Cardiau Gwybodaeth Ymwybyddiaeth o Giardia

Pecyn Cymorth er mwyn llunio Cerdyn Gwybodaeth Ymwybyddiaeth o Giardia

Cynnwys:

Pennod 1	Datganiad o ddiben – nodau ac amcanion y Fenter
Pennod 2	Materion i'w hystyried cyn dechrau ar y prosiect
Pennod 3	Llunio Cynllun Cerdyn Ymwybyddiaeth o Giardia
Atodiad 1	Cardiau Gwybodaeth Ymwybyddiaeth o Giardia fel y rhai a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot
Atodiad 2	Taflen Ffeithiau, fel yr un a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot

Pennod 1

Cyflwyniad – nodau ac amcanion y Fenter

Her Iechyd Cymru

1. Dewiswyd themâu allweddol Her Iechyd Cymru gan eu bod yn cael eu hystyried fel y materion sy'n gyfrifol am gyfran sylweddol o'r anhwylderau y gellid eu hosgoi. Un o'r themâu allweddol yw atal heintiau, gan gynnwys heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Lluniwyd yr ymyriad hwn er mwyn atal trosglwyddo Giardiasis, clefyd sy'n cael ei achosi gan *Giardia lamblia*. Er nad yw'n haint a drosglwyddir yn rhywiol yn yr ystyr dechnegol, mae modd trosglwyddo Giardiasis drwy fathau penodol o weithredoedd rhywiol ac mae cyfraddau heintio ymhlith dynion cyfunrywiol yn uwch nag mewn grwpiau eraill o'r boblogaeth.

2. Protosoa un gell sy'n achosi Giardiasis, salwch yn ymwneud â'r llwybr traul, yw *Giardia lamblia*. Mae unigolion yn cael eu heintio drwy fwyta bwyd wedi ei heintio neu drwy yfed dŵr wedi ei heintio. Gall trosglwyddo'r parasit yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol o ysgarthion pobl neu anifeiliaid hefyd achosi heintiad. Mae symptomau Giardiasis yn cynnwys dolur rhydd, crampiau yn y stumog, bol chwyddedig, blinder a cholli pwysau. Gall y symptomau bara am nifer o wythnosau a gall unigolion gario'r haint am fisoedd.

3. Mae dynion cyfunrywiol sy'n cael rhyw yn un o'r grwpiau y mae risg iddynt ddal Giardiasis[1]. Trosglwyddir *Giardia* drwy ryw anws heb gondom a thrwy ryw geneuol-anws. Mae'n anodd dweud faint yn union yw'r cyfraddau heintio ymhlith dynion cyfunrywiol sy'n cael rhyw, gan nad yw tueddfryd rhywiol fel arfer yn cael ei ystyried fel mater i holi yn ei gylch wrth wneud diagnosis o Giardiasis. Awgryma gwaith ymchwil fod y ganran heintio yn y grŵp hwn rhwng 5 a 19%[2]. Mae cyfraddau heintio yn y DU yn isel, gyda 3220 o achosion yn cael eu nodi yn 2004, er nad yw ffynhonnell yr haint yn cael ei nodi na'r dioddefwyr yn cael eu grwpio mewn unrhyw ffordd[3].

4. Yn ystod y tair blynedd ddiwethaf dangosodd ffigurau ar gyfer achosion o Giardia yng Nghaerdydd, ardal y prosiect peilot, bod 64 o'r 110 o achosion yn ddynion a bod eu hoed cymedrig yn 35. Mae hyn yn golygu canran o 58%. O ystyried cyfartaledd oedran y grŵp mae'n rhesymol tybio bod y dynion hynny sydd wedi eu heffeithio yn cael rhyw a bod rhai ohonynt yn cymryd rhan mewn gweithgareddau cyfunrywiol, er y dylid nodi nad oes tystiolaeth bendant i gefnogi'r dybiaeth hon.

5. Mae ymchwil yn dangos yn gyson bod defnyddio condom yn ffordd effeithiol o atal lledaeniad heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Argymhellir defnyddio condom hefyd fel ffordd effeithiol o sicrhau nad yw *Giardia lamblia* yn cael ei drosglwyddo yn ystod rhyw anws neu ryw geneuol-anws[4]. Fodd bynnag, mae lefelau gwybodaeth am Giardiasis yn y boblogaeth gyffredinol yn isel,

ac mae'r cysylltiadau, lle llwyddwyd i wneud cysylltiad, gan bennaf yn gysylltiadau â chyflenwadau o ddŵr heintiedig.

