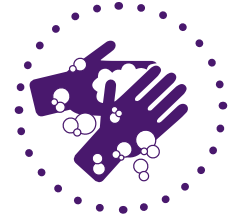


GOLCHI DWYLO



Mae golchi dwylo'n effeithiol yn hanfodol er mwyn atal bacteria rhag lledaenu i fwyd.

Gwnewch yn siŵr bod pob aelod o staff sy'n gweithio gyda bwyd yn golchi eu dwylo yn drylwyr cyn trin neu baratoi bwyd, gan gynnwys ar ôl trin bwyd amrwd a chyn trin bwyd parod i'w fwyta. Cofiwch, mae hi'n cymryd amser i olchi dwylo yn effeithiol.

I weld fideo ar sut i olchi dwylo yn effeithiol, ewch i [sianel YouTube yr ASB](#).

GOLCHI DWYLO YN EFFEITHIOL			
<p>Cam 1:</p> <p>Gwlychwch eich dwylo'n drylwyr o dan ddŵr cynnes a chwistrellu sebon ar gleidr eich llaw.</p>		<p>Cam 2:</p> <p>Rhwbiwch eich dwylo gyda'i gilydd i greu trochion sebon.</p>	
<p>Cam 3:</p> <p>Rhwbiwch gleidr un llaw ar hyd cefn y llaw arall ac ar hyd y bysedd. Yna, gwnewch yr un peth gyda'r llaw arall.</p>		<p>Cam 4:</p> <p>Rhowch gleidrau eich dwylo at ei gilydd a phlethwch eich bysedd. Rhwbiwch rhwng pob un o'ch bysedd yn drylwyr.</p>	
<p>Cam 5:</p> <p>Rhwbiwch o amgylch eich bodiau ac yna rhwbiwch flaenau eich bysedd yn erbyn cleidrau eich dwylo.</p>		<p>Cam 6:</p> <p>Rinsiwch y sebon i ffwrdd gyda dŵr glân a sychwch eich dwylo'n drylwyr gyda thywel tafladwy. Trowch y tap i ffwrdd gyda'r tywel cyn ei daflu.</p>	

GWNEUD YN SIŴR	
<p>Er mwyn golchi dwylo'n drylwyr, mae gofyn i chi gael dŵr cynnes o dap, sebon hylif a thyweli tafladwy.</p> <p>Yn ddelfrydol, dylai sebon gwrthfacteriol fodloni safon BS EN 1499 ar gyfer diogelu yn erbyn bacteria niweidiol a halogiad ymhellach.</p>	<p>Ydych chi'n defnyddio sebon hylif?</p> <p>Ydw Nac ydw Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei ddefnyddio?</p>
	<p>Ydych chi'n defnyddio tywelion tafladwy?</p> <p>Ydw Nac ydw Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei ddefnyddio?</p>
	<p>Ydych chi'n defnyddio sebon gwrthfacteriol sy'n bodloni safon BS EN 1499??</p> <p>Ydw Nac ydw Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei ddefnyddio?</p>



PRYD I OLCHI EICH DWYLO

CYN trin neu gyffwrdd ag unrhyw fwyd, yn arbennig bwyd sy'n barod i'w fwyta, (e.e. cig wedi'i goginio) ac **AR ÔL** cyffwrdd â chig amrwd, dofednod, pysgod, wyau neu lysiau heb eu golchi neu unrhyw ddeunydd pecynnu a ddefnyddir ar gyfer bwyd amrwd.



Ar ôl cyffwrdd â briw neu newid gorchudd briw.



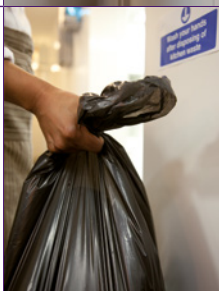
Wrth ddod i'r gegin e.e. ar ôl egwyl neu ar ôl bod yn y toiled.



Ar ôl cyffwrdd ag eitemau megis y ffôn, switshis golau, dolenni drysau, tiliau ac arian.



Ar ôl gwagio'r biniau neu gyffwrdd â nhw.



Ar ôl cyffwrdd â'ch gwallt, eich wyneb neu ar ôl chwythu eich trwyn.



Ar ôl unrhyw waith glanhau.



Cyn paratoi bwyd ar gyfer cwsmer sydd wedi datgan fod ganddynt alergedd bwyd.



MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Os ydych chi'n defnyddio menig tafladwy yn eich busnes, ni ddylid eu defnyddio yn lle system golchi dwylo effeithiol.

Wrth ddefnyddio menig tafladwy, cofiwch:

- Olchi eich dwylo yn drylwyr cyn eu gwisgo a'u tynnu.
- Eu newid yn rheolaidd, yn enwedig wrth drin bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta.
- Eu taflu ar ôl eu defnyddio neu os ydyn nhw wedi torri.

Gall geliau a hylifau dwylo hylan fod yn ddefnyddiol os cânt eu defnyddio fel mesur diogelwch ychwanegol, ond **peidiwch byth** â'u defnyddio yn lle arferion golchi dwylo effeithiