



ADVICE TO A FAMILY WITH A CASE OF INTESTINAL INFECTION

The following notes are intended as a guide to persons who are suffering with or caring for a case of food poisoning or suspected food poisoning, probably of bacterial or viral origin.

DOCTOR NOTIFICATION.

If you visit your GP or local hospital and it is suspected you have food poisoning or gastro-enteritis, then your GP has a legal duty to notify this Department.

An investigating officer will contact you to give advice, information and also to arrange for collection of a faecal specimen if necessary.

In all matters concerning the personal health of the patient or any contacts who may be exhibiting symptoms you must obtain personal health advice from your own General Medical Practitioner.

WHERE DID I GET THE ILLNESS?

The sources of food poisoning/food borne illness are:-

- i) Contaminated foods, such as undercooked meats and poultry, raw milk or even polluted drinking water.
- ii) Pets and farm animals.
- iii) Human - the organisms which causes these illnesses can be transmitted from person to person as they are excreted in the faeces.

SYMPTOMS

There are a variety of symptoms including diarrhoea, vomiting, stomach pains, fever, headaches or giddiness. You may experience one, or more of these symptoms depending on which infection you have.

HOW CAN I PREVENT MY FAMILY FROM BECOMING ILL?

The infection can be spread from person to person by not washing hands properly after using the toilet, by contaminated food or by hand to mouth transfer from contaminated materials.

PERSONAL HYGIENE

Good personal hygiene will help to ensure you do not pass the infection on to your family or close friends. Ensure that everyone washes their hands thoroughly using soap and warm water after visiting the toilet, nappy changing, handling pets and always before preparing any foods. Supervise children wherever possible.

CLEANING AND DISINFECTION

Soiled clothing and bed linen should be washed in a domestic washing machine in a 'hot' cycle. If heavily soiled, as much faecal matter as possible should be carefully removed and then flushed away in a toilet. It is recommended that such items are soaked in a household disinfectant solution before washing in order to reduce contamination. Always thoroughly wash hands after handling soiled laundry.

Toilet seat, rim, bowl, flush handles, toilet door handle and bathroom taps must be disinfected after use with steriliser, disinfectant or sanitiser such as Milton, Domestos or Anti-bacterial spray. Pour neat steriliser around toilet bowl at night and flush in morning.

Toys or other similar articles which are normally shared by children within the household should be separated during the period of infection, so that otherwise healthy children do not play with the same toys as the patient. Toys used by the patient should be disinfected (if possible) by wiping with a cloth containing a mild disinfectant and then rinsing with clean water before they are handled by the other children.

WHERE TO FIND US AND WHO TO CONTACT



Public protection Department

Telephone : 01558 825340

CONTACT WITH OTHER PEOPLE

- For most food poisoning type infections segregation or quarantining of patients is not usually necessary, except in cases of highly infectious diseases, but it is still wise not to let the patient mix closely with the very young or elderly as they can be more susceptible to picking up an infection. Playing with children should be restricted as much as possible and play with children outside of the immediate family is not advisable until the patient has recovered from their symptoms. Once the symptoms have cleared up, normal social contact can usually be resumed within a few days.

WHEN CAN I RETURN TO WORK, NURSERY OR SCHOOL?

- It may be necessary to temporarily exclude infected children from playgroups, nurseries, childminders or school and certain other infected persons from work, e.g. food handlers, nursery workers, nurses or carers for the elderly, etc. until they have been completely recovered for 48 hours, or sometimes clear faecal specimens (negative result) are required. An officer of the Department will inform you when you are able to resume these activities.

TEN TIPS FOR FOOD SAFETY

- Take chilled and frozen food home quickly - then put in your fridge or freezer at once.
- prepare and store raw and cooked food separately - keep raw meat and fish at the bottom of your fridge.
- keep the coldest part of your fridge at 0 - 5°C - get a fridge thermometer.
- check 'use-by' dates - use food within the recommended period.
- keep pets away from food - and dishes, utensils and worktops.
- wash hands thoroughly - before preparing food, after going to the toilet or after handling pets.
- keep your kitchen clean - wash worktops and utensils between handling food that is cooked, and food that is not.
- do not eat food containing uncooked eggs - keep eggs in the fridge.
- cook food well - follow the instructions on the pack - If you reheat make sure it is piping hot, and only reheat once.
- keep hot foods hot and cold foods cold - don't just leave them standing around.



CYNGOR I DEULUOEDD SY'N DIODDEF O HAIN YN Y PERFEDD

Bwriad y nodiadau canlynol yw cynnig canllaw i bobl sy'n dioddef o wenwyn bwyd neu sy'n amau eu bod yn dioddef o wenwyn bwyd yn deillio o naill ai bacteria neu firws neu bobl sy'n gofalu am rai sy'n dioddef ohono.

RHOI GWYBOD I'R MEDDYG

Os byddwch yn ymweld â'ch Meddyg Teulu neu'r ysbyty lleol o dan amheuaeth eich bod yn dioddef o wenwyn bwyd neu gastro-enteritis, yna mae gan eich Meddyg Teulu ddyletswydd gyfreithiol i roi gwybod i'r Adran yma.

Bydd swyddog ymchwilio yn cysylltu â chi i roi cyngor a gwybodaeth i chi a hefyd i drefnu i gasglu sampl o'r ysgarthion os bydd angen.

Ynglŷn ag iechyd personol y claf ac unrhyw un a fu mewn cysylltiad ag ef/hi a fydd yn dangos symptomau, rhaid cael cyngor personol gan eich Meddyg Teulu.

O BLE DDAETH Y CLWY ?

Ffynonellau gwenwyn bwyd/salwch yn deillio o fwyd:-

- i) Bwyd sydd wedi'i heintio, megis cig a dofednod heb eu coginio ddigon, llaeth amrwd neu hyd yn oed ddŵr yfed sydd wedi'i heintio.
- ii) Anifeiliaid anwes ac anifeiliaid fferm.
- iii) Dynion - yr organebau sy'n achosi i'r heintiau yma gael eu trosglwyddo o'r naill berson i'r llall wrth iddynt gael eu hysgarthu yn yr ysgarthion.

SYMPTOMAU

Mae yna lawer o symptomau gan gynnwys dolur rhydd, cyfogi, poen yn y bol, twymyn, pen tost neu'r bendro. Mae'n bosib y cewch un neu ragor o'r symptomau hyn yn dibynnu ar natur yr haint.

SUT MAE ATAL YR HAIN RHAG LLEDU I WEDDILL Y TEULU?

Gall yr haint gael ei ledu o'r naill berson i'r llall drwy beidio â golchi'r dwylo'n iawn ar ôl defnyddio'r toiled, drwy fwyd sydd wedi'i heintio a thrwy drosglwyddo deunyddiau sydd wedi'u heintio o'r llaw i'r genau.

HYLENDID PERSONOL

Bydd hylendid personol da yn eich helpu i atal lledu'r haint i weddill eich teulu a'ch ffrindiau. Gwnewch yn siŵr fod pawb yn golchi eu dwylo â sebon a dŵr cynnes ar ôl bod yn y toiled, newid cewyn, trafod anifeiliaid anwes a chyn paratoi bwyd bob amser. Dylech oruchwylio plant hefyd lle bynnag y bo modd.

GLANHAU A DIHEINTIO

Dylai dillad a dillad gwely a fydd wedi'u baeddu gael eu golchi yn y peiriant golchi fydd gennych adre ar raglen 'boeth'. Os byddant wedi'u baeddu'n ddrwg, dylech geisio cael gwared â chymaint o'r carthion ag sy'n bosib i lawr y toiled. Argymhellir bod eitemau o'r fath yn cael eu rhoi yng ngwlych mewn diheintydd cyn eu golchi. Golchwch eich dwylo'n dda ar ôl trafod dillad sydd wedi'u baeddu.

Rhaid diheintio sedd y toiled, y rhimyn, y bowlen, dolenni'r toiled, dolenni drws y stafell ymolchi a thapiau'r ystafell ymolchi ar ôl eu defnyddio â steryllydd, diheintydd, neu lanweithydd megis Milton, Domestos neu chwistrell gwrthfacterol. Arllwyswch steryllydd pur o gwmpas powlen y toiled yn y nos a thynnu'r dŵr yn y bore.

