

# TAFLEN WYBODAETH NOROFEIRWS

## Beth ydi Norofeirws?

Mae'n debyg eich bod wedi clywed am 'fyg chwydu'r gaeaf' – dyna'r hyn mae pobl yn ei alw'n norofeirws, dim ond am ei fod yn fwy cyffredin yn y gaeaf. Ond gallwch ei ddal ar unrhyw adeg o'r flwyddyn. Mae'n lledaenu'n hawdd iawn, a gall effeithio ar chwydu a dolur rhydd.

## Mae symptomau eraill yn cynnwys:

- twymyn ysgafn
- cur pen
- crampiau yn y stumog
- poenau yn y breichiau a'r coesau.

Mae norofeirws yn annymunol, ond nid yn beryglus fel rheol. Does yna ddim gwellhad iddo – mae'n rhaid i chi adael iddo redeg ei gwrs ac osgoi cysylltiad â phobl eraill nes y byddwch yn teimlo'n well. Bydd hynny'n cymryd dim ond ychydig ddyddiau fel rheol.

## Beth i'w wneud os bydd eich plentyn yn cael

Mae hi'n **angenrheidio** eich bod yn cadw eich plentyn i ffwrdd or ysgol hyd at 48 awr wedi i'r symptomau fynd. Dyma yr unig ffordd i helpu osgoi lledaenu norofeirws i eraill yn yr ysgol.

**Os bydd eich plentyn yn dychwelyd yn nol i'r ysgol cyn yr amser hyn byddwn yn eich cysylltu i ddod i nol y plentyn.**

Cadwch eich plentyn i ffwrdd  
or ysgol hyd at

**48** awr

.....  
wedi'r symptomau fynd

# NOROVIRUS INFORMATION LEAFLET

## What is Norovirus

You've probably heard of the 'winter vomiting bug' – that's what people call norovirus, just because it's more common in winter. You can catch it at any time of year though. It spreads very easily, and it can affect anyone of any age, causing vomiting and diarrhoea.

## Other symptoms include:

- mild fever
- headaches
- stomach cramps
- aching limbs.

Norovirus is unpleasant, but not usually dangerous. There's no cure for it – you just have to let it run its course and avoid contact with other people until you feel better. That usually takes just a few days.

## What to do if your child has norovirus

It is essential that you keep your child away from school for 48hr after the symptoms have passed. This is the only way to help avoid spreading norovirus to others.

**If your child returns to school before this time, we will contact you to come to collect your child.**

Keep kids away from school for

**48** hrs

.....  
wedi'r symptomau fynd