



Cyfnod Allweddol 4

# Micro-organebau: Microbau Niweidiol

## Gwers 3: Microbau Niweidiol

Bydd archwiliad manwl o glefydau amrywiol yn dangos i'r myfyrwyr sut a ble mae microbau niweidiol yn achosi clefydau. Bydd y myfyrwyr yn profi eu gwybodaeth am ficrobau sy'n achosi clefydau drwy ymchwilio i wahanol afiechydon a sut y gallant effeithio ar y gymuned.

### Deilliannau Dysgu

#### Bydd pob myfyriwr yn:

- Deall y gall microbau ein gwneud ni'n sâl ac achosi haint weithiau.
- Deall sut y gall microbau niweidiol (pathogenau) drosglwyddo o un person i'r llall.
- Deall y gall heintiau gwahanol gael symptomau gwahanol.
- Deall sut mae teithio byd-eang wedi dylanwadu ar ledaeniad clefydau.

#### Bydd y rhan fwyaf o'r myfyrwyr yn:

- Deall sut mae clefydau heintus yn effeithio ar y gymuned leol.

### Cysylltiadau â'r Cwricwlwm

#### Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd/Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb

- Iechyd ac atal salwch

#### Gwyddoniaeth

- Gweithio'n wyddonol
- Agweddau gwyddonol
- Sgiliau ac ymchwiliadau arbrofol

#### Bioleg

- Clefydau trosglwyddadwy
- Strwythur a swyddogaeth organebau byw
- Celloedd a threfniadaeth
- Maeth a threuliad

## Saesneg

- Darllen
- Ysgrifennu

## Celf a Dylunio

- Cyfathrebu graffeg



# Gwers 3: Microb Niweidiol

## Yr Adnoddau sydd eu Hangen

### Prif Weithgaredd: Microbau Niweidiol a'u Clefydau

#### Ar gyfer pob dosbarth/grŵp

- Copi o SH1, SH2, SH3, SW1
- Fersiynau Gwahaniaethol y gellir eu haddasu ar gyfer myfyrwyr o wahanol alluoedd - SH4, SH5, SW2
- Copi o TS1, TS2

### Prif Weithgaredd 2: Microbau Niweidiol: Llenwi'r Bylchau

#### Ar gyfer pob grŵp

- Dyfeisiau â mynediad i'r rhyngrwyd neu werslyfrau bioleg
- Copi o SW3
- Copi o TS3

### Gweithgaredd Brigiad 1 a 2

- Grwpiau o 4 neu 5 o fyfyrwyr

## Deunyddiau Ategol

- TS1 Microbau Niweidiol a'u Clefydau: Taflen Atebion
- TS2 Microbau Niweidiol a'u Clefydau: Taflen Atebion Gwahaniaethol
- TS3 Microbau Niweidiol: Llenwi'r Bylchau
- SW1 Paru Clefydau: Taflen Waith
- SW2 Paru Clefydau: Taflen Waith Wahaniaethol
- SW3 Microbau Niweidiol: Llenwi'r Bylchau
- SH1-3 Taflenni Gwybodaeth
- SH4-5 Taflenni Gwybodaeth Gwahaniaethol

## Gwaith Paratoi Ychwanegol

1. Torri'r cardiau clefydau allan yn SH1 - SH3, un set ar gyfer pob grŵp. Eu lamineiddio neu eu gludo ar gerdyn i'w defnyddio yn y dyfodol. (Fersiwn wahaniaethol: SH4–SH5)
2. Copi o SW1 ar gyfer pob grŵp. (Fersiwn wahaniaethol: SW2)



# Gwers 3: Microbau Niweidiol

## Geiriau Allweddol

Bacteria  
COVID-19  
Epidemig  
Ffyngau  
Haint  
Pandemig  
Pathogenau  
Tocsin  
Firws

## Iechyd a Diogelwch

I gael gwybodaeth am arferion microbiolegol diogel yn yr ystafell ddosbarth edrychwch ar wefan CLEAPPS

[www.cleapps.org.uk](http://www.cleapps.org.uk)

## Dolenni gwe

[e-bug.eu/eng/KS4/lesson/Harmful-Microbes](http://e-bug.eu/eng/KS4/lesson/Harmful-Microbes)