Dylid cadw teganau a phethau eraill a fydd fel rheol yn cael eu rhannu gyda phlant o fewn y cartref ar wahân yn ystod yr haint fel na fydd plant iach yn chwarae â'r un teganau â'r rhai sydd wedi'u heintio. Dylai teganau a gaiff eu defnyddio gan y claf gael eu diheintio (os yw'n bosib) drwy eu sychu â chlwytyn â diheintydd ysgafn ac yna eu rinsio â dŵr glân cyn iddynt gael eu defnyddio gan blant eraill.

**BLE MAE DOD O HYD I SWYDDOGION
A'U HENWAW A'U RHIFAU CYSWLLT**



Adran Iechyd y Cyhoedd

Telephone : 01558 825340

CYSYLLTU Â PHOBL ERAILL

- Ar gyfer y rhan fwyaf o heintiau sy'n achosi gwenwyn bwyd, nid oes raid cadw'r claf ar wahân oni bai fod y clwy yn hynod o heintus. Mae'n ddoeth fodd bynnag i beidio â gadael i'r claf gymysgu â phlant ifanc neu'r henoed gan y gallant fod yn fwy agored i'r haint. Dylai plant chwarae cyn lleied â phosib â phlant eraill a chynghorir rhieni i beidio â chaniatáu i'w plant chwarae â phlant y tu allan i'r teulu hyd nes y bydd y claf wedi gwella. Pan fydd y symptomau wedi diflannu, gellir ailgymdeithasu fel arfer o fewn ychydig ddyddiau.

**PRYD ALLA I FYND YN ÔL I'R GWAITH, Y
FEITHRINFA NEU'R YSGOL?**

- Mae'n bosib y bydd yn rhaid atal plant a fydd wedi'u heintio rhag mynd i grwpiau chwarae, meithrinfeydd, gwarchodwyr plant neu'r ysgol a rhai pobl eraill a fydd wedi'u heintio rhag mynd i'r gwaith, e.e. pobl sy'n trin a thrafod bwyd, gweithwyr mewn meithrinfeydd, nyrsys neu ofalwyr ar gyfer yr henoed ac ati hyd nes y byddant wedi gwella'n llwyr am 48 awr. Weithiau bydd angen samplau clir o'r ysgarthion (canlyniad negatif). Bydd swyddog o'r Adran yn dweud wrthy ch pryd y gallwch ailafael yn eich gwaith.

**SYNIADAU DA AR GYFER
DIOGELWCH BWYD**

- Ewch â bwyd wedi'i oeri neu ei rewi adre yn syth a'i roi yn yr oergell neu'r rhewgell ar unwaith.
- Rhaid paratoi a storio bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio ar wahân - rhowch eich cig a'ch pysgod amrwd ar waelod yr oergell.
- Cadwch y rhan oeraf o'r oergell ar dymheredd rhwng 0°C a 5°C. Mynnwch thermometr i'w roi yn yr oergell.
- Edrychwch ar y dyddiadau sydd ar y bwyd a'u bwyta o fewn y dyddiadau a nodwyd.
- Cadwch anifeiliaid anwes i ffwrdd o unrhyw fwyd a hefyd unrhyw lestri, offer a byrddau gweithio.
- Golchwch eich dwylo'n dda - cyn paratoi bwyd, ar ôl bod yn y toiled neu ar ôl trafod anifeiliaid anwes.
- Cadwch eich cegin yn lân - golchwch y byrddau gweithio a'r offer rhwng trin bwyd sydd wedi'i goginio a bwyd sydd heb ei goginio.
- Peidiwch â bwyta bwyd sy'n cynnwys wyau sydd heb eu coginio - cadwch wyau yn yr oergell.
- Coginiwch y bwyd yn dda gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Os byddwch yn aildwymo'r bwyd gwnewch yn siŵr ei fod yn chwilboeth a pheidiwch â'i aildwymo mwy nag unwaith.
- Cadwch fwyd sy'n boeth yn boeth a bwyd sy'n oer yn oer. Peidiwch â'u gadael i sefyll ar hyd y lle.