6. Lluniwyd yr ymyriad hwn er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth o Giardiasis ymhlith y boblogaeth gyfunrywiol. Mae'n gwneud hynny drwy ddarparu cerdyn gwybodaeth y gall pobl helpu eu hunain iddo mewn lleoliadau sy'n cael eu defnyddio gan ddynion cyfunrywiol, yn ogystal â lleoliadau eraill lle mae dynion y gallai'r wybodaeth hon fod yn berthnasol iddynt yn dod at ei gilydd am gyfnodau byr. Mae'r wybodaeth a ddarperir yn syml, ond mae'n cael ei chefnogi gan fanylion am ffynonellau gwybodaeth eraill y gall yr unigolyn droi atynt. Anogir pobl i amddiffyn eu hunain drwy arferion glendid personol da a thrwy ddefnyddio condomau. Drwy geisio atal heintiad mae'r ymyriad hwn yn rhoi sylw i un o themâu allweddol Her Iechyd Cymru.

---

[1] J D Meyers, H A Kuharic & K K Holmes '*Giardia lamblia* infection in homosexual men' British Journal of Venereal Disease Cyf. 53 Rhifyn 1 54-55. 1977

[2] US Food and Drug Administration, Ionawr 1992

[3] HPA. Laboratory reports of all isolations in England and Wales 1986 – 2004.

[4] http://www.tht.org.uk/health

Pennod 2

Cardiau Gwybodaeth am Giardia – Materion i'w hystyried cyn sefydlu Menter

1. Ystyriaethau cychwynnol

Mae angen rhoi sylw i ystyriaethau penodol cyn cychwyn ar y prosiect hwn, gan gynnwys;

- Beth yw'r grŵp targed?
- A fydd yr ymyriad yn sicrhau'r canlyniad bwriedig h.y. lleihau achosion o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ymhlith y grŵp targed?
- Sut y gellir cyrraedd y grŵp targed?
- Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?
- Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?
- A fydd y fenter yn cynnig gwerth am arian?

2. Grŵp Targed

Y grŵp targed ar gyfer y fenter hon yw dynion cyfunrywiol. Dewiswyd y grŵp hwn gan fod nifer sylweddol o ddynion cyfunrywiol wedi cael eu heintio (lefel endemig) a chan fod dull amlwg o drosglwyddo'r haint. Mewn astudiaeth yn yr Unol Daleithiau gwahanwyd *Giardia lamblia* o 13 y cant o'r dynion cyfunrywiol a 3 y cant o'r dynion heterorywiol[5]. Y grŵp targed felly yw'r grŵp sydd fwyaf tebygol o gael ei heintio, ac y bydd y wybodaeth sydd ar y cerdyn gwybodaeth fwyaf perthnasol iddo. Nid oes unrhyw gyngor ynglŷn â Giardia ar gael yng Nghymru ar hyn o bryd; felly bydd y Cerdyn Gwybodaeth, drwy ddarparu gwybodaeth, yn llenwi bwlch.

3. Sicrhau'r canlyniad bwriedig

Y canlyniad bwriedig ar gyfer yr ymyriad hwn yw cynyddu ymwybyddiaeth o Giardiasis a gwybodaeth amdano a sut y gall gael ei drosglwyddo ymhlith y gymuned gyfunrywiol. Cydnabyddir bod y grŵp hwn yn cymryd cymaint o risg â'u hymddygiad fel na fydd cynyddu ymwybyddiaeth a darparu gwybodaeth ynglŷn â ffyrdd o sicrhau nad yw'r haint yn cael ei drosglwyddo yn ddigon ynddo'i hun, o bosib, i leihau lefelau heintio. Fodd bynnag, credir y gallai darparu gwybodaeth arwain at ryw gymaint o newid mewn ymddygiad ac y gallai hynny yn ei dro arwain at gyfraddau heintio is. Byddai hyn yn beth da, ond cydnabyddir bod ffactorau eraill hefyd a allai helpu i sicrhau cyfraddau is. O ganlyniad, byddai'n amhosib gwahanu effaith y Cardiau Gwybodaeth o fewn y grŵp hwn o ffactorau. Yn ychwanegol at hyn, ni fyddai'n ymarferol mesur canlyniad cynnydd neu ostyngiad mewn cyfraddau heintio.

4. Cyrraedd y Grŵp Targed

Mae'r ymyriad yn cael ei weithredu drwy ddarparu Cerdyn Gwybodaeth sy'n cael ei ddosbarthu i safleoedd y mae'r grŵp targed yn debygol o ymweld â hwy yn y gobaith y bydd aelodau o'r grŵp targed yn helpu eu hunain iddynt. Dewisir y safleoedd drwy wybodaeth leol, ac maent yn cynnwys tafarnau, clybiau a sawnau ar

gyfer pobl hoyw yn ogystal â safleoedd sy'n cael eu mynychu gan ddynion yn gyffredinol, pa un a ydynt yn hoyw ai peidio. Byddai'r rhain yn cynnwys tafarnau a chlybiau a lleoliadau megis undebau myfyrwyr a chlybiau chwaraeon. Yn ychwanegol at hyn dylid ystyried gosod cardiau mewn clinigau ar gyfer heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a chlinigau meddygaeth genhedlol-wrinol, syrjeris meddygon teulu a chlinigau preifat sy'n cynnig gwasanaeth Dynion Iach.

Yn y prosiect peilot dosbarthwyd y cardiau mewn gŵyl fawr ar gyfer pobl hoyw, (Mardi Gras) sy'n cael ei mynychu gan dros 40,000 o bobl. Gellir targedu digwyddiadau eraill tebyg lle gellid dosbarthu'r cardiau. Dosbarthwyd cyfanswm o 5,000 o gardiau yn y Mardi Gras gan gynrychiolwyr Ymddiriedolaeth Terence Higgins a oedd â'u stondin eu hunain yno, yn ogystal ag arddangosfeydd gwybodaeth ar y stondinau sefydlog. Dosbarthwyd 1,000 o gardiau eraill hefyd gan weithwyr maes yr Ymddiriedolaeth i ganolfannau hoyw yn y ddinas er mwyn ategu deunydd sydd ar gael yn barod i'r gymuned hoyw gan yr Ymddiriedolaeth. Bydd templed y cerdyn hefyd yn cael ei ddefnyddio i gynhyrchu cardiau ychwanegol er mwyn parhau i weithredu'r rhaglen.

5. Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?

Y partneriaid allweddol yn y prosiect peilot oedd yr awdurdod lleol, Ymddiriedolaeth Terence Higgins[6], Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru, drwy'r Ganolfan Arolygu Clefydau Trosglwyddadwy a'r Ymgynghorwyr Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy, a'r Bwrdd Iechyd Lleol.

Gallai'r partneriaid allweddol eraill gynnwys y clinigau ar gyfer heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a chlinigau meddygaeth genhedlol-wrinol, a phractisiau meddygon teulu. Efallai hefyd y byddai grwpiau cefnogi dynion hoyw hefyd yn fodlon bod yn bartneriaid yn y fenter hon, os oes rhai yn yr ardal lle mae'r fenter yn cael ei gweithredu.

6. Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?

Mae'n anodd gwerthuso'r fenter hon. Ei phwrpas yw cynyddu ymwybyddiaeth o Giardiasis ymhlith grŵp dethol o'r boblogaeth. Nid oes tystiolaeth ddibynadwy ar gael hyd yn hyn sy'n dangos faint o wybodaeth sylfaenol sydd gan y grŵp hwn am Giardiasis er mwyn mesur effaith y prosiect. Ar ben hyn, nid oes diben cymharu nifer yr achosion o Giardiasis sy'n cael eu canfod cyn ac ar ôl y prosiect, oherwydd gallai cynyddu ymwybyddiaeth o'r haint arwain at gynyddu nifer yr achosion sy'n cael eu diagnosio, wrth i ddioddefwyr nad oeddent yn gwybod eu bod wedi eu heintio ddod i glinigau a chael diagnosis. Byddai hyn yn gam ymlaen, ond heb asesiad cywir o'r hyn a wnaeth i'r unigolion benderfynu mynd am archwiliad byddai'n amhosib dweud a oedd gan y Cerdyn Gwybodaeth unrhyw ran i'w chwarae. Nid yw gweithwyr clinigol yn gofyn am wybodaeth o'r fath fel arfer. Mae'n bosib hefyd bod yr aelodau o'r gymuned gyfunrywiol sy'n codi'r cardiau yn symud o un lle i'r llall, ac er eu bod yn dod yn ymwybodol o'r risg yn yr ardal sy'n gweithredu'r ymyriad mae'n bosib eu bod yn mynd i gael diagnosis mewn ardal arall. Mewn achosion o'r fath ni fyddai cofnod o'r diagnosis yn ardal yr ymyriad.

Er nad yw'n ddull cwbl foddhaol o werthuso teimlir y dylid defnyddio nifer y Cardiau Gwybodaeth sydd wedi eu codi fel ffordd o fesur llwyddiant y fenter. Bydd y

cardiau'n cael eu codi naill ai gan y rhai hynny sy'n dymuno cael mwy o wybodaeth iddynt hwy eu hunain, neu gan y rhai hynny sy'n bwriadu eu trosglwyddo i bobl eraill er gwybodaeth iddynt. Byddai gwybodaeth ar gael ynglŷn â nifer y cardiau a adawyd yn y safleoedd a dargedwyd, a byddai'r safleoedd yn cael eu monitro ac yn derbyn cyflenwad newydd o gardiau yn ôl y galw. Gellid cyfrifo nifer y cardiau a gymerwyd. Derbynnir y bydd rhai cardiau'n cael eu colli, y bydd rhai'n cael eu cymryd a'u taflu ymaith ac y bydd rhai'n cael eu colli, ond credir y bydd y rhan fwyaf yn cael eu cymryd gan unigolion sydd â diddordeb gwirioneddol yn y wybodaeth a ddarparwyd. Credir felly y gellir defnyddio nifer y cardiau a gymerwyd fel y dull gwerthuso ar gyfer yr ymyriad hwn.

Mae'r cardiau gwybodaeth yn cynnwys rhifau ffôn ar gyfer cysylltu â sefydliadau a all gynnig rhagor o gyngor os oes angen. Yn ogystal â'r cardiau cynhyrchwyd taflen ffeithiau yn cynnwys gwybodaeth am Giardiasis. Yn y prosiect peilot anfonir y daflen ffeithiau hon at unigolion sydd wedi cael clywed eu bod wedi eu heintio ac sydd â'u salwch o ganlyniad wedi ei hysbysu i'r awdurdod. Yn dilyn y drefn gyfweliadau safonol anfonir y daflen ffeithiau at y claf i ategu cyfarwyddyd a roddwyd yn y cyfweliad. Mae'r daflen ffeithiau'n cynnwys yr un math o wybodaeth ag a ddarperir ar y cerdyn ond mae'n ceisio anelu at gynulleidfa ehangach.

O ystyried y cerdyn a'r daflen ffeithiau fel dau beth sy'n hollol ar wahân i'w gilydd mae gennym ddau ddull gweithredu ar gyfer cynyddu lefelau ymwybyddiaeth a gwybodaeth ymysg y boblogaeth yn gyffredinol. O ganlyniad, gellid cymryd bod cynnydd posib yn nifer yr achosion o Giardiasis y deuir i wybod amdanynt yn y dyfodol yn arwydd o lwyddiant y prosiect.

7. A fydd y fenter yn cynnig gwerth am arian?

Nid yw'r ymyriad hwn yn gostus i'w weithredu. Roedd y prif gostau i'r awdurdod lleol a'i bartneriaid yn y prosiect peilot yn ymwneud â chasglu gwybodaeth ar gyfer y Cerdyn Gwybodaeth am Giardia, cyfieithu'r wybodaeth, gwneud y gwaith celf a dylunio, argraffu a dosbarthu. Yn y prosiect peilot costiodd y swp cyntaf o 6000 o gardiau £430 i'w cynhyrchu.

Efallai y byddai'r rhai hynny sy'n gweithredu'r fenter hon yn hoffi edrych ar y posibilrwydd o gael nawdd ariannol gan gwmnïau ar gyfer costau cynhyrchu'r cerdyn, gan wneuthurwyr condomau neu gan glinigau preifat sy'n cynnig rhaglen Dynion Iach. Mater i benderfynu arno'n lleol fydd hwn.

Awgrymir, pa un a ellir cael nawdd ariannol gan gwmnïau ai peidio, bod y fenter hon yn cynnig gwerth am arian o safbwynt ariannol ac o safbwynt iechyd a lles.

---

[5] Phillips SC, Mildvan D, William DC, Gelb AM, White MC. "Sexual Transmission of Enteric Protozoa and Helminths in a Venereal-Disease-Clinic Population." The New England Journal of Medicine, 1981; Cyf. 305 Rhif 11 (603-606).

[6] www.tht.org.uk

Pennod 3

Cardiau Gwybodaeth am Giardia

Y Cynllun

Dosbarthu cardiau maint cardiau credyd yn cynnwys negeseuon diogelu iechyd personol yn ymwneud â Giardiasis am ddim.

Camau rhagarweiniol

1. Y cam cyntaf i'w gymryd yn y prosiect hwn yw sefydlu grŵp gorchwyl amlddisgyblaethol i weithredu'r prosiect. Awgrymir y bydd y grŵp hwn yn cynnwys pobl sy'n gweithio ym maes Iechyd yr Amgylchedd, gan gynnwys y tîm Clefydau Trosglwyddadwy, Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru a sefydliadau yn y sector gwirfoddol, gan gynnwys cynrychiolwyr lleol Ymddiriedolaeth Terence Higgins.

2. Mae nifer o benderfyniadau y mae angen i'r grŵp gorchwyl eu gwneud cyn dechrau ar y fenter.
    1. Y grŵp targed – yn y prosiect peilot dewiswyd aelodau o'r gymuned gyfunrywiol
    2. Y safleoedd lle bydd y fenter yn cael ei gweithredu
    3. Y neges/negeseuon iechyd sydd i'w hybu

    Bydd y safleoedd a ddewisir er mwyn gweithredu'r fenter yn seiliedig ar y grŵp targed a ddewiswyd. Bydd gwybodaeth leol yn helpu i ddewis y safleoedd.

3. Bydd angen penderfynu pa fath o gerdyn i'w ddefnyddio. Roedd y cerdyn a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot yn un maint cardiau credyd. Mae cardiau o'r maint a'r siâp hwn yn gyffredin, gan fod cardiau tebyg yn cael eu defnyddio gan fanciau, cwmnïau cludiant a chanolfannau eraill e.e. Siopau Llogi Fideos a llyfrgelloedd. Bydd y cerdyn hefyd yn ffitio'n daclus i waled neu bwrs, ac mae hynny'n ei wneud yn hwylus i'r defnyddiwr.

    Bydd angen penderfynu'n lleol pa negeseuon hybu iechyd personol yn ymwneud â Giardiasis sydd i'w defnyddio a faint o wahanol negeseuon sydd i'w hybu. Dylai'r neges sydd i'w hybu fod yn syml ac yn hawdd i'w deall. Mae'r gymuned gyfunrywiol yn defnyddio iaith gref iawn i ddisgrifio arferion a gweithgareddau a rhaid bod yn ofalus iawn er mwyn sicrhau bod y grŵp targed yn gallu deall y cardiau'n hawdd, ond nad yw'r cynnwys yn peri tramgwydd i bobl o'r tu allan i'r grŵp targed. Awgrymir y dylid defnyddio lliwiau llachar, er mwyn sicrhau bod pobl yn sylwi ar y cardiau.

    Mae'r cerdyn Gwybodaeth am Giardia a gynhyrchwyd ar gyfer y prosiect peilot, ac sy'n ddwyieithog, i'w weld fel Atodiad 1.

Lansio'r Cardiau Gwybodaeth am Giardia

4. Cyn lansio'r cardiau mae'n bwysig sicrhau bod gan y safleoedd lle bydd y cardiau ar gael gyflenwad digonol o gardiau i gwrdd â'r galw disgwyliedig. Dylai'r cardiau fod ar gael yn y safleoedd o ddyddiad cytunedig, sef dyddiad lansio'r fenter.

5. Gellir creu mwy o argraff drwy lansio'r Cardiau Gwybodaeth am Giardia ar ddyddiad cytunedig mewn digwyddiad arbennig a sicrhau bod y digwyddiad yn cael cymaint o sylw ag sy'n bosib yn y cyfryngau. Fodd bynnag, cydnabyddir y gallai natur y wybodaeth sydd i'w chynnwys ar y cerdyn a'r grŵp targed ei hun olygu bod digwyddiad o'r fath yn anymarferol. Awgrymir felly bod lansiad y cerdyn yn cael ei gyfyngu i ddatganiad i'r wasg sydd wedi ei dargedu tuag at y rhannau hynny o'r cyfryngau lleol sy'n debygol o ddelio gyda'r mater mewn ffordd gyfrifol. Bydd hyn yn cynyddu ymwybyddiaeth o'r cardiau ymhlith y grŵp targed ac mae'n bosib hefyd y bydd yn gwneud i unigolion fynd ati i chwilio am y cardiau, naill ai ar eu cyfer hwy eu hunain neu ar gyfer eu ffrindiau neu aelodau o'u teulu.

Monitro a chynnal y Fenter

6. Er mwyn barnu llwyddiant neu fethiant y cynllun dylid cyflawni'r gwaith gwerthuso a awgrymir yn Ail Bennod y pecyn cymorth hwn yn rheolaidd. Mae'n hanfodol bod cyfri'n cael ei gadw ar ddechrau'r fenter o nifer y cardiau sy'n cael eu gadael ym mhob un o'r safleoedd sy'n cael eu targedu, a bod rhywun yn ailymweld â'r safleoedd ac yn eu monitro'n rheolaidd. Dylid cyfrifo nifer y cardiau a gymerwyd o bob safle a rhoi cardiau eraill yn eu lle. Drwy wneud hyn gellir cyfrifo cyfanswm y cardiau a gymerwyd, a gellir nodi hefyd o ba safleoedd y cymerwyd y nifer mwyaf o gardiau - gwybodaeth a allai fod yn ddefnyddiol os oes cynlluniau i drefnu mentrau eraill wedi eu cyfeirio tuag at yr un grŵp targed.

7. Mae'r daflen ffeithiau a gynhyrchwyd fel rhan o'r fenter hon yn cael ei hystyried fel ychwanegiad at y prosiect, ac sy'n annibynnol arno. Gellir rhoi copi ohoni i bwy bynnag sy'n gofyn am gopi, ond mae hefyd yn cael ei rhoi i ddioddefwyr sydd wedi cael clywed eu bod wedi eu heintio â Giardiasis er mwyn ategu'r wybodaeth a roddir iddynt fel rhan o drefniadau'r cyfweliad ar ôl diagnosis. Gellid ehangu'r prosiect drwy weithio gyda sefydliadau partneriaeth fel bod y sefydliadau hyn yn gallu mabwysiadu'r deunydd a'i gynnwys yn eu catalogau gwybodaeth. Mater i benderfynu arno'n lleol fydd hwn a bydd yn seiliedig ar yr angen yn lleol. Mae'r daflen ffeithiau i'w gweld fel Atodiad 2.

Atodiad 1

Cardiau Gwybodaeth Ymwybyddiaeth o Giardia fel y rhai a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot

Edrych ar ffeil – **”12 b Atodiad 1.pdf”**

Atodiad 2

CYNGOR SIR CAERDYDD
GWASANAETHAU RHEOLIADOL
TAFLEN FFEITHIAU AR HAINT

GIARDIASIS

Beth yw giardiasis?

Mae Giardiasis (sy'n cael ei ynganu fel GEE-ar-DAI-u-sis) yn salwch sy'n cael ei achosi gan Giardia lamblia, parasit un-cell microsgopig sy'n byw ym mherfedd anifeiliaid a phobl. Mae'r parasit i'w weld ym mhob rhan o'r DU a thrwy'r byd.

Beth yw symptomau giardiasis?

Y symptomau mwyaf cyffredin o giardiasis yw dolur rhydd, poen yn yr abdomen a chyfog. Gall y symptomau hyn arwain at golli pwysau a syched. Er hynny, ddim pawb sy'n dangos y symptomau.

Pa mor hir ar ôl cael yr haint mae'r symptomau'n ymddangos?