# Cyflwyniad

1. Dechreuwch y wers drwy egluro i'r dosbarth y gall microbau fod yn niweidiol i bobl weithiau ac achosi clefydau. Gelwir y rhain yn ficrobau pathogenig. Ar ôl i facteria a firysau fynd i mewn i'ch corff, gallant atgynhyrchu'n gyflym. Hefyd, gall bacteria rannu drwy ymholliad deuaidd a chynhyrchu tocsinau pan fyddant yn atgynhyrchu, sy'n niweidiol i'r corff. Mae firysau'n gweithredu fel parasitiaid sy'n lluosogi y tu mewn i'n celloedd ac yn eu dinistrio. Mae rhai ffyngau yn hoffi tyfu ar ein croen gan ei wneud yn goslyd ac yn boenus. Darganfyddwch faint o eiriau gwahanol sydd ganddyn nhw am ficrobau – germau, bygiau, ac ati.
2. Gofynnwch i'r dosbarth greu rhestr o heintiau (clefydau heintus/trosglwyddadwy) drwy daflu syniadau am unrhyw glefydau y maent wedi clywed amdanynt. Ydyn nhw'n gwybod pa ficrobau sy'n achosi'r clefydau? Ydyn nhw'n gwybod sut mae'r microbau pathogenig (niweidiol) hyn yn cael eu lledaenu - dulliau trosglwyddo? Gofynnwch i'r myfyrwyr pa glefyd maen nhw'n meddwl sy'n fygythiad i fyfyrwyr yn y dosbarth heddiw? Dywedwch wrthyn nhw mai'r frech goch oedd y bygythiad mwyaf yn y 1900au cynnar; bu farw llawer o'r plant wnaeth ddal y frech goch. Mae 4 prif ddull trosglwyddo ar gyfer microbau pathogenig:
  - a. Drwy'r aer gan gynnwys drwy ddiferion - mae llawer o bathogenau yn cael eu cludo a'u lledaenu o un organeb i'r llall drwy'r aer. Pan fyddwch chi'n sâl, rydych chi'n gollwng diferion bach sy'n llawn pathogenau o'ch system anadlu pan fyddwch chi'n peswch, yn tisian neu'n siarad. Mae pobl eraill yn anadlu'r diferion, ynghyd â'r pathogenau sydd ynddyn nhw, felly maen nhw'n dal yr haint. Mae enghreifftiau yn cynnwys y ffliw (influenza), twbercwlosis, ac annwyd cyffredin.
  - b. Cyswllt uniongyrchol - lledaenu drwy gyswllt uniongyrchol rhwng organeb heintiedig ag organeb iach. Mae pathogenau fel y firysau sy'n achosi HIV/AIDS neu hepatitis yn mynd i mewn i'r corff drwy gyswllt rhywiol uniongyrchol, briwiau, crafiadau, a thyllau nodwydd sy'n rhoi mynediad i'r gwaed.
  - c. Drwy fwyta - gall bwyta bwyd amrwd, bwyd sydd heb ei goginio ddigon, neu fwyd wedi'i halogi, neu yfed dŵr sy'n cynnwys carthion ledaenu clefydau fel a dolur rhydd, colera, neu salmonellosis. Mae'r pathogen yn mynd i mewn i'ch corff drwy'ch system dreulio.
  - d. Fector – mae rhai clefydau e.e. malaria, yn cael eu cludo gan fector, mae hyn yn golygu y gall rhai organebau byw drosglwyddo pathogenau heintus rhwng bodau dynol, neu o anifeiliaid i fodau dynol. Mae ffactorau ffordd o fyw yn aml yn effeithio ar ledaeniad clefyd. Er enghraifft, pan fydd pobl yn byw mewn amodau gorlawn heb unrhyw system garthffosiaeth, gall clefydau heintus ledaenu'n gyflym iawn.
3. Eglurwch i'r dosbarth fod rhywun sydd wedi dal microbau niweidiol sy'n achosi clefydau yn cael ei ddisgrifio fel rhywun sudd wedi'i heintio. Trafodwch y gwahaniaeth rhwng microb heintus ac un nad yw'n heintus. Trafodwch gyda'r myfyrwyr y gwahanol lwybrau trosglwyddo, h.y. cyffwrdd, dŵr, bwyd, hylif y corff ac aer. Nodwch unrhyw glefydau heintus a grybwyllwyd yn y sesiwn taflu syniadau a sut y cânt eu trosglwyddo.

# Gweithgaredd

## Prif Weithgaredd: Microbau Niweidiol a'u Clefydau

1. Dylid cynnal y gweithgaredd hwn mewn grwpiau o 3 – 5. Eglurwch fod y myfyrwyr, yn ystod y gweithgaredd hwn, yn mynd i ddysgu am rai clefydau heintus sy'n achosi problemau yn y byd heddiw.
2. Rhowch y cardiau clefydau yn SH1 – SH3 i bob grŵp. (Fersiwn wahaniaethol: SH4 – SH5).

3. Dywedwch wrth y dosbarth fod angen i wyddonwyr grwpio clefydau o dan benawdau gwahanol weithiau er mwyn datrys problemau gwahanol. Dylai pob grŵp ymchwilio i'r penawdau ar SW1. (Fersiwn wahaniaethol: SW2) ar gyfer pob clefyd. Gellir dod o hyd i'r atebion i athrawon yn TS1-2.
4. Gofynnwch i bob grŵp lenwi SW1 (Fersiwn Wahaniaethol: SW2) ar gyfer y pennawd cyntaf – Cyfrwng heintus. Ar ôl ychydig funudau, gofynnwch i lefarydd pob grŵp ddarllen eu canlyniadau. Ysgrifennwch yr holl ganlyniadau ar fwrdd gwyn er mwyn eu trafod.
5. Ar ôl cwblhau pob pennawd yn SW1/2, trafodwch y canlyniadau gyda'r dosbarth.
  - a. Organeb heintus: Atgoffwch y myfyrwyr fod tri phrif fath o ficrobau. Mae'n bwysig nodi'r microb sy'n achosi'r clefyd er mwyn trin y clefyd yn gywir, e.e. ni ellir defnyddio gwrthfotigau i drin firysau.
  - b. Symptomau: Efallai y bydd y myfyrwyr sylwi bod gan rai clefydau symptomau tebyg, e.e. twymyn neu frech. Efallai yr hoffech drafod pa mor bwysig yw hi i bobl fynd i weld eu meddyg pan fyddan nhw'n sâl er mwyn cael diagnosis cywir.
  - c. Trosglwyddo: Mae llawer o glefydau'n cael eu trosglwyddo'n hawdd iawn drwy gyffwrdd neu anadlu. Mae clefydau eraill yn eithaf penodol ac maen nhw'n trosglwyddo drwy waed neu hylif corfforol arall.
  - d. Mesurau ataliol: Gall pobl atal lledaeniad haint, ac amddiffyn eu hunain rhagddo, drwy gymryd ychydig o gamau syml. Dangoswyd bod golchi dwylo'n rheolaidd a gorchuddio eich ceg a'ch trwyn pan fyddwch yn peswch ac yn tisian yn lleihau nifer yr achosion o heintiau cyffredin. Gall defnyddio condom yn gywir leihau trosglwyddiad llawer o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.
  - e. Triniaeth: Mae'n bwysig nodi yma nad oes angen triniaeth feddygol ar bob salwch; gorffwys yn y gwely ac yfed mwy sydd ei angen ar gyfer rhai; fodd bynnag, gellir defnyddio cyffuriau lleddfu poen i leddfu rhai o'r symptomau. Tynnwch sylw'r myfyrwyr at y ffaith mai dim ond ar gyfer trin heintiau bacteriol y defnyddir gwrthfotigau.

