

# Glanhau

Mae glanhau'n effeithiol yn cael gwared ar facteria oddi ar ddwylo, offer ac arwynebau, gan helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu i fwyd.

## Dwylo

Golchwch eich dwylo cyn i chi baratoi, coginio neu fwyta bwyd, gyda d?r cynnes a sebon lle bo'n bosibl. Os nad yw'n bosibl golchi eich dwylo (e.e. mewn picnic), defnyddiwch 'wet wipe' i lanhau eich dwylo. Yna defnyddiwch lanedydd (sanitiser) i'w sterileiddio.

## Cadachau llestri

Ewch ati i olchi neu newid cadachau llestri, tywelion te, sbwnjus a menig popty yn rheolaidd a gadael iddynt sychu cyn i chi eu defnyddio eto. Mae cadachau budr a llaith yn galluogi i facteria fridio.

## Offer a llestri gweini

Cofiwch gadw'r holl offer a'r llestri yn lân cyn paratoi bwyd er mwyn osgoi croeshalogi. Defnyddiwch wahanol offer, platiau a byrddau torri ar gyfer bwyd parod i'w fwyta a bwyd amrwd y mae angen ei goginio, neu eu golchi'n drylwyr rhwng tasgau.

## Cig amrwd

Peidiwch â golchi cig amrwd. Mae golchi cig yn tasgu bacteria ar eich dwylo, eich dillad, offer ac arwynebau gwaith. Bydd coginio'n drylwyr yn lladd unrhyw facteria sy'n bresennol.

## Sut mae glanhau yn cael gwared ar facteria a feirysau

Rydych chi'n cael gwared ar facteria o'r manau lle gallent achosi problem wrth ddefnyddio d?r cynnes a sebon i olchi eich:

- dwylo
- arwynebau gwaith
- byrddau torri
- cyllyll

Fodd bynnag, nid ydych chi'n lladd y bacteria pan fyddwch chi'n golchi fel hyn. I ladd y bacteria, mae angen i chi olchi'r arwynebau ar dymheredd uwch na 70°C a chynnal y tymheredd hwnnw am beth amser. Mae'r tymheredd hwn yn rhy boeth i'ch dwylo heb y risg o losgi yn ddifrifol.

Trwy olchi gyda d?r cynnes a sebon, bydd y sebon a'r symudiad yn datgysylltu'r bacteria o'r arwyneb a byddant yn cael eu golchi i lawr y draen. Yna, bydd y system trin d?r yn cael gwared ar y bacteria o dd?r gwastraff.

Er ei bod yn bosibl golchi gyda d?r oer, bydd d?r cynnes yn sicrhau bod y sebon neu'r glanedydd yn seboni (lather) yn iawn. Mae'n bwysig bod y sebon yn 'seboni' fel y gall fod yn fwy effeithiol wrth gael gwared ar facteria.

## **Glanedydd, diheintiwr a glanweithiwr**

Mae ystod eang o gynhyrchion ar gael i lanhau a diheintio. Gwnewch yn si?r eich bod yn darllen cyfarwyddiadau'r cynhyrchwyr yn ofalus er mwyn sicrhau eich bod yn defnyddio'r cynnyrch cywir ar gyfer arwynebau bwyd.

I ladd unrhyw facteria niweidiol yn iawn, gwnewch yn si?r eich bod chi'n:

- ei adael ar yr arwyneb am yr amser a bennir yn y cyfarwyddiadau
- darllen canllawiau'r cynhyrchwr i weld a oes angen ei wanhau cyn ei ddefnyddio

Bydd cynhyrchion yn perthyn i dri chategori:

### **Glanedyddion (detergents)**

Mae glanedyddion yn glanhau'r arwyneb ac yn cael gwared ar saim, ond nid ydynt yn lladd bacteria.

### **Diheintyddion**

Mae diheintyddion yn lladd bacteria a dylid eu defnyddio ar arwyneb sy'n weledol lân. Nid ydynt yn gweithio'n effeithiol os yw'r wyneb wedi'i orchuddio mewn saim neu faw gweladwy, ac mae'n bwysig eich bod yn glynu at yr amseroedd cyswllt penodedig.

### **Glanweithwyr (sanitisers)**

Gellir defnyddio glanweithwyr i lanhau a diheintio fel rhan o ddull dau gam. Defnyddiwch y glanweithiwr i ddechrau i lanhau'r arwyneb, gan gael gwared ar unrhyw:

- faw
- bwyd
- saim

Defnyddiwch eto ar arwyneb sy'n weledol lân a'i adael am yr amser a nodir i ddiheintio'r arwyneb.