

# Norofeirws

Gwybodaeth am norofeirws a sut i leihau'r risg o'i ledaenu.

Mae norofeirws fel arfer yn cael ei alw'n 'byg chwydu'r gaeaf'. Mae'n achosi tua 3 miliwn o achosion o ddolur rhydd a chwydu bob blwyddyn.

Er y gall symptomau norofeirws fod yn annymunol, mae'n cael ei ystyried yn haint ysgafn gan nad yw fel arfer yn para'n hir, ac mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwella heb driniaeth feddygol.

Rydych chi'n fwyaf tebygol o ddal norofeirws drwy ddod i gysylltiad â pherson sydd wedi'i heintio, ond mae bwyd wedi'i halogi hefyd yn gallu ei ledaenu.

Amcangyfrifir bod norofeirws ymysg yr achosion mwyaf cyffredin o salwch a gludir gan fwyd yn y Deyrnas Unedig (DU). Roedd ein gwaith ymchwil yn amcangyfrif ei fod yn gyfrifol am tua 380,000 o achosion gwenwyn bwyd yn 2020.

[Estyniad i'r astudiaeth IID2: yn nodi cyfran yr afiechyd a gludir gan fwyd yn y DU](#)

## Fideo: Yr ASB yn esbonio Norofeirws

### ASB yn Esbonio

### Feirysau

Mae feirysau yn fach iawn ac yn aml yn asiantau pathogenig heintus iawn sy'n achosi clefydau.

Mae feirysau yn gallu lledaenu rhwng pobl mewn gwahanol ffyrdd, er enghraifft:

- hylifau corfforol – er enghraifft, HIV
- yr aer – er enghraifft, fflw
- amlyncu – er enghraifft, norofeirws

Yn wahanol i facteria, nid yw feirysau yn cael eu hystyried i fod yn organebau byw. Mae norofeirws yn gallu goroesi ac aros yn heintus mewn bwyd a'r amgylchedd am gyfnodau hir, ac yn aml mae'n gallu goroesi o dan amodau llymach na bacteria.

## Sut mae norofeirws yn lledaenu

Mae norofeirws yn gallu halogi bwyd a d?r ac yn mynd i mewn i'r corff wrth ei amlyncu a'i anadlu drwy'r geg neu'r trwyn. Mae norofeirws yn achosi haint ar ôl cyrraedd y stumog.

Mae hefyd yn gallu lledaenu wrth ddod i gysylltiad ag ysgarthion neu ch?d person sydd wedi'i heintio. Mae norofeirws yn gallu aros yn heintus yn yr amgylchedd am sawl mis.

Er mwyn osgoi rhoi norofeirws i'ch teulu a'ch ffrindiau drwy'r bwyd rydych chi'n ei baratoi, mae'n hanfodol eich bod chi'n dilyn arferion hylendid personol da.

Mae hefyd yn hanfodol eich bod chi'n ofalus wrth [lanhau](#) a'ch bod chi'n [osgoi croeshalogi](#) wrth gludo, [paratoi](#) a [storio bwyd](#).

Er mwyn atal norofeirws rhag croeshalogi:

- golchi eich dwylo â sebon a d?r ar ôl defnyddio'r toiled a chyn paratoi neu fwyta bwyd
- trin bwyd yn ddiogel yn eich cegin
- golchi byrddau torri ac offer
- golchi arwynebau yn drylwyr

Nid yw feirysau fel norofeirws yn gallu llusosi mewn bwyd, ond maen nhw'n gallu goroesi yno am gyfnodau hir. Mae achosion (*outbreaks*) o norofeirws wedi'u hachosi gan wystrys wedi'u heintio a chynnyrch ffres fel aeron a salad.

[Gwerthuso effeithiolrwydd y broses buro wrth gael gwared ar norofeirws o wystrys](#)

[Y rheiny sy'n trin bwyd a throsglwyddo norofeirws: Mewnwelediadau gwyddor gymdeithasol](#)

## **England, Northern Ireland and Wales**

PDF

[Gweld Norovirus surveillance report as PDF\(Open in a new window\)](#) (1.69 MB)

## **England, Northern Ireland and Wales**

PDF

[Gweld Sewage variation report as PDF\(Open in a new window\)](#) (295.92 KB)