## **Prif Weithgaredd 2: Microbau Niweidiol: Llenwi'r Bylchau**

Gellir cynnal y gweithgaredd hwn mewn grwpiau bach neu fel tasg unigol. Gan ddefnyddio dyfeisiau'r ystafell ddosbarth sydd â mynediad i'r rhynggrwyd a/neu werslyfrau, gofynnwch i'r myfyrwyr ymchwilio i'r microbau sy'n achosi clefydau yn SW3 a llenwi'r bylchau. Gellir dod o hyd i'r atebion yn TS3. Mae rhes wag i fyfyrwyr ddewis eu microb pathogenig (niweidiol) eu hunain i ymchwilio iddo. Ar ôl ei gwblhau, gall y tabl hwn fod yn ffordd wych o gydgrynhoi gwybodaeth.

## **Trafodaeth**

Gwiriwch fod y myfyrwyr yn deall drwy ofyn y cwestiynau canlynol iddynt:

### **Beth yw clefyd?**

**Ateb:** Afiechyd neu salwch sydd ag arwyddion neu symptomau penodol.

### **Beth yw clefyd heintus?**

**Ateb:** Clefyd sy'n cael ei achosi gan ficrob ac sy'n gallu lledaenu i bobl eraill yw clefyd heintus.

## **Pam rydym yn gweld clefydau heintus a oedd yn arfer bod mewn un rhanbarth ym mhob rhan o'r byd heddiw?**

**Ateb:** Mae llawer o glefydau heintus yn dechrau mewn rhanbarth neu wlad benodol. Yn y gorffennol roedd yn bosibl cyfyngu neu ynysu'r haint yn hawdd. Heddiw, fodd bynnag, mae pobl yn teithio'n gyflymach ac yn bellach nag erioed o'r blaen. Gall person sy'n teithio o Awstralia i Loegr wneud y daith mewn llai na diwrnod, gan aros mewn meysydd awyr eraill ar y ffordd neu beidio. Pe bai gan y person hwn straen newydd o firws y fflw, gallai ei ledaenu i unrhyw un y byddai'n dod i gysylltiad ag ef yn y maes awyr a phobl y bydd yn dod i gysylltiad â nhw ar ôl glanio yn Lloegr. Gallai'r bobl hyn hefyd gario'r fflw i bobl eraill y maen nhw'n dod i gysylltiad â nhw ledled y byd. O fewn ychydig ddyddiau, byddai'r straen newydd hwn o firws y fflw i'w gael ledled y byd. Efallai yr hoffech drafod pa mor gyflym y lledaenodd y firws sy'n achosi'r clefyd COVID-19 ledled y byd.

## **Gweithgaredd Estyn**

### **Gweithgaredd Brigiad 1**

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau o 4-5 i hwyluso trafodaeth grŵp. Dewiswch glefyd heintus neu gofynnwch i'r dosbarth feddwl am rai eu hunain. Er enghraifft, gallech seilio'r gweithgaredd hwn ar glefyd a gludir gan fwyd (gwenwyn bwyd), COVID-19 neu glefyd ffuglennol.

1. Dywedwch wrth y dosbarth mai nhw yw tîm iechyd y cyhoedd eich cyngor lleol, mae yna frigiad o glefyd heintus sy'n golygu bod llawer o bobl wedi mynd yn sâl gyda'r un peth. Cyfrifoldeb y dosbarth yw cydlynu ymateb.
2. Gofynnwch i'r grwpiau drafod pwy fyddai'n rhan o ymateb i frigiad: mae nyrsys, meddygon, swyddogion iechyd cyhoeddus, y llywodraeth, gwyddonydd, epidemiolegwyr, i gyd yn chwarae rhan hanfodol yn iechyd y cyhoedd. Gellir ymchwilio i ragor o wybodaeth am yr gyrfaoedd hyn ym maes iechyd y cyhoedd ar-lein (iechyd y cyhoedd y GIG, [prospects.ac.uk](http://prospects.ac.uk)).
  - I ddechrau, gallwch ofyn iddyn nhw at bwy y bydden nhw'n mynd pe baen nhw'n sâl. Wrth bwy y byddai'r person hwnnw'n dweud eu bod nhw'n sâl? Wrth bwy y byddai'r meddyg yn dweud? Beth fyddai'r bobl hynny'n ei wneud? Pa gyngor fyddai'r llywodraeth yn ei roi? Beth all swyddogion iechyd y cyhoedd ei wneud i gadw at gyngor y llywodraeth a chadw achosion yn isel? A oes dulliau diagnosis neu driniaeth yn bodoli eisoes? A oes brechlynnau ar gael ar gyfer y clefyd hwn?
  - Gallwch greu siart llif i gofnodi'r gadwyn orchymyn.
3. Fel swyddogion iechyd y cyhoedd mae'n rhaid iddyn nhw benderfynu sut y gallan nhw atal yr haint rhag lledaenu. Pa gwestiynau fydden nhw'n eu gofyn a allai eu helpu i atal lledaeniad y salwch?
  - Faint o bobl sy'n sâl? Sut mae'r cyfrwng heintus yn ymledu? Pwy sydd angen gwybod am hyn? Dylid annog y myfyrwyr i restru cymaint o gwestiynau â phosibl a rhannu'r rhai sy'n codi amlaf gyda'r dosbarth.

