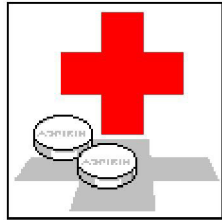


BETH YW GASTRO-ENTERITIS FIRAOL/ ROTAFIRWS ?



Haint firaol achlysurol, tymhorol yn aml yw gastro-enteritis firaol a gaiff hefyd ei alw'n fflw gastrig, Rotafirws neu firws Norwalk. Gall effeithio ar unigolion ac, yn eithaf cyffredin, grwpiau mawr o bobl.

Sut ges i e?

Oddi wrth unrhyw un o'r ffynonellau canlynol:

- Cyswllt agos â pherson arall a heintiwyd
- Bwyta bwyd sydd wedi ei halogi â'r organeb
- Halogi amgylcheddol yn enwedig tai bach

Pryd ges i e?

Fel arfer bydd y salwch yn digwydd 24 i 48 awr ar ôl heintio ond gall amrywio o 10 i 50 awr yn dibynnu ar y dds a ffyrnigwydd y rhywogaeth firaol.

Beth yw'r arwyddion a'r symptomau?

- Chwydu
- Dolur rhydd
- Poen stumog
- Twymyn

Sut ydw i'n ei atal rhag lledaenu?

- Golchi dwylo'n drylwyr ar ôl bod i'r tŷ bach a chyn paratoi pryd neu fwyta
- Dylai plant bach â'r haint gael eu dwylo wedi eu golchi drostynt neu eu goruchwyllo
- Diheintiwch bob ardal yn y tŷ bach yn ddyddiol (yn cynnwys dolenni drws) ac unrhyw ardal arall y gallai cyfog ei heintio
- Dylai pobl wedi eu heintio gadw draw o'r gwaith nes bod chwydu a dolur rhydd wedi darfod
- Os yw'r person sydd wedi ei heintio yn trin bwyd, yn ofalwr iechyd/ nyrs neu'n blentyn ysgol neu'n mynychu meithrin ayb dylai gael rhagor o gyngor
- Darllenwch y daflen atodol am arweiniad pellach.

Ble gallaf gael rhagor o gyngor?

- Bydd eich Meddyg Teulu neu arbenigwr iechyd yn gallu'ch cyngori ynghylch gofal iechyd unigol y claf.
- Dylech roi gwybod i'ch gweithle neu yn achos plant, bennaeth yr ysgol i ganfod a yw eithrio yn angenrheidiol a phryd y gallwch ddychwelyd.
- Bydd y swyddog archwilio hefyd yn rhoi taflen fwy cyffredinol i chi am reoli haint a gellir cysylltu ag e ar y rhif isod am gyngor pellach os yw'n ofynnol.

**Adran Iechyd y Cyhoedd
Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr
Canolfan Ddinesig
Stryd y Castell
Merthyr Tudful
CF47 8AN**

Rhifau Cyswllt:

Susan Gow	725260
Sarah Larkin	725383
Sarah Hopkins	725029
Sian Rapson	725338
Zoe Pieris	725482