

# Feirws hepatitis E

Beth yw hepatitis E, sut mae'n gallu lledaenu a chynghor ar sut i'w atal wrth goginio porc.

Mae hepatitis E yn haint sy'n cael ei achosi gan feirws hepatitis E (sydd hefyd yn cael ei alw yn HEV). Gall HEV heintio pobl ac anifeiliaid.

I'r rhan fwyaf o bobl, nid yw [symptomau](#) hepatitis E yn ddifrifol ac maen nhw'n gwella o fewn pedair wythnos, ond mewn achosion prin, mae'r salwch yn gallu arwain at farwolaeth.

## Sut mae hepatitis E yn lledaenu?

Mae hepatitis E yn lledaenu wrth ddod i gysylltiad ag ysgarthion neu ch?d (*vomit*) person sydd wedi'i heintio. Hefyd, mae tystiolaeth gynyddol sy'n dangos y gallai cysylltiad fod rhwng yr haint â phorc a chynhyrchion porc sydd heb eu coginio'n drylwyr.

Dangosodd arolwg o ladd-dai moch bod gan bron i 6% o foch feirws hepatitis E yn eu gwaed.

## Osgoi hepatitis E wrth goginio porc

Rydym ni'n cynghori y dylech chi goginio pob darn cyfan o borc, cynhyrchion porc ac offal yn drylwyr hyd nes eu bod yn:

- stemio'n boeth drwyddynt draw
- nad oes unrhyw ran o'r cig yn binc wrth dorri i'r rhan fwyaf trwchus ohono
- mae unrhyw suddion yn rhedeg yn glir

Bydd hyn yn lleihau'r risg o salwch oherwydd Hepatitis E, feirysau eraill a bacteria sy'n cael eu cludo gan fwyd a allai achosi clefydau. Mae arferion hylendid da gan gynnwys [golchi dwylo](#) a storio priodol hefyd yn bwysig i leihau'r risg o [groeshalugi](#) yn y gegin.

**ASB YN ESBONIO**

Mae feirysau yn fach iawn ac yn aml yn asiantau pathogenig heintus iawn sy'n achosi clefydau.

Rydym yn amcangyfrif bod 18% o achsosion gwenwyn bwyd y Deyrnas Unedig (DU) o ganlyniad i feirysau a gludir gan fwyd, sy'n gyfran sylweddol.

Mae feirysau yn gallu cael eu lledaenu rhwng unigolion (rheiny sy'n cynnal y feirws) mewn gwahanol ffyrdd gan gynnwys drwy hylifau corfforol, y llwybr gastroberfeddol a thrwy'r aer.

Mae feirysau'n dibynnu ar gelloedd y rheiny sy'n cynnal y feirws (organebau byw) yn cydweithio er mwyn lluosu. Gall rhai feirysau oroesi ac aros yn heintus mewn bwyd a'r amgylchedd am gyfnodau hir. Gall rhai feirysau oroesi amodau caled fel:

- tymereddau uchel
- tymereddau isel
- amgylchedd asidig neu alcaliaidd
- cysylltiad ag uwch fioled

## **Beth ydym ni'n ei wneud i ddiogelu defnyddwyr rhag hepatitis E?**

Tan yn ddiweddar, dim ond drwy deithio dramor i leoedd â glanweithdra gwael y byddai pobl o'r DU fel arfer yn cael eu heintio â Hepatitis E. Erbyn hyn, rydym ni'n gwybod bod gan fwy o bobl nad ydynt wedi teithio dramor Hepatitis E, yn enwedig cleifion sydd â system imiwnedd nad yw'n gweithio cystal. Rydym ni'n amau bod yr achosion hyn o ganlyniad i unigolion yn dod i gysylltiad â feirws Hepatitis E heintus mewn porc a chynhyrchion porc.

Er ei bod yn bosibl nodi feirws Hepatitis E mewn bwyd, nid oes modd i ni wybod a yw'n heintus ac yn gallu ein gwneud yn sâl. Rydym ni'n parhau i ymchwilio i sut y gall feirws Hepatitis E sy'n cael ei gludo gan fwyd effeithio ar ddefnyddwyr y DU.

Un maes hollbwysig y mae gofyn i ni gasglu rhagor o dystiolaeth arno yw datblygu gwell dulliau o ganfod y feirws. Mae hyn er mwyn i ni allu asesu risg feirws Hepatitis E yn well yn y gadwyn fwyd. Yna, byddwn yn gallu cymryd camau i leihau'r perygol ei fod yn cyrraedd ein platiau bwyd.

Erbyn hyn, rydym yn gwybod bod coginio trylwyr yn lladd bacteria a feirysau, ond nid ydym ni'n sicr pa mor effeithiol yw gwahanol arferion coginio o ran dileu feirysau fel Hepatitis E o fwyd.

Byddwn yn cynnal gwaith pellach er mwyn deall faint o wres sydd ei angen ac am ba hyd er mwyn cael gwared â Hepatitis E mewn bwyd. Bydd hyn yn ein galluogi i roi cyngor clir ar ba dymheredd y dylid coginio bwyd ac am ba hyd. Mae hyn yn arbennig o berthnasol i borc a chynhyrchion porc.