Dylai'r ymarfer hwn roi ychydig mwy o ddealltwriaeth i'r myfyrwyr o sut mae unigolion, grwpiau a sefydliadau'n cydweithio i ymateb i achosion.
4. I orffen rhowch y senario a ganlyn i'r myfyrwyr: Mae tri brigiad wedi'u nodi yn yr ardal leol:
  - Ysgol

- Canolfan Hamdden
- Swyddfa

Yn eu grwpiau, gofynnwch i'r myfyrwyr greu cynllun i gyfathrebu â'r trigolion lleol ynglŷn ag atal lledaeniad y clefyd.

## Gweithgaredd Brigiad 2

Gofynnwch i'r myfyrwyr ymchwilio i glefyd heintus a chynhyrchu llinell amser weledol i'w chyflwyno yn y wers nesaf. Dylai'r amserlen gynnwys cyfeiriad at y canlynol:

- Hanes y clefyd
- Y microb dan sylw
- Cyfradd drosglwyddo
- Symptomau, a thriniaeth
- Cyfradd marwolaeth

## Siaradwr Gwadd

Er mwyn dod â'r dysgu yn fyw, efallai yr hoffech wahodd arweinydd iechyd y cyhoedd eich awdurdod lleol i siarad am yr ymateb lleol i Covid-19 a'r gweithdrefnau a sefydlwyd.

## Atgyfnerthu'r Hyn a Ddysgwyd

Gofynnwch i'r myfyrwyr ysgrifennu paragraff neu dri datganiad i grynhoi'r hyn y maen nhw wedi'i ddysgu yn ystod y wers. Gwiriwch bod y myfyrwyr yn deall drwy ofyn iddyn nhw a yw'r datganiadau a ganlyn yn wir neu'n anwir.

- 1. Gelwir microbau a all achosi clefydau yn bathogenau. Dywedir bod clefydau sy'n cael eu hachosi gan ficrobau o'r fath yn glefydau heintus.**  
**Ateb:** Gwir
- 2. Dim ond drwy gyffwrdd y gall microbau basio o un person i'r llall.**  
**Ateb:** Anwir, gall microbau niweidiol basio o un person i'r llall drwy nifer o wahanol lwybrau – aer, cyffwrdd, dŵr, bwyd, aerosolau (fel tisian ac anwedd dŵr), anifeiliaid, ac ati.
- 3. Gall rhai cyfryngau heintus newydd achosi epidemigau (cymuned) neu deithio ledled y byd gan achosi pandemig.**  
**Ateb:** Gwir



# Taflen Atebion

1. Microb Heintus	Clefyd
Bacteria	Llid yr Ymennydd Bacteriol, Clamydia, MRSA
Firws	HIV, Brech yr leir, Y Ffliw, Y Frech Goch, Twymyn y Chwarennau
Ffyngau	Y Llindag

2. Symptomau	Clefyd
Dim symptomau	Clamydia, MRSA
Twymyn	Y Ffliw, Y Frech Goch, Brech yr leir, Llid yr Ymennydd Bacteriol
Brech	Llid yr Ymennydd Bacteriol, Brech yr leir, Y Frech Goch
Dolur gwddf/Lwnc tost	Ffliw, Twymyn y Chwarennau
Blinder	Twymyn y Chwarennau
Briwiau	HIV
Rhedlif gwyn	Clamydia, Y Llindag

3. Trosglwyddiad	Clefyd
Cysylltiad rhywiol	Clamydia, HIV, Y Llindag
Gwaed	Llid yr Ymennydd Bacteriol, HIV
Cyffwrdd	Y Ffliw, Y Frech Goch, Brech yr leir, MRSA
Anadlu	Y Ffliw, Y Frech Goch, Brech yr leir, Llid yr Ymennydd Bacteriol
Ceg i geg	Ffliw, Twymyn y Chwarennau

4. Atal	Clefyd
Golchi dwylo	Y Ffliw, y Frech Goch, Brech yr leir, MRSA, Llid yr Ymennydd Bacteriol
Gorchuddio'r geg a'r trwyn wrth beswch a thisian	Y Ffliw, Y Frech Goch, Brech yr leir, Llid yr Ymennydd Bacteriol
Defnyddio condom	Clamydia, HIV, Y Llindag
Dylid osgoi'r defnydd diangen o wrthfotigau.	MRSA, Y Llindag
Brechu	Brech yr leir, y Frech Goch, Y Ffliw

