

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn rhybuddio defnyddwyr am salmonela a dofednod o Wlad Pwyl

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB), ynghyd â [Safonau Bwyd yr Alban \(FSS\)](#) ac [Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU \(UKHSA\)](#), yn atgoffa defnyddwyr i fod yn ofalus wrth drin a choginio cynhyrchion dofednod gartref, gan gynnwys coesau, brestiau a chluniau cyw iâr a thwrci, a darnau cyw iâr wedi'u hoeri a'u rhewi.

Mae hyn oherwydd cynnydd diweddar mewn achosion o wenwyn bwyd a achosir gan Salmonella Enteritidis sy'n gysylltiedig â chynhyrchion dofednod a fewnforir o Wlad Pwyl.

Dyma ein cyngor:

- Dilynwch y cyfarwyddiadau coginio a storio ar label y cynnyrch, gan gynnwys yr amser coginio a'r tymheredd. Mae hyn yn bwysig er mwyn sicrhau bod y bwyd yn ddiogel i'w fwyta.
- Cofiwch ddefnyddio neu rewi cynhyrchion erbyn y dyddiad 'defnyddio erbyn'.
- Golchwch eich dwylo'n drylwyr ar ôl trin cynhyrchion dofednod amrwd.
- Peidiwch byth â golchi cynhyrchion dofednod amrwd.
- Glanhewch bob arwyneb ac offer cegin â d?r poeth a sebon ar ôl iddynt ddod i gysylltiad â dofednod amrwd.
- Dim ond unwaith y dylech chi ailgynhesu cig sydd wedi'i goginio a'i rewi.

Mae ymchwiliad yn mynd rhagddo i straeniau lluosog o Salmonella sy'n gysylltiedig â chynhyrchion dofednod a fewnforir i'r DU o Wlad Pwyl. Cofnodwyd dros 200 o achosion o salmonellosis ymhlith pobl eleni, a'r rhain wedi'u hachosi gan straeniau genetig penodol o Salmonella Enteritidis sy'n gysylltiedig â chynhyrchion dofednod fel cig ac wyau.

Mae'r ASB wrthi'n cynnal trafodaethau â swyddogion yng Ngwlad Pwyl a'r UE i sicrhau bod yr holl gamau angenrheidiol yn cael eu cymryd i wella diogelwch dofednod ac wyau a fewnforir o Wlad Pwyl. Bydd y rheolaethau mewnforio sydd ar ddod mewn perthynas â bwyd a bwyd anifeiliaid sy'n dod i'r DU o'r UE hefyd yn ein galluogi i wirio bod y rheolaethau hyn ar waith, a byddant hefyd yn ein helpu i gynnal safonau bwyd a bwyd anifeiliaid uchel y DU, ac i ddiogelu iechyd y cyhoedd.

Ein cyngor ni yw cymryd gofal bob amser wrth storio, trin a choginio cynhyrchion dofednod fel cyw iâr, twrci a hwyaden er mwyn helpu i leihau'r risg o wenwyn bwyd i chi ac i'ch teulu.

Dylech chi bob amser ddarllen y cyfarwyddiadau coginio ar ddeunydd pecynnu bwyd, oherwydd gallai gwahanol frandiau o'r un math o gynnyrch fod â chyfarwyddiadau gwahanol. Bydd coginio bwyd ar y tymheredd cywir, ac am yr amser cywir, yn sicrhau bod unrhyw facteria niweidiol yn cael eu lladd. Ar yr un pryd, gwnewch yn si?r bod unrhyw arwynebau ac offer sy'n dod i gysylltiad â bwyd yn lân er mwyn osgoi risgiau o groeshalogi. Cofiwch hefyd olchi eich dwylo bob amser cyn ac ar ôl trin bwyd.

Mae nifer o'r achosion wedi bod yn gysylltiedig â bwyta wyau a gynhyrchwyd yng Ngwlad Pwyl ac a ddefnyddiwyd mewn prydau mewn bwytai a chaffis. Felly, rydym yn gofyn i awdurdodau lleol atgoffa busnesau bwyd am bwysigrwydd arferion hylendid da.

Tina Potter, Pennaeth Digwyddiadau'r ASB

Math o haint stumog yw Salmonela sy'n achosi poen yn y stumog, chwydu a dolur rhydd. Mae symptomau fel arfer yn gwella heb driniaeth o fewn ychydig ddyddiau. Fodd bynnag, gallant fod yn fwy difrifol gyda thwymyn a dadhydradiad, yn enwedig ymhlith plant ifanc, menywod beichiog a'r rhai â system imiwneidd wan.

Gall Salmonela gael ei ledaenu o berson i berson a hefyd trwy fwyd, felly dylai unrhyw un yr effeithir arno ac sydd â symptomau ddilyn arferion hylendid da, fel golchi dwylo'n drylwyr ar ôl defnyddio'r ystafell ymolchi ac osgoi trin bwyd i eraill lle bo'n bosib.

Lesley Larkin, Dirprwy Gyfarwyddwr Heintiau Gastroberfeddol yn UKHSA

Mae Salmonela yn facteria cyffredin a all achosi gwenwyn bwyd. Gellir dod o hyd i Salmonela mewn amrywiaeth o wahanol fwydydd, ond cig amrwd (wedi'i brosesu a heb ei brosesu), dofednod heb eu coginio'n ddigonol, wyau, a llaeth heb ei basteureiddio yw'r bwydydd mwyaf cyffredin sy'n achosi salmonellosis. Gall coginio annigonol a chroeshalogi yn y gegin wrth baratoi bwyd arwain at salmonellosis. Gall y bacteria hefyd ledaenu o berson i berson.

Dim ond os oes [marc y Llew Prydeinig](#) ar wyau, neu os ydyn nhw wedi'u cynhyrchu o dan [gynllun sicrwydd wyau 'Laid in Britain'](#), y dylai babanod, plant, menywod beichiog a phobl h?n fwyta wyau meddal neu amrwd. Nid yw'r cyngor hwn yn berthnasol i unigolion sydd â nam difrifol ar eu system imiwneidd.

Darllenwch ein [canllawiau ar Salmonela](#) a [thudalen we'r GIG ar wenwyn bwyd](#) i gael mwy o wybodaeth am y clefyd hwn a gludir gan fwyd. Mae ein [gwiriwr ffeithiau wrth fwyd cartref](#) hefyd yn rhoi cyngor ar sut i storio, coginio ac ailgynhesu bwyd gartref.