

# Salmonela

Rhagor o wybodaeth am salmonela a sut i leihau'r perygl o gael gwenwyn bwyd.

Mae haint salmonela (*salmonellosis*) yn afiechyd bacteriol cyffredin sy'n effeithio ar y llwybr perfeddol. Mae'r bacteria fel arfer yn byw ym mherfeddion anifeiliaid a phobl, a chânt eu lledaenu drwy ysgarthion. Mae pobl fel arfer yn cael eu heintio gan ddŵr neu fwyd sydd wedi'i halogi.

Mae salmonela yn grŵp o facteria cyffredin sy'n achosi gwenwyn bwyd. Fel arfer, cânt eu lledaenu drwy goginio annigonol a thrwy groeshalogi. Mae bacteria salmonela i'w canfod fwyaf aml mewn:

- cig amrwd
- dofednod (*poultry*) heb ei goginio'n ddigonol fel cyw iâr neu dwrci
- wyau
- llaeth heb ei basteureiddio

Mae plant ifanc, yr henoed a phobl sydd â system imiwedd nad yw'n gweithio'n iawn mewn mwy o berygl o fynd yn ddifrifol wael â gwenwyn bwyd a achosir gan salmonela. Mae gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol ragor o wybodaeth am [symptomau gwenwyn salmonela](#).

## Fideo: Yr ASB yn esbonio Salmonela

### Sut mae bacteria salmonela yn cael eu lledaenu?

Mae salmonela a gludir gan fwyd yn byw ym mherfeddion llawer o anifeiliaid fferm. Wrth fagu, lladd a phrosesu, gall y bacteria drosglwyddo i gynhyrchion bwyd.

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 dŵr.

Gall bacteria ledaenu o anifeiliaid anwes, fel cathod a chŵn, i bobl. Gallant hefyd ledaenu o berson i berson trwy arferion hylendid gwael.

### Lleihau'r risg o wenwyn salmonela yn y cartref

Gallwch osgoi'r rhan fwyaf o wenwyn bwyd trwy ddilyn yr Hanfodion Hylendid Bwyd:

- [oeri](#)
- [glanhau](#)
- [coginio](#)
- [atal croeshalogi](#)

Mae hefyd yn bwysig cofio i beidio byth ag yfed dŵr heb ei drin o lynnoedd, afonydd neu nentydd.

Cofiwch olchi eich dwylo'n drylwyr

Cofiwch [olchi eich dwylo](#) yn drylwyr gyda sebon a d?r cynnes bob amser:

- cyn paratoi neu fwyta bwyd
- ar ôl trin bwyd amrwd
- ar ôl bod i'r toiled
- ar ôl newid cewyn babi
- ar ôl cyffwrdd â biniau
- ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid anwes ac anifeiliaid eraill