5. Triniaeth	Clefyd
Gwrthfotigau	Clamydia, Llid yr Ymennydd Bacteriol, MRSA
Gorffwys yn y gwely	Brech yr leir, Twymyn y Chwarennau, Y Frech Goch, Y Ffliw
Cyffuriau gwrthffygol	Y Llindag
Yfed digon	Brech yr leir, Twymyn y Chwarennau, Y Frech Goch, Y Ffliw

Pwynt i'w nodi: Mae MRSA yn facteriwm sy'n gallu gwrthsefyll gwrthfotigau, mae ganddo ymwrthedd i fethisilin a rhai gwrthfotigau eraill a ddefnyddir yn gyffredin. Mae ei statws ymwrthedd i'w briodoli i orddefnydd a chamddefnydd o'r gwrthfotig hwn a gwrthfotigau eraill. Therapi gwrthfotig yw'r driniaeth o hyd, fodd bynnag, mae MRSA hefyd yn datblygu ymwrthedd i'r rhain hefyd.





# Taflen Atebion

1. Microb Heintus	Clefyd
Bacteria	Clamydia
Firws	Brech yr leir, Y Ffliw, Y Frech Goch,
Ffyngau	Y Llindag

2. Symptomau	Clefyd
Dim symptomau	Clamydia,
Twymyn	Y Ffliw, Brech yr leir, Y Frech Goch,
Brech	Brech yr leir, y Frech Goch
Dolur gwddf/Llwnn tost	Y Ffliw
Rhedlif gwyn	Clamydia, Y Llindag

3. Trosglwyddiad	Clefyd
Cysylltiad rhywiol	Clamydia, Y Llindag
Cyffwrdd	Y Ffliw, Y Frech Goch, Brech yr leir
Anadlu	Y Ffliw, Y Frech Goch, Brech yr leir
Ceg i geg	Y Ffliw

4. Atal	Clefyd
Golchi dwylo	Y Ffliw, Y Frech Goch, Brech yr leir
Gorchuddio'r geg a'r trwyn wrth beswch a thisian	Y Ffliw, Y Frech Goch, Brech yr leir
Defnyddio condom	Clamydia, Y Llindag
Dylid osgoi'r defnydd diangen o wrthfotigau.	Y Llindag
Brechu	Brech yr leir, y Frech Goch, Y Ffliw

5. Triniaeth	Clefyd
Gwrthfotigau	Clamydia
Gorffwys yn y gwely	Brech yr leir, y Frech Goch, Y Ffliw
Cyffuriau gwrthff yngol	Y Llindag
Yfed digon	Brech yr leir, y Frech Goch, Y Ffliw

TS3 – Microbau Niweidiol Llenwi'r Blychau: Taflen i Athrawon



Clefyd	Pathogen	Trosglwyddiad	Symptom	Atal	Triniaeth	Problemau
HIV/AIDS	Firws	Cyfnewid hylif corfforol (e.e. rhannu nodwyddau) a llaeth y fron gan fam heintiedig	Cynnar - symptomau tebyg i fflw. Yn ddiweddarach - difrod i'r system imiwnedd i'r fath raddau fel bod rhywun yn dal heintiau'n hawdd	Dull atal cenhedlu rhwystrol wrth gael cyfathrach rywiol, sgrinio gwaed, peidio â rhannu nodwyddau a bwydo â photel. Dim brechlyn	Mae cyffuriau gwrth-retrofirysol yn caniatáu i ddiodeffwyr fyw bywyd hir iawn. Trawsblaniadau bôn-gelloedd (triniaeth newydd ar gamau cynnar o ran ymchwil a datblygiad)	Angheuol os na chaiff ei drin. Mewn rhai pobl, mae'r firws wedi datblygu ymwrthedd i'r cyffur gwrth-retrofirysol Meddyginiaeth yn arwain at bryderon ar gyfer dyfodol triniaeth HIV.
Y frech goch	Firws	Anadlu diferion o disiadau a pheswch	Brech goch a thwymyn	Brechlyn MMR	Dim triniaeth	Gall fod yn angheuol os oes cymhlethdodau.
Salmonela	Bacteria	Bwyd wedi'i halogi neu fwyd wedi'i baratoi mewn amodau anhylan	Twymyn, crampiau yn yr abdomen, chwydu a dolur rhydd.	Hylendid bwyd da	Rhoddir gwrthfotigau i blant ifanc a phobl hen iawn i atal diffyg hylif difrifol.	Gall achosi problemau iechyd hirdymor, ond mae hyn yn anghyffredin. Mae'r bacteria yn datblygu ymwrthedd i rai gwrthfotigau.
Gonorea	Bacteria	Caiff ei drosglwyddo drwy gyfathrach rywiol	Mae'r symptomau cynnar yn cynnwys rhedlif melyn/gwyrdd o ardaloedd heintiedig a phoen wrth droethi (pasio dŵr).	Condomau	Gwrthfotigau	Os na chaiff ei drin gall arwain at anffrwythlondeb, beichiogrwydd ectopig, a phoen yn y pelfis. Mae'r bacteria yn datblygu ymwrthedd i rai gwrthfotigau sy'n golygu eu bod yn anoddach eu trin.



