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.

Paratoi bwyd mewn ffordd hylan

- 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
- gwneud yn si?r nad ydych chi'n golchi cig amrwd
- golchi'ch dwylo ar ôl cyffwrdd â bwyd amrwd a chyn i chi drin bwyd parod i'w fwyta

Storio bwyd yn effeithiol

- 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, dofednod, 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

Defnyddio bagiau siopa yn ddiogel

- 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 ac eitemau cartref eraill ar wahân i fwyd
- labelu neu drefnu eich bagiau yn ôl lliw i ddangos ar gyfer beth rydych chi'n bwriadu eu defnyddio
- gwirio eich bagiau am ollyngiadau ar ôl pob defnydd. Os oes rhywbeth wedi diferu, trochi neu ddifrodi, yn ddelfrydol dylid defnyddio 'bagiau am oes' plastig ar gyfer rhywbeth arall (lle na fydd risg i ddiogelwch) neu brynu rhai newydd
- defnyddio 'bagiau am oes' cotwm neu ffabrig gan fod modd eu rhoi yn y peiriant golchi i'w glanhau.
- amnewid hen fagiau plastig
- cadw bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta ar wahân yn eich troli neu fasged siopa

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 cyllell 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 hailddefnyddio, neu pan fydd d?r yn tasgu neu ddiferu wrth olchi cig. Mae hyn yn gallu halogi arwynebau eraill.