

# CADACHAU



Gall cadachau fod yn un o'r prif bethau sy'n achosi croeshalugi yn y gegin. Mae'n hanfodol eu defnyddio'n ddiogel i atal bacteria rhag lledaenu.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Defnyddiwch gadachau tafladwy lle bynnag y bo'n bosibl, a'u taflu ar ôl pob tasg.	Bydd hyn yn gwneud yn siŵr na fydd unrhyw facteria neu alergenau a gaiff eu codi yn y cadach yn cael eu lledaenu.
Defnyddiwch gadach newydd neu gadach sydd newydd ei lanhau a'i ddiheintio bob tro i sychu arwynebau gwaith, offer neu gyfarpar a gaiff eu defnyddio gyda bwyd parod i'w fwyta. Ni ellir defnyddio'r un cadachau ar gyfer y llawr ac arwynebau eraill.	Mae'n arbennig o bwysig eich bod yn diogelu bwyd parod i'w fwyta rhag bacteria. Ni chaiff y bwyd hwn ei goginio, felly ni fydd unrhyw facteria ar y bwyd yn cael eu lladd.
Ewch â chadachau y gellir eu haildefnyddio i gael eu golchi'n drylwyr ar ôl eu defnyddio â chig/dofednod amrwd, wyau neu lysiau amrwd, ac arwynebau sydd wedi cyffwrdd â'r bwydydd hyn.	Mae cig/dofednod amrwd ac wyau yn fwy tebygol o gynnwys bacteria niweidiol na bwydydd eraill. Gall y pridd ar lysiau gynnwys bacteria niweidiol hefyd.
Os ydych yn defnyddio cadachau y gellir eu haildefnyddio, gwnewch yn siŵr eu bod yn cael eu golchi'n drylwyr, eu diheintio a'u sychu rhwng tasgau (nid dim ond pan fyddant yn edrych yn fudr). Yn ddelfrydol, golchwch gadachau mewn peiriant golchi dillad ar dymheredd poeth iawn. Gellir cael tymheredd uchel addas drwy ddefnyddio tymheredd poeth o 90°C. Os ydych yn golchi ac yn diheintio cadachau â llaw, gwnewch yn siŵr eich bod wedi cael gwared ar yr holl fwyd a'r baw trwy eu golchi mewn dŵr poeth â sebon cyn i chi eu diheintio. Ar ôl golchi, gallwch chi ddiheintio trwy ddefnyddio dŵr berwedig neu ddiheintydd addas, gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr (nodwch nad yw cannydd ( <i>bleach</i> ) yn ddiheintydd addas).	Gall defnyddio cadachau budr ledaenu bacteria yn hawdd iawn. Gall cadachau sydd heb eu sychu'n iawn gynyddu'r risg o facteria. Bydd golchi cadachau ar dymheredd poeth yn eu glanhau yn drylwyr ac yn lladd bacteria (diheintio). Os oes bwyd neu faw ar y cadachau o hyd, ni fydd y broses ddiheintio yn effeithiol, ac mae'n bosibl na chaiff bacteria niweidiol eu lladd.

## SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?

Sut ydych chi'n glanhau cadachau y gellir eu haildefnyddio?



## GWAHANOL GADACHAU AR GYFER GWAHANOL DASGAU

TASGAU	Y CADACH GORAU I'R DASG	YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?	OS NAD YDYCH CHI, BETH YDYCH CHI'N EI WNEUD?
Gafael mewn eitemau poeth (e.e. hambwrdd popty) – defnyddiwch liain sychu llestri neu gadach cogydd		Ydw	
Golchi llestri – defnyddiwch gadach golchi llestri		Ydw	
Defnyddiwch gadachau tafladwy neu dywelion papur ar gyfer y tasgau canlynol:		Ydw	
Sychu arwynebau			
Mopio sylweddau wedi'u gollwng			
Sychu dwylo			
Sychu ochrau llestri cyn gweini		Ydw	
Sychu cynhwysion		Ydw	

### BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Os ydych yn sylwi ar gadachau budr yn y gegin, ewch â nhw i gael eu glanhau ar unwaith neu taflwch nhw.
- Os ydych yn credu bod eich staff wedi defnyddio cadach budr, golchwch, diheintiwch a sychwch unrhyw offer, arwynebau gwaith neu gyfarpar y mae wedi cyffwrdd â nhw. Yna taflwch unrhyw fwyd a allai fod wedi'i halogi.

### SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Ystyriwch ddefnyddio cadachau tafladwy os nad ydych yn eu defnyddio yn barod.
- Cynyddwch eich cyflenwad o gadachau tafladwy/glân.
- Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff.

## Nodwch beth aeth o'i le a sut aethoch chi i'r afael â'r sefyllfa yn eich dyddiadur.



RHEOLI	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Dylech gael man arbennig yn y gegin ar gyfer cadachau y gellir eu haildefnyddio sy'n fudr.	Er mwyn sicrhau nad ydynt yn cael eu haildefnyddio cyn iddynt gael eu golchi.	Ble mae staff yn rhoi cadachau y gellir eu haildefnyddio sy'n fudr?
Dylech bob amser gadw cyflenwad da o gadachau tafladwy/glân yn eich gegin.	Mae staff yn fwy tebygol o ddefnyddio cadachau glân os oes digon ar gael.	Ble ydych chi'n cadw cadachau newydd/glân?