defnyddio, a phethau miniog tebyg, heb eu cyffwrdd â'r dwylo. Rhoddir y rhain mewn cynhwysydd arbennig ar gyfer cael gwared ag eitemau o'r fath yn ddiogel.

Dan rai amgylchiadau, gall staff gael eu cynghori i gael eu himiwneiddio, megis cael brechiad rhag fflw, a rhag Tetanws a Hepatitis A a B.

Dan rai amgylchiadau gellir rhoi Offer Amddiffyn Personol i staff, gyda'r mathau o offer yn amrywio yn

ôl yr angen, wedi ei seilio ar asesiad risg. Er enghraifft:

- Mae staff y Tiroedd a'r Gerddi'n gwneud tasgau fel strimio, lle gallai pethau miniog, fel drain neu nodwyddau wedi'u defnyddio, fynd drwy ddillad arferol neu dorri'r croen. I rwystro hyn rhag digwydd, maent yn gwisgo trowsus arbennig a menig a all wrthsefyll pethau miniog. Mae gogls hefyd yn lleihau'r perygl i faw ci neu ddynol gael ei daflu i'r wyneb gan beiriannau.

- Mae gan staff glanhau sy'n glanhau toiledau budron esgidiau, menig ac oferôls arbennig y gellir eu taflu ar ôl eu defnyddio. Mae'r rhain yn lleihau'r perygl i'w dillad hwy eu hunain gael eu heintio. Gwisgir masgiau wyneb hefyd i leihau arogleuon annymunol ac i rwystro unrhyw sbasio i'r geg.
- Mae cynorthwywyr Cymorth Cyntaf wedi eu hyfforddi i roi triniaeth heb beryglu eu hiechyd eu hunain a darperir eitemau, fel menig a llwybrau anadlu y gellir eu taflu wedyn, i hwyluso hynny.