Fel arfer, mae symptomau'n ymddangos 1-2 wythnos ar ôl heintiad gan y parasit.

Sut mae dal giardiasis?

- Drwy gyswllt uniongyrchol gyda thail anifeiliaid heintus neu garthion pobl heintus.
- Drwy lyncu dŵr wedi'i heintio gyda sist Giardia (cyfnod heintus y parasit), drwy yfed dŵr mewn pwll nofio, llyn, afon, nant, ffynnon neu bwll wedi'i lygru gyda charthion pobl neu anifeiliaid.
- Drwy fwyta bwyd amrwd neu heb goginio digon wedi'i heintio gan sist Giardia.
- Drwy drosglwyddo sist o'r llaw i'r geg oddi ar wrthrychau wedi'u heintio gyda swm microsgopig o garthion o berson neu anifail heintus. (e.e. teganau, gosodion yr ymolchfa, bwrdd newid).
- Gellir trosglwyddo'r salwch drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau gwrywgydiol. Dynion gwrywgydiol sydd â'r risg uchaf. Mae rhyw rhefrol yn ffordd arall y gellir dal yr afiechyd. Os ydych yn cymryd rhan yn unrhyw un o'r gweithgareddau hyn mae'n bwysig i chi sicrhau hylendid personol er mwyn osgoi haint posibl trwy lwybr ysgarthol – geneuol.

Sut mae trin giardiasis?

Os oes gennych unrhyw ymholiadau ynglyn â'ch symptomau yna cysylltwch â'ch meddyg. Gyda rhan fwyaf o achosion mae'r salwch yn hunan-gyfyngol er gall barhau am sawl wythnos.

Sut mae osgoi giardiasis yn y dyfodol?

- Golchi dwylo gyda dŵr a sebon ar ôl bod i'r tŷ bach a chyn trin bwyd.
- Osgoi dŵr a bwyd all fod yn heintus a golchi llysiau a ffrwythau cyn eu bwyta.
- Golchi dwylo ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid.
- Osgoi yfed dŵr o lyn, afon, ffynnon, pwll a nant. Wrth deithio mewn gwledydd ble gall y cyflenwad dŵr fod yn beryglus, osgoi yfed dŵr heb ei ferwi ag osgoi bwyd wedi'i olchi gyda dŵr heb ei ferwi. Mae potel neu gan o ddiod neu ddiod ffrwyth pasturedig a choffi neu de'n ddiogel. Edrychwch ar label potel ddŵr i sicrhau ei fod wedi cael ei ffiltro.

A wyf fi mewn perygl o basio'r haint yn ei flaen?

Os ydych chi'n gweithio gyda bwyd, yn ofalwr iechyd neu â chysylltiad agos gyda phlant ifanc, yna dylech osgoi dychwelyd i'r gwaith nes eich bod yn glir o'r symptomau am 48 awr. Hysbyswch eich cyflogwr.

Os yw'r haint mewn plant ifanc, cadwch nhw allan o'r grŵp chwarae neu'r feithrinfa hyd nes eu bod yn rhydd o'r symptomau am 48 awr.

Os ydych chi neu aelod o'ch teulu'n cael triniaeth am ganser (neu driniaeth i'r system heintrydd) dylech ddweud wrth eich Meddyg neu'r staff nyrsio yn y Ganolfan Triniaeth am yr haint.

Gallwch fod yn heintus am wythnosau wedi i'r symptomau basio ac yn y cyfnod hwn dylech fod yn ofalus iawn ynglyn â glendid personol gan sicrhau eich bod chi neu'ch plentyn yn golchi'ch dwylo'n drwyadl gyda dŵr a sebon ar ôl bod yn y tŷ bach a chyn trin bwyd.

Mae'r daflen ffeithiau hon er gwybodaeth yn unig ac ni ddylid gymryd lle ymgynghoriad gyda'ch meddyg. Gellir cael rhagor o wybodaeth am y math hwn a mathau eraill o wenwyn bwyd gan yr Adran Rheoli Afiechyd Heintiau yng Nghyngor Sir Caerdydd, Gwasanaethau Rheoliadol, drwy ffonio:

Caerdydd (029) 2087 1657 neu 2087 1659 neu 2087 1124.