Malaria	Protist	Fector- Mosgito	Symptomau tebyg i'r ffliw.	Atal Mosgitos rhag bridio ac mae angen trin y mosgitos â phryfleiddiad.	Cyffuriau gwrth-falaria	Angheuol os na chaiff ei drin, a phlant dan 5 oed yw'r grŵp sydd fwyaf agored i niwed. Mewn rhai rhanbarthau, mae ymwrthedd i gyffuriau gwrth-falaria wedi dod yn broblem.
COVID-19	Firws	Trosglwyddir drwy ddiferion	Symptomau tebyg i'r ffliw.	Gwisgo gorchudd wyneb, cadw pellter cymdeithasol, brechlyn COVID-19	Triniaethau symptomatig	Mae effeithiau hirdymor y clefyd yn anhysbys – mae ymchwil yn parhau yn y maes hwn

## SH1 - Taflen Microbau Niweidiol a'u Clefydau



### Ymwrthedd i Fethisilin *Stafylococws aureus* (MRSA)

Cyfrwng heintus	Bacteriwm: <i>Stafylococws aureus</i>
Symptomau	Dim symptomau i'w gweld mewn unigolion iach. Gall achosi heintiau ar y croen, gall heintio clwyfau llawfeddygol, llif y gwaed, yr ysgyfaint, neu'r llwybr wrinol mewn cleifion a oedd yn sâl yn flaenorol.
Diagnosis	Prawf swab a phrawf sensitifrwydd i wrthfotigau.
Cyfradd marwolaeth	Uchel – os na roddir y gwrthfotigau cywir.
Trosglwyddiad	Heintus. Cyswllt uniongyrchol â'r croen.
Atal	Golchi dwylo'n rheolaidd.
Triniaeth	Ymwrthedd i lawer o wrthfotigau. Er bod rhai gwrthfotigau'n dal i weithio, mae MRSA yn addasu'n barhaus.
Hanes	Cofnodwyd gyntaf yn 1961, problem gynyddol ledled y byd.

### Y frech goch

Cyfrwng heintus	Firws: <i>Paramyxovirus</i>
Symptomau	Twymyn, trwyn yn rhedeg, llygaid yn goch ac yn rhedeg, peswch, brech a gwddf tost ac wedi chwyddo.
Diagnosis	Sampl gwaed a phrawf gwrthgyrff.
Cyfradd marwolaeth	Isel, ond gall fod yn uchel mewn gwledydd incwm isel, lle y gall fod yn anodd cael gafael ar driniaeth.
Trosglwyddiad	Heintus. Diferion o beswch a thisian, cyswllt â'r croen neu gyswllt â phethau sydd â'r firws byw arnynt.
Atal	Atal drwy frechu.
Triniaeth	Gorffwys yn y gwely ac yfed digon.
Hanes	Cofnodwyd y firws gyntaf yn 1911, ac mae wedi lleihau'n sylweddol mewn gwledydd incwm uchel a chanolig yn y blynyddoedd diwethaf er bod ambell epidemig bach. Mae'n dal i fod yn bandemig i wledydd incwm isel.

## SH2 - Taflen Microbau Niweidiol a'u Clefydau



### Y Ffliw

Cyfrwng heintus	Firws: <i>Influenza</i>
Symptomau	Cur pen/pen tost, twymyn, oerfel, poenau yn y cyhyrau; dolur gwddf/llwnc tost o bosibl, peswch, poen yn y frest.
Diagnosis	Sampl gwaed a phrawf gwrthgyrff.
Cyfradd marwolaeth	Canolig ond uwch ymysg plant ifanc iawn a'r henoed.
Trosglwyddiad	Heintus iawn. Anadlu firysau mewn gronynnau o'r awyr. Cyswllt uniongyrchol â'r croen.
Atal	Brechu yn erbyn straeniau presennol.
Triniaeth	Gorffwys yn y gwely ac yfed digon. Cyffuriau gwrthfyrsol i'r henoed.
Hanes	Yn bresennol ers canrifoedd ac mae epidemigau'n digwydd yn rheolaidd.

### Y Llindag

Cyfrwng heintus	Ffwng: <i>Candida albicans</i>
Symptomau	Cosi, llosgi, poen a haen wen yn y geg nau lid ar y fagina gyda rhedlif gwyn.
Diagnosis	Swab, archwiliad dan ficrosgop a meithriniad.
Cyfradd marwolaeth	Dim.
Trosglwyddiad	Cyswllt rhwng pobl ond mae'n rhan arferol o fflora'r perfedd.
Atal	Mae symptomau'n cael eu hachosi gan ordyfiant y ffwng hwn oherwydd bod gwrthfotigau'n lladd y bacteria amddiffynnol arferol. Felly dylid osgoi'r defnydd diangen o wrthfotigau.
Triniaeth	Cyffuriau gwrthff yngol
Hanes	Mae bron i 75% o fenywod wedi cael yr haint hwn o leiaf unwaith.

## SH3 - Taflen Microbau Niweidiol a'u Clefydau



### Clamydia

Cyfrwng heintus	Bacteriw: <i>Chlamydia trachomatis</i>
Symptomau	Mewn llawer o achosion nid oes unrhyw symptomau ond weithiau mae rhedlif o'r wain neu'r pidyn. Gall hefyd wneud i'r ceilliau chwyddo ac achosi anallu i gael plant.
Diagnosis	Swab neu sampl wrin ar gyfer profion moleciwlaidd.
Cyfradd marwolaeth	Anaml
Trosglwyddiad	Heintus drwy gysylltiad rhywiol.
Atal	Defnyddio condom wrth gael rhyw.
Triniaeth	Gwrthfotigau
Hanes	Darganfuwyd y clefyd hwn yn 1907. Problem fyd-eang sydd ar gynydd.

