

Norofirws

Norofirysau yw'r grŵp o firysau sy'n achos mwyaf cyffredin gastro-enteritis (anhwylderau'r stumog) yng Nghymru a Lloegr. Yn hanesyddol, cafodd y clefyd ei alw'n 'glefyd chwydu'r gaeaf' oherwydd ei natur dymhorol a'i symptomau nodweddiadol.

Tua 24 i 48 awr ar ôl cael eich heintio, bydd y firws yn achosi cyfog sy'n cychwyn yn sydyn ar ffurf chwydu hyrddiol a dolur rhydd dyfrllyd. Gall rhai pobl hefyd ddiodef twymyn, cur pen a breichiau a choesau dolurus.



Pwy sy'n ei gael a pha mor ddifrifol yw norofirws?

Gall unrhyw un gael norofirws a gall yr haint ddigwydd ymysg pobl o bob oedran. Adroddir yn aml am achosion o norofirws mewn sefydliadau fel ysbytai, ysgolion, cartrefi preswyl a nyrsio a gwestai. Mae unrhyw fan lle bydd niferoedd mawr o bobl yn ymgasglu am gyfnodau o sawl diwrnod yn cynnig amgylchedd delfrydol ar gyfer lledaenu'r clefyd. Mae lleoliadau gofal iechyd yn arbennig o dueddol o gael eu heffeithio gan achosion o norofirws.

Mae'r salwch yn un hunangyfyngol a bydd y symptomau'n para am 12 i 60 awr. Bydd pobl bron bob amser yn gwella'n llwyr o fewn diwrnod i ddeuddydd. Fodd bynnag, gall rhai pobl (pobl ifanc iawn neu bobl oedranus, fel arfer) ddadhydradu'n fawr weithiau a bydd angen triniaeth arnynt mewn ysbyty.

- [Mwy o wybodaeth am norofirws gan NHS Choices](#)

Triniaeth

Nid oes triniaeth benodol ar gyfer norofirws ar wahân i adael i'r salwch ddilyn ei gwrs. Mae'n bwysig yfed llawer o hylifau i atal dadhydradu.

Pa mor gyffredin yw norofirws?

Nid yw norofirws yn glefyd hysbysadwy felly bydd adroddiadau'n cael eu gwneud yn wirfoddol. Mae nifer yr achosion yn newid o flwyddyn i flwyddyn a dim ond cyfran fach o'r achosion gwirioneddol y mae labordai'n cael adroddiadau ohonynt, gan nad yw'r rhan fwyaf o bobl yn mynd i weld y meddyg. Mae'r Asiantaeth Diogelu Iechyd (HPA) yn amcangyfrif bod norofirws yn effeithio ar rhwng 600,000 a miliwn o bobl yn y DU bob blwyddyn yn nodweddiadol.

Atal

Yn anffodus, mae'n anodd iawn atal heintiau norofirws rhag digwydd yn y gymuned. Fodd bynnag, bydd mabwysiadu mesurau hylendid da yng nghyffiniau rhywun sydd wedi cael eu heintio, fel golchi dwylo'n aml, yn lleihau lledaeniad yr haint.

Mae pum ffordd sylfaenol o reoli dolur rhydd a chwydu ac atal lledaeniad clefydau fel norofirws:

