

# Rheoli'r risg o Legionella

## Cyngor i aelwydydd



Gwasanaethau  
Rheoliadol  
a Rennir



### ■ Beth yw Legionella a Chlefyd y Llungfilwyr?

Mae clefyd y llungfilwyr yn fath difrifol o niwmonia (haint anadlol facterol) a achosir gan facteria Legionella. Gall niferoedd bach o'r bacteria hyn gael eu canfod mewn adnoddau dŵr naturiol fel llynnoedd, afonydd a chronfeydd dŵr. Efallai y bydd Legionella hefyd yn bresennol mewn amgylcheddau dŵr a systemau dŵr artiffisial sy'n cael eu cynnal yn wael.

### ■ Sut mae'n eich gwneud chi'n sâl? Ble gallwch chi ei ddal?

Y ffordd fwyaf cyffredin o ddal yr haint anadlol hon yw drwy fewnanadlu diferion bach o ddŵr (erosolau) sy'n cael eu chwistrellu o ffynonellau llygredig.

#### Enghreifftiau

- Systemau aerdymheru gwlyb
- Pyllau sba
- Chwistrelli dŵr
- Systemau dŵr poeth ac oer
- Pyllau poeth
- Ffynhonnau
- Tapiau a pheipiau dŵr
- Pymphiau dŵr
- Lleithyddion
- Cynwysyddion chwyddo

#### Symptomau

- Tymheredd uchel, twymyn
- Ddim eisiau bwyta
- Poen cyhyrol
- Pen tost
- Peswch
- Niwmonia
- Dolur rhydd
- Arwyddion o ddryswch meddyliol

### ■ Pa mor hir mae'n ei gymryd i fynd yn sâl? (Cyfnod magu)

Gall gymryd 6 i 7 diwrnod o gael eich amlygu i'r haint i'r arwydd cyntaf o salwch, ond gall fod yn unrhyw beth o 2 i 19 diwrnod.

### ■ Beth i'w wneud os ydych yn sâl?

Mae angen gwrthfotigau i drin y clefyd - i gael rhagor o wybodaeth a chyngor cysylltwch â'ch meddyg teulu. Mae rhai pobl yn wynebu risg uwch o ddatblygu clefyd y llungfilwyr: pobl â system imiwnedd sydd wedi gwanhau, smygwyr, pobl â hanes o yfed trwm, a phobl â hanes o salwch anadlol neu arenol.

### ■ Ffynonellau amgylcheddol o Legionella, sy'n ddelfrydol ar gyfer twf bacteria

- Tymreddau dŵr poeth o rhwng 20°C a 45°C.
- Dyddodion sy'n cefnogi twf bacteria fel rhwd, mater organig a bioffilmiau
- Cen a chyrydu
- Llif isel neu ddŵr llonydd mewn canghennau segur/pennau caeedig ym mhibwaith y system ddsbarthu ac mewn tanciau storio dŵr

### ■ Sut gallwch chi leihau'r risg?

Y peth gorau i'w wneud yw dileu twf bacteria drwy ddylunio da chynnal a chadw eich systemau dŵr yn rheolaidd.

- Glanhewch a chynhaliwch eich systemau dŵr artiffisial yn rheolaidd, gan gynnwys ffynhonnau addurniadol a phyllau dŵr
- Glanhewch a diheintiwch bennau cawodydd bob 3 mis
- Cadwch ddŵr oer o dan 20°C a dŵr poeth yn uwch na 50°C
- Sicrhewch fod caead ar danciau storio dŵr a'u bod wedi'u hinswleiddio'n dda.
- Sicrhewch fod y lefel a argymhellir o gemegion, fel clorin, mewn pyllau poeth, a draeniwch a glanhewch nhw yn rheolaidd
- Fflysiwch bob tap nad ydych wedi'i ddefnyddio unwaith yr wythnos, ac yn arbennig ar ôl gwyliau/cyfnodau i ffwrdd o'ch cartref
- Glanhewch eich tanciau storio dŵr glaw a chasgenni dŵr yn rheolaidd.
- Draeniwch ddŵr o beipiau dŵr cyn eu rhoi i gadw.