

# NOROFIRWS



## Beth ydy Norofirws?

Norofirws ydy achos mwyaf cyffredin gastro-enteritis (dolur rhydd a chwydu) heintus yng Nghymru a Lloegr. Gelwir yr haint hefyd yn haint chwydu'r gaeaf a gastro-enteritis firysol. Mae'r afiechyd yn eithriadol o heintus ac yn gallu gwasgaru'n rhwydd iawn mewn mannau fel neuaddau preswyl a mannau eraill lled gaeedig.

## Beth ydy'r symptomau?

- Ysfa ddirybudd i gyfogi
- Cyfogi hyrddiol
- Dolur rhydd dyfrllyd
- Poen yn y cylla
- Ychydig o dwymyn



## Pryd a sut ddaliais i'r firws?

Byddwch chi wedi bod mewn cysylltiad ag e rhwng 1 a 3 diwrnod cyn i chi fynd yn sâl, a bydd eich symptomau'n debygol o barhau am ryw 24–48 awr. Mae Norofirws yn lledaenu'n gyflym iawn rhwng pobl. Rydych chi'n heintus am o leiaf dau ddiwrnod o'r amser rydych chi'n teimlo'n sâl tan o leiaf dau ddiwrnod ar ôl i'r symptomau basio.

Mae risg o gael eich heintio gan chwistrelliad cyfogi hyrddiol, a gall cyn lleied â 10 gronyn o'r firws fod yn ddigon i heintio rhywun. Gall Norofirws ffynnu mewn ardaloedd wedi eu heintio hefyd, fel dillad gwely, dodrefn a charpedi. Mae heintiad amgylcheddol yn gyffredin, yn enwedig o amgylch tai bach.

Mae pysgod cragen yn achos cyffredin y Norofirws, yn enwedig os cânt eu bwyta'n amrwd.

## Sut galla i arbed ymlediad yr haint?

- Yn ystod cyfnod y salwch a thra bo gennych symptomau, rydych chi'n heintus. **Ni chewch** ddychwelyd i'r gwaith nes eich bod wedi bod heb symptomau ers 48 awr.
- Golchwch eich dwylo'n drylwyr â sebon hylif, yn enwedig ar ôl mynd i'r tŷ bach.
- Diheintiwch bob man yn y tŷ bach â channydd (yn cynnwys dolenni'r drws a mannau cyffwrdd eraill).
- Peidiwch â pharatoi bwyd na rhannu bwyd â neb arall.
- Arhoswch yn eich ystafell tra bo gennych symptomau.



## Ble alla i ddod o hyd i ragor o wybodaeth?

- Gan eich meddyg teulu.