1. Golchi dwylo'n ofalus yw'r mesur atal pwysicaf y gallwch ei fabwysiadu. Golchwch ddwylo'n drylwyr gyda sebon a dŵr cynnes a'u sychu wedi hynny. Peidiwch â rhannu tywelion.
2. Defnyddiwch fenig wrth drafod eitemau sydd wedi'u baeddu gan bobl sâl. Golchwch ddillad a dillad gwely wedi'u baeddu ar 'gylch poeth'.
3. Os ydych yn gofalu am rywun sydd â gastro-enteritis, dylech ddiheintio seddi toiled, dolenni flysio, tapiâu basnau golchi dwylo a dolenni drws y toiled yn ofalus bob dydd ac ar ôl eu defnyddio. Defnyddiwch nwyddau glanhau'r cartref sydd â channydd ynddynt, wedi'u gwanedu yn unol â chyfarwyddiadau'r cynhyrchwr.
4. Dylech gynnal hylendid personol da a sicrhau eich bod yn paratoi a gweini bwyd mewn modd hylan.
5. Os oes gastro-enteritis gennych, peidiwch â dychwelyd i'r ysgol na pharatoi bwyd hyd nes byddwch chi'n rhydd rhag symptomau am 48 awr. Peidiwch ag ymweld â chleifion mewn ysbytai lleol na chyfleusterau gofal hirdymor. Er bod llawer o bobl yn tueddu i deimlo'n well yn gynt, gall y salwch gael ei ledaenu o hyd os ydynt yn dychwelyd i'r gwaith neu i'r ysgol o fewn 48 awr ers y symptom diwethaf.

Lleihau'r effaith yng Nghymru

Mae GICCC yn cyhoeddi canllawiau i weithwyr iechyd proffesiynol ac i'r cyhoedd ar reoli heintiau o'r fath, yn enwedig pan fydd achosion lluosog, a chanllawiau ar y mesurau priodol y dylid eu rhoi ar waith i helpu atal lledaeniad yr haint ac i sicrhau cyn lleied o salwch ag y bo modd yng Nghymru.

Norovirus

Noroviruses are a group of viruses that are the most common cause of gastroenteritis (stomach bugs) in England and Wales. The disease was historically known as 'winter vomiting disease' due to its seasonality and typical symptoms.

Around 24 to 48 hours after becoming infected, the virus causes sudden onset of nausea followed by projectile vomiting and watery diarrhoea. Some people may also have a fever, headaches and aching limbs.



Who gets it and how serious is it?

Anyone can get norovirus and infection can occur at any age. Outbreaks of norovirus are reported frequently in institutions such as hospitals, schools, residential and nursing homes and hotels.

Anywhere that large numbers of people congregate for periods of several days provides an ideal environment for the spread of the disease. Healthcare settings tend to be particularly affected by outbreaks of norovirus.

The illness is self-limiting and the symptoms will last for 12 to 60 hours. People almost always make a full recovery within 1-2 days. However, some people (usually the very young or elderly) may occasionally become very dehydrated and require hospital treatment. [More information about norovirus is available from NHS Direct Wales.](#)

Treatment

There is no specific treatment for norovirus apart from letting the illness run its course. It is important to drink plenty of fluids to prevent dehydration.

How common is it?

Norovirus is not a notifiable disease so reporting is done on a voluntary basis.

The number of cases fluctuates from year to year and those reported to a laboratory represent only a small proportion of actual cases, as most people do not visit the doctor. Public Health England estimate that norovirus typically affects between 600,000 and a million people in the UK each year.

Prevention

It is unfortunately very difficult to prevent norovirus infections occurring in the community. However, taking good hygiene measures around someone who is infected, like frequent hand washing, will reduce the spread of infection.

There are five basic ways to manage diarrhoea and vomiting and prevent the spread of diseases such as norovirus:

1. Careful handwashing is the most important prevention measure that you can take. Wash hands thoroughly with soap and warm water and dry afterwards. Do not share towels.
2. Use gloves when handling soiled articles from ill people. Wash soiled clothing and bed linen on 'hot cycle'.
3. If looking after someone with gastroenteritis, carefully disinfect toilet seats, flush handles, wash-hand basin taps and toilet door handles daily and after use. Use a bleach-based household cleaner, diluted according to the manufacturer's instructions.
4. Maintain good personal hygiene and hygienic preparation and serving of food.
5. If you have gastroenteritis, don't return to school or work or prepare food until you have been symptom-free for 48 hours. Don't visit patients in local hospitals and long-term care facilities. While many people tend to feel better sooner, illness can still be spread if they return to work or school within 48 hours since the last symptom.

Minimising impact in Wales

Public Health Wales issue guidance to both health professionals and the general public on the management of such infections, especially in outbreak situations, and the appropriate measures to put in place to help prevent the spread of infection and minimise illness in Wales.