

Cryptosporidiwm

Beth yw cryptosporidiwm?

Parasit protosoad bach iawn (nid bacteriw neu firws) sy'n achosi'r salwch gastroberfeddol cryptosporidiosis. Mae cryptosporidiwm yn bresennol yn yr amgylchedd ar ffurf oocystau ac mae'n gallu heintio anifeiliaid megis gwartheg a defaid, yn arbennig anifeiliaid ifanc. Gall ymgarthion anifeiliaid wedi'u heintio, yn cynnwys pobl, gynnwys llawer iawn o oocystau.

Beth yw cryptosporidiosis?

Salwch sy'n gallu datblygu ar ôl llyncu oocyst cryptosporidiwm. Y prif symptomau yw dolur rhydd a chrap yn yr abdomen; gyda chwydu'n gyffredin, yn arbennig gyda phlant. Yn achos oedolion iach, bydd y salwch yn para tua wythnos cyn dod i ben yn naturiol, ond mae'n gallu para hyd at dair wythnos. Ar adegau gall rhai o'r symptomau ailymddangos.

Mae cryptosporidiosis yn gallu profi'n afiechyd difrifol os na fydd system imiwn pobl yn gweithio'n iawn (ee pobl gyda chanser, yn derbyn cemotherapi, neu'n dioddef o AIDS). Bryd hynny bydd yn bwysig cael cyngor gan feddyg am gamau i ddiogelu iechyd. Mesurau megis yfed dŵr wedi'i ferwi ymlaen llaw ar bob amser, dim ots o ba ffynhonnell, ac osgoi dod i gysylltiad ag anifeiliaid.

Ble bydd cryptosporidiwm yn llechu?

Yn gyffredin bydd y parasit yn bresennol mewn ymgarthion gwartheg, defaid, pobl ac anifeiliaid eraill, ynghyd ag adar, pysgod a reptiliaid. O ganlyniad fe welir yr oocystau mewn amryw amgylcheddau, yn cynnwys carthion, llynnoedd, nentydd ac afonydd, dŵr crai ac weithiau mewn pyllau nofio.

Sut bydd cryptosporidiosis yn lledu?

Mae pobl yn gallu datblygu cryptosporidiosis ar ôl llyncu oocystau cryptosporidiwm o amryw ffynonellau. Yn aml gall y parasit lledu o berson i berson, felly rhaid bod yn ofalus wrth ddilyn arferion hylendid diogel. Mae risg o heintiad wrth ddod i gysylltiad ag anifeiliaid neu ymgarthion heintus. Yn ogystal, gall bwyta bwyd, llaeth neu ddŵr halogedig arwain at salwch. Gwelwyd nifer o achosion ar ôl i bobl nofio mewn pyllau halogedig ym Mhrydain a thramor.

Atal cryptosporidiosis rhag lledu?

1. Golchi dwylo'n ofalus yw'r mesur pwysicaf, eu golchi'n drylwyr gyda sebon a dŵr cynnes a sychu'n ofalus wedyn. Peidiwch â rhannu tywelion.
2. Defnyddio menig wrth drafod eitemau pobl sy'n sâl. Golchi'r eitemau hynny a dillad gwely mewn peiriant ar raglen boeth.
3. Os yn edrych ar ôl rhywun yn dioddef o gastroenteritis, diheintio seddi a dolenni toiledau, tapiâu a dolenni drysau bob dydd ac ar ôl eu defnyddio. Defnyddio deunydd glanhau'n cynnwys cannydd, gan ddilyn y cyfarwyddiadau.
4. Cynnal safonau hylendid personol da ac wrth baratoi bwyd.
5. Os yn dioddef o gastroenteritis, peidio dychwelyd i waith neu ysgol tan i chi fod yn rhydd o symptomau am 48 awr. Osgoi ymweld â chleifion mewn ysbytai a chanolfannau gofal hir dymor. Er bydd llawer o bobl yn teimlo'n well yn gynharach, mae salwch yn dal i allu lledu os bydd pobl yn dychwelyd i waith neu ysgol o fewn 48 awr o'r symptom olaf.

Pam yw cryptosporidiwm yn broblem i'r diwydiant dŵr?

Gellir golchi oocystau cryptosporidiwm i afonydd, nentydd a chronfeydd o ffermydd, anifeiliaid a bywyd gwyllt, ac wrth arllwys deunyddiau o weithfeydd trin carthion, tanciau septig etc.

