

## WHAT IS HEPATITIS A?



Hepatitis A is a viral infection of the liver, which causes jaundice and is highly infectious.

### How did I get it ?

From any of the following sources:

- From consuming contaminated food or water
- From close contact with another infected person
- From sharing food with an infected person
- From swimming in contaminated water

### When did I get it ?

The illness usually occurs within 15 - 40 days of infection, and will be most infectious for 2 weeks before the onset of illness and for up to 7 days after the jaundice appears.

## What are the signs and symptoms ?

- 'Tea' coloured urine
- Fever,
- Abdominal pain
- Loss of appetite
- Jaundiced skin and eyes
- Itching

## How do I stop it spreading ?

- Wash hands thoroughly after going to the toilet, after changing baby's nappies and before preparing meals or eating
- Young children with the infection should have their hands washed for them or be supervised
- Thoroughly wash all crockery between uses
- Disinfect all areas in the toilet daily (including door handles)
- Infected persons should stay away from work until vomiting and diarrhoea have ceased
- If the infected person is a food handler, works as a health carer / nurse or is a child attending school or a nursery etc. further advice should be obtained.
- Read the accompanying leaflet for further guidance.

## Where can I get more advice ?

- Your own General Medical Practitioner or a health specialist will be able to advise upon individual patient health care.
- You should inform your place of work or in the case of children, the head teacher of the school to find out if exclusion is necessary and when you can return.
- The investigating officer will also provide you with a more general leaflet on infection control and may be contacted on the number below for further advice if it is required.

Environmental Health Section

Tel: (01495) 355056

E-mail: [ehcnet@blaenau-gwent.gov.uk](mailto:ehcnet@blaenau-gwent.gov.uk)



Dyngor Bwrdeisdref Sirol

**Blaenau Gwent**

County Borough Council

*a better place to live and work*  
*(le gwell i fyw a gweithio)*

## BETH YW HEPATITIS A?



Haint firol yn yr afu yw Hepatitis A sy'n achosi'r clefyd melyn ac sy'n heintus iawn.

### O ble ddaeth yr haint ?

O un o'r ffynonellau canlynol:

- O fwyta bwyd neu yfed dŵr sydd wedi'u heintio
- Cyswllt agos â rhywun arall sydd wedi'i heintio
- Rhannu bwyd â rhywun arall sydd wedi'i heintio
- Nofio mewn dŵr sydd wedi'i heintio

### Pryd wnes i ddal yr haint ?

Byddwch fel arfer yn dechrau teimlo'n sâl o fewn 15-40 diwrnod wedi i chi gael eich heintio a bydd y cyfnod mwyaf heintus bythefnos cyn y byddwch yn dechrau teimlo'n sâl ac am hyd at 7 niwrnod ar ôl i'r clefyd melyn ymddangos.

### Beth yw'r arwyddion a'r symptomau ?

- Lliw y dŵr yn debyg i liw te
- Twymyn
- Poen yn y bol
- Dim archwaeth
- Y croen a'r llygaid yn felyn
- Cosi

### Sut mae ei atal rhag lledu ?

- Golchi'r dwylo yn drylwyr ar ôl mynd i'r toiled, ar ôl newid cewyn babanod a chyn paratoi bwyd neu fwyta bwyd.
- Dylid golchi dwylo plant ifanc sydd â'r haint neu eu goruchwyllo yn golchi eu dwylo eu hunain.
- Golchi'r llestri yn dda ar ôl iddynt gael eu defnyddio.
- Diheintio pob man yn y toiled bob dydd (gan gynnwys dolenni'r drws).
- Dylai pobl sydd wedi'u heintio aros adre o'r gwaith hyd nes y bydd y cyfogi a'r dolur rhydd wedi cilio.
- Os yw'r sawl sydd wedi'i heintio yn trin bwyd, yn gweithio fel gofalydd iechyd/nyrs neu'n blentyn sy'n mynd i ysgol neu feithrinfa ayb holwch am gyngor pellach.
- Darllen y daflen sydd ynghlwm am gyngor mwy manwl.

### Ble alla i gael mwy o gyngor ?

- Bydd eich Meddyg Teulu neu arbenigwr iechyd yn gallu rhoi cyngor i chi ar y gofal fydd ei angen ar gleifion unigol.
- Dylech ddweud wrth eich cyflogwr neu, gyda phlant, brifathro'r ysgol i weld a oes angen aros adre a phryd i ddychwelyd i'r gwaith neu'r ysgol.
- Bydd y swyddog ymchwilio hefyd yn rhoi i chi daflen fwy cyffredinol ar sut i reoli'r haint a gallwch gysylltu â'r swyddog drwy ffonio'r rhif isod os bydd angen mwy o wybodaeth arnoch.

Lechyd Amgylcheddol:  
(01495) 355056

E-mail: [ehcnet@blaenau-gwent.gov.uk](mailto:ehcnet@blaenau-gwent.gov.uk)



Cyngor Bwrdeisdref Sirol

**Blaenau Gwent**

County Borough Council

*a better place to live and work  
lle gwell i fyw a gweithio*