

Atal croeshalogi

Sut i osgoi croeshalogi trwy ddilyn arferion syml wrth baratoi a thrin cynhyrchion bwyd.

Mae croeshalogi bacteriol yn fwyaf tebygol o ddigwydd pan fo bwyd amrwd yn cyffwrdd, neu'n diferu ar, fwyd parod i'w fwyta, offer neu arwynebau.

Gallwch ei osgoi trwy:

- sicrhau nad ydych yn golchi cyw iâr amrwd
- sicrhau bod gennych ddigon o fagiau siopa i bacio bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta ar wahân
- mynd â bagiau ychwanegol i bacio cynhyrchion glanhau ar wahân i fwyd
- gorchuddio bwyd amrwd, gan gynnwys cig, a'i gadw ar wahân i fwyd parod i'w fwyta
- defnyddio dysgl ag ymyl i atal hylif rhag mynd i bob man
- storio cig, pysgod a physgod cregyn amrwd sydd wedi'u gorchuddio ar silff waelod eich oergell
- defnyddio offer, platiau a byrddau torri gwahanol ar gyfer bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio
- golchi offer, platiau a byrddau torri ar gyfer bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio yn drylwyr rhwng tasgau
- golchi'ch dwylo ar ôl cyffwrdd â bwyd amrwd a chyn i chi drin bwyd parod i'w fwyta.

ASB YN ESBONIO

Mae croeshalogi'n digwydd pan gaiff bacteria neu ficro-organebau eraill eu trosglwyddo'n anfwriadol o un peth i'r llall. Yr enghraifft fwyaf cyffredin yw trosglwyddo bacteria rhwng bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio.

Credir mai dyma sy'n achosi y rhan fwyaf o heintiau a gludir gan fwyd. Er enghraifft, pan fyddwch chi'n paratoi cyw iâr amrwd, gall bacteria ledaenu i'ch bwrdd torri, eich cylllell a'ch dwylo ac fe allai achosi gwenwyn bwyd.

Gall croeshalogi hefyd ddigwydd pan fydd bacteria yn cael ei drosglwyddo mewn ffyrdd sy'n anoddach eu gweld. Er enghraifft, drwy fagiau siopa sy'n cael eu haildefnyddio, neu pan fydd d?r yn tasgu neu ddiferu wrth olchi cig. Mae hyn yn gallu halogi arwynebau eraill.