Mae oocystau cryptosporidiwm yn gallu para am gyfnod hir iawn mewn dŵr ac yn goroesi triniaethau clorin, y dull arferol o ddiheintio dŵr. Cysylltwyd achosion cryptosporidiosis â chyflenwadau dŵr yn y Deyrnas Unedig ac ar draws y byd.

Sut i waredu cryptosporidiwm o ddŵr yfed?

Y cam cyntaf i isafu'r risg o gryptosporidiwm yw diogelu ffynonellau dŵr crai rhag halogi wrth reoli'r tir a'r ardal o gwmpas y dŵr. Fodd bynnag, nid yw Dŵr Cymru Welsh Water yn berchen yr holl dir o amgylch cronfeydd ac afonydd, felly bydd rhaid datblygu cysylltiadau da gyda rhanddeiliaid ardaloedd er mwyn rheoli risgiau i ddalgylchoedd dŵr.

Bydd prosesau mewn gweithfeydd trin dŵr yn dileu oocystau. Y prif ddull yw ceulo a ffiltro. Ychwanegir cemegyn at y dŵr sy'n peri amhureddau yn y dŵr i grynhoi a ffurfio clystyrau mawr. Yna bydd ffilterau tywod yn tynnu'r clystyrau o'r dŵr cyn ei ddiheintio a dosbarthu i gwsmeriaid. Mae rhai gweithfeydd trin yn cynnwys unedau ffiltro pilen sy'n dileu'r oocystau ac eraill yn cynnwys adnoddau diheintio uwchfioled sy'n lladd cryptosporidiwm. Gosodwyd uned uwchfioled yng ngwaith trin Cwellyn yn dilyn achosion cryptosporidiosis 2005 yn ardaloedd Bangor/Caernarfon sy'n derbyn dŵr o'r gwaith hwnnw.

Mesurau Dŵr Cymru i daclo cryptosporidiwm?

Rydym wedi cynnal asesiadau risg ym mhob gwaith trin dŵr er mwyn pennu os oes risg o gryptosporidiwm yn cyrraedd y cyflenwad dŵr. Ar y safleoedd ble datgelwyd rhywfaint o risg, gosodwyd offer i fonitro'r sefyllfa'n barhaus. Os datgelir oocystau yn y dŵr, a phan fydd yr uned diogelu iechyd y cyhoedd yn ystyried hynny'n addas, gellir cynghori'r cyhoedd i ferwi ac oeri eu dŵr tap cyn ei yfed. Bydd berwi'n lladd yr oocystau.

Os yn derbyn hysbysiad berwi dŵr?

Os yn derbyn hysbysiad i ferwi'r dŵr, awgrymw'n eich bod yn dilyn y canllawiau isod:

- Berwi dŵr - tegell trydan yn fwy diogel na defnyddio potiau ac ati. Nid oes angen berwi'r dŵr am gyfnod hir, dim ond ei ddwyn i'r berw. Rhowch glawr ar y dŵr a'i adael i oeri cyn ei ddefnyddio. Storiwch mewn blwch glân yn yr oergell am hyd at 48 awr. Peidiwch â storio llawer o ddŵr wedi'i ferwi mewn blychau agored, oherwydd gall ansawdd y dŵr ddirywio
- Brwsio dannedd - defnyddio dŵr berw wedi'i oeri
- Ciwbiau rhew - gwaredwch unrhyw rew a baratowyd cyn derbyn yr hysbysiad, gan wneud rhai newydd gyda dŵr wedi'i ferwi
- Ymolchi - bydd ymolchi a chymryd bath yn ddiogel: llyncu'r dŵr yw'r llwybr heintio
- Golchi llestri - defnyddio dŵr wedi'i ferwi os yn bosibl, ond mae'n debyg bydd rinsio'r llestri gyda dŵr berw wedi'i oeri yn ddigon, cyn eu sychu. Yn achos peiriant golchi llestri, defnyddiwch raglen boeth.

NID yw dŵr o'r tap poeth yn addas i'w yfed.

Gwybodaeth bellach?

Galwch ein llinell gymorth **0800 052 0130**.

Un o'r awdurdodau rheoli, yr Arolygaeth Dŵr Yfed, sy'n gyfrifol am sicrhau ansawdd uchel cyflenwadau dŵr cyhoeddus. Gwefan www.dwi.gov.uk