

Diogelu Iechyd Gogledd Cymru

Am wybodaeth bellach ar
Glwy'r Dwylo, Traed a'r Genau cysyllter â

Tîm Diogelu Iechyd (Gogledd Cymru)
Preswylfa
Ffordd Hendy
Yr Wyddgrug
Sir Fflint
CH7 1PZ
Ffôn: 01352 803234



Clwy'r Dwylo, Traed a'r Genau



National Public Health Service for Wales
Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru

Cafodd y wybodaeth ei chynhyrchu gan: Diogelu Iechyd Gogledd Cymru o daflen
Asiantaeth Diogelu Iechyd y Gogledd Gorllewin

TAFLEN WYBODAETH

Beth yw Clwy'r Dwylo, Traed a'r Genau?

Caiff y clwyf hwn ei achosi gan grŵp o firysau sydd, fel arfer, yn effeithio ar bobl ifanc. Mae'n achosi pothellau ar y dwylo a'r traed, ac wserau ceg tu mewn i'r bochau ac ar y tafod. Gall fod hefyd ganddynt ddolur gwddw a thymheredd uchel. Mae'r symptomau yn para rhwng 7 a 10 diwrnod.

A yw'n beryglus?

NA. Fel arfer, ceir adferiad llwyr.

A yw yr un fath a chlwy'r traed a'r genau mewn gwartheg?

NAC YDYW. Caiff clwy'r Traed a'r genau mewn gwartheg ei achosi gan firws hollol wahanol.

Sut ciaff ei ledaenu?

Caiff y firws ei ledaenu trwy besychu a thisian, ac fe'i ceir hefyd yng ngharthion plant sydd wedi eu heintio. Nid yw rhai plant sydd wedi eu heintio â'r firws yn cael y symptomau, ond er hynny, gallant ei drosglwyddo i eraill.

A oes unrhyw driniaeth ar ei gyfer?

- Nid oes triniaeth penodol ar gyfer Clwy'r Dwylo, Traed a'r genau – fel arfer mae'n salwch ysgafn a hunangfyngedig.
- Os yw plentyn yn teimlo'n sâl, gallai paracetamol (megis Calpol neu Disprol) fod o gymorth.
- **Nid** yw gwrthfotigau ac eliau neu hufennau ar gyfer trin y pothelli yn effeithiol. Caiff plant adferiad yr un mor gyflym hebddynt.

Beth yw'r cyfnod heintus?

Mae'r symptomau'n dechrau 3-5 diwrnod ar ôl dal y firws.

Am faint mae plant wedi eu heintio?

Mae plant gwael yn heintus. Gallant gario'r firws yn eu carthion am lawer o wythnosau ar ôl gwella ac felly gallant barhau i'w drosglwyddo.

Am faint y dylai'r plant beidio â mynychu'r ysgol?

- Ni ddylai plant gwael fynychu'r ysgol nes maent yn teimlo'n well.
- Mae'n annhebygol y bydd cadw plant o'r ysgol am gyfnod hwy na hyn yn atal y firws rhag lledaenu. Efallai bydd plant eraill yn yr ysgol sy'n ymddangos yn iach ond sy'n lledaenu'r firws.

Sut gellir atal lledaeniad?

- Gan bod carthion yn cynnwys y firws, rhaid bob amser olchi'r dwylo'n drylwyr ar ôl defnyddio'r toiled.
- Dylid golchi dillad, dillad gwely a thyweli budr ar "gylch poeth" y peiriant golchi.

A ellir dal y clwy fwy nac unwaith?

Mae'n bosibl, ond yn annhebygol y bydd plant sy'n wael yn ystod haint yn yr ysgol neu'r feithrinfa yn ei ddal eto yn ystod y clwy sydd wedi torri allan.