### Llid yr Ymennydd Bacteriol

Cyfrwng heintus	Bacteriw: <i>Neisseria meningitis</i>
Symptomau	Cur pen, gwddf anystwyth, twymyn uchel, anniddigrwydd, deliriwm, brech.
Diagnosis	Sampl o hylif asgwrn y cefn a phroffion moleciwlaidd.
Cyfradd marwolaeth	Canolig – risg uwch ymhlith plant ifanc a'r henoed.
Trosglwyddiad	Heintus, drwy boer ac anadlu diferion.
Atal	Brechu yn erbyn sawl straen, osgoi dod i gysylltiad â chleifion heintiedig.
Triniaeth	Penisilin, ocsigen ac yfed digon.
Hanes	Nodwyd gyntaf fel bacteriw ym 1887. Ceir epidemigau rheolaidd mewn gwledydd incwm isel.

### HIV/AIDS

Cyfrwng heintus	Firws: <i>Firws diffyg imiwneidd dynol</i> (HIV).
Symptomau	Y system imiwneidd yn methu, niwmonia, briwiau.
Diagnosis	Sampl gwaed a phrawf gwrthgyrff.
Cyfradd marwolaeth	Canolig – uchel mewn gwledydd lle mae mynediad i broffion HIV a chyffuriau gwrth-HIV yn gyfyngedig.

## SH4 - Taflen Microbau Niweidiol a'u Clefydau



### HIV/AIDS

Trosglwyddiad	Heintus iawn. Cyswllt rhywiol, cyswllt gwaed i waed, rhannu nodwyddau, trosglwyddiad mam i fabi newydd-anedig.
Atal	Gwisgo condom bob amser wrth gael rhyw.
Triniaeth	Nid oes iachâd er y gall cyffuriau gwrth-HIV ymestyn disgwyliad oes.
Hanes	Canfuwyd y clefyd hwn gyntaf yn 1983. Ar hyn o bryd mae'n epidemig byd-eang.

### Twymyn y chwarennau (Clefyd Cusanu)

Cyfrwng heintus	Firws: <i>Epstein Barr</i>
Symptomau	Dolur gwddf, chwarennau lymff wedi chwyddo, blinder eithafol.
Diagnosis	Sampl gwaed a phrawf gwrthgyrff.
Cyfradd marwolaeth	Isel
Trosglwyddiad	Nid yw'n heintus iawn. Cyswllt uniongyrchol fel cusanu a rhannu diodydd.
Atal	Osgoi cyswllt uniongyrchol â chleifion wedi'u heintio.
Triniaeth	Gorffwys yn y gwely ac yfed digon, gellir defnyddio parasetamol i leddfu'r boen.
Hanes	Disgrifiwyd y clefyd hwn gyntaf yn 1889, mae 95% o'r boblogaeth wedi cael yr haint, fodd bynnag, dim ond 35% sy'n datblygu symptomau. Brigiadau achlysurol.

### Brech yr ieir

Cyfrwng heintus	Firws: <i>Varicella-zoster</i>
Symptomau	Brech gyda phothelli ar y corff a'r pen.
Diagnosis	Sampl gwaed a phrawf gwrthgyrff.
Cyfradd marwolaeth	Isel
Trosglwyddiad	Heintus iawn. Cyswllt uniongyrchol â'r croen neu anadlu diferion ar ôl i rywun disian a pheswch.
Atal	Atal drwy frechlyn.
Triniaeth	Gorffwys yn y gwely ac yfed digon, cyffuriau gwrthfyrusol mewn rhai achosion oedolion.
Hanes	Canfuwyd y clefyd hwn gyntaf yn 1965. Mae nifer yr achosion wedi lleihau mewn gwledydd lle ceir rhaglenni brechu. Dim newid yn unman arall.

## SH4 - Microbau Niweidiol a'u Clefydau: Taflen Wahaniaethol



### Y frech goch

Microb	Firws: <i>Paramyxovirus</i>
Symptomau	Twymyn, trwyn yn rhedeg, llygaid yn goch ac yn rhedeg, peswch, brech a gwddf tost ac wedi chwyddo.
Trosglwyddiad	Yn lledaenu drwy beswch a thisian. Cyswllt â'r croen. Cyffwrdd â phethau sydd â'r firws byw arnynt.
Atal	Brechu. Golchi dwylo.
Triniaeth	Gorffwys yn y gwely ac yfed digon.

### Y Ffliw

Microb	Firws: <i>Influenza</i>
Symptomau	Cur pen/pen tost, twymyn, oerfel, poenau yn y cyhyrau; dolur gwddf/llwnc tost o bosibl, peswch, poen yn y frest.
Trosglwyddiad	Yn lledaenu drwy beswch a thisian. Anadlu firws yn yr awyr. Cyffwrdd â phethau sydd â'r firws byw arnynt.
Atal	Brechu yn erbyn straeniau presennol.
Triniaeth	Gorffwys yn y gwely ac yfed digon. Cyffuriau gwrthfyrusol i'r henoed.

### Y Llindag

Microb	Ffwng: <i>Candida albicans</i>
Symptomau	Cosi. Llosgi. Poen. Haen wen yn y geg neu lid ar y wain gyda rhedlif gwyn.
Trosglwyddiad	Cyswllt rhwng pobl.
Atal	Gall y ffwng sy'n achosi symptomau dyfu'n well pan fydd ein bacteria naturiol yn cael eu lladd. Felly dylid osgoi'r defnydd diangen o wrthfotigau.
Triniaeth	Cyffuriau gwrthffwyngol



## SH6 - Microbau Niweidiol a'u Clefydau: Taflen Wahaniaethol



### Clamydia

Microb	Bacteriw: <i>Chlamydia trachomatis</i>
Symptomau	Mewn llawer o achosion nid oes unrhyw symptomau ond weithiau mae rhedlif o'r wain neu'r pidyn. Ceilliau wedi chwyddo. Gall hefyd achosi anallu i gael plant.
Trosglwyddiad	Cysylltiad rhywiol.
Atal	Defnyddio condom wrth gael rhyw.
Triniaeth	Gwrthfotigau.

### Brech yr ieir

Microb	Firws: <i>Varicella-zoster</i>
Symptomau	Brech gyda phothelli ar y corff a'r pen.
Trosglwyddiad	Cyswllt uniongyrchol â'r croen. Yn lledaenu drwy beswch a thisian. Anadlu firws yn yr awyr.
Atal	Brechu. Golchi dwylo.
Triniaeth	Gorffwys yn y gwely ac yfed digon. Cyffuriau gwrthfirysol i rai oedolion.



# Paru Clefydau

Gweithdrefn:

1. Rhowch eich cardiau clefydau mewn grwpiau yn ôl y pennawd ym mhob blwch.
2. Ydych chi'n sylwi ar unrhyw debygrwydd neu wahaniaethau rhwng y

1. Microb Heintus	Clefyd
Bacteria	
Firws	
Ffyngau	

2. Symptomau	Clefyd
Dim symptomau	
Twymyn	
Brech	
Dolur gwddf/Llwnc tost	
Blinder	
Briwiau	
Rhedlif gwyn	

3. Trosglwyddiad	Clefyd
Cysylltiad rhywiol	
Gwaed	
Cyffwrdd	
Anadlu	
Ceg i geg	

4. Atal	Clefyd
Golchi dwylo	
Gorchuddio'r geg a'r trwyn wrth beswch a thisian	
Defnyddio condom	
Dylid osgoi'r defnydd diangen o wrthfotigau.	
Brechu	

5. Triniaeth	Clefyd
Gwrthfotigau	
Gorffwys yn y gwely	
Cyffuriau gwrthffyngol	
Yfed digon	



# Paru Clefydau

Gweithdrefn:

1. Defnyddiwch y taflenni gwybodaeth i ddarganfod pa glefydau ddylai fynd i bob blwch gwag. Mae hyn wedi'i ddechrau i chi.
2. Ydych chi'n sylwi ar unrhyw debygrwydd neu wahaniaethau rhwng y clefyd?

1. Microb Heintus	Clefyd
Bacteria	Clamydia
Firws	1 2 3
Ffyngau	1

2. Symptomau	Clefyd
Dim symptomau	1
Twymyn	1 2 3
Brech	1 2
Dolur gwddf/Llwnn tost	1 2
Rhedlif gwyn	1 2

3. Trosglwyddiad	Clefyd
Cysylltiad rhywiol	1 2
Cyffwrdd	1 2 3
Anadlu	1 2 3
Ceg i geg	1



## Paru Clefydau

4. Atal	Clefyd
Golchi dwylo	1 2 3
Gorchuddio'r geg a'r trwyn wrth beswch a thisian	1 2 3
Defnyddio condom	1 2
Dylid osgoi'r defnydd diangen o wrthfotigau.	1
Brechu	1 2 3

5. Triniaeth	Clefyd
Gwrthfotigau	1
Gorffwys yn y gwely	1 2 3
Cyffuriau gwrthff yngol	1
Yfed digon	1 2 3



Clefyd	Pathogen	Trosglwyddiad	Symptom	Atal	Triniaeth	Problemau
HIV/AIDS		Cyfnewid hylif corfforol (e.e. rhannu nodwyddau) a llaeth y fron gan fam heintiedig			Mae cyffuriau gwrth-retrofirysol yn caniatáu i ddiodefwyr fyw bywyd hir iawn. Trawsblaniadau bôn-gelloedd (triniaeth newydd ar gamau cynnar o ran ymchwil a datblygiad)	
Y frech goch					Dim triniaeth	Gall fod yn angheuol os oes cymhlethdodau.
Salmonela		Bwyd wedi'i halogi neu fwyd wedi'i baratoi mewn amodau anhylan			i blant ifanc a phobl hen iawn i atal diffyg hylif difrifol.	
	Bacteria	Caiff ei drosglwyddo drwy gyfathrach rywiol	Mae'r symptomau cynnar yn cynnwys rhedlif melyn/gwyrdd o ardaloedd heintiedig a phoen wrth droethi (pasio dŵr).	Condomau	Gwrthfotigau	Os na chaiff ei drin gall arwain at anffrwythlondeb, beichiogrwydd ectopig, a phoen yn y pelfis. Mae'r bacteria yn datblygu ymwrthedd i rai gwrthfotigau sy'n golygu eu bod yn anoddach eu trin.
Malaria			Symptomau tebyg i'r fflw.		Cyffuriau gwrth-falaria	
COVID-19			Symptomau tebyg i'r fflw.	Gwisgo gorchudd wyneb, cadw pellter cymdeithasol, brechlyn COVID-19		Mae effeithiau hirdymor y clefyd yn anhysbys – mae ymchwil yn parhau yn y maes hwn

