Beth yw Gastroenteritis Feirol / Rotafeirws?

Gastro-enteritis feirol yw haint feirol a ddigwydd yn achlysurol, ar adegau arbennig o'r flwyddyn yn aml, ac a elwir weithiau yn ffliw gastrig, Rotafirws o'r feirws Norwalk. Gall effeithio ar unigolion a hefyd, fel sy'n digwydd yn aml iawn, grwpiau mawr o bobl.

O ble ddaeth y clwy?

O un o'r ffynonellau isod:

- Cyswllt agos â rhywun arall sydd wedi'i heintio
- Bwyta bwyd sydd wedi'i heintio â'r organeb
- Cyswllt â'r haint sydd yn yr amgylchedd, toiledau yn arbennig

Pryd wnes i ddal y clwy?

Byddwch fel arfer yn dechrau teimlo'n sâl o fewn 24-48 awr wedi i chi gael eich heintio ond gall amrywio rhwng 10 a 50 awr yn dibynnu ar y dôs a ffyrnigrwydd y feirws.

Beth yw'r arwyddion a'r symptomau?

- Cyfogi
- Dolur rhydd
- Poen yn y bol
- Twymyn

Sut mae ei atal rhag lledu?

- Golchi'r dwylo yn drylwyr ar ôl mynd i'r toiled a chyn paratoi bwyd neu fwyta bwyd
- Dylid golchi dwylo plant ifanc sydd â'r haint neu eu goruchwylio yn golchi eu dwylo eu hunain
- Diheintio pob man yn y toiled bob dydd (gan gynnwys dolenni'r drws) ac unrhyw fannau eraill a allai fod wedi'u heintio o ganlyniad i'r cyfogi
- Dylai pobl sydd wedi'u heintio aros adref 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 adref 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

Ffoniwch: 01766 771000
e-bostiwch: Bwydaiechyd&diogelwch@gwynedd.gov.uk

www.gwynedd.gov.uk

CYNGOR GWYNEDD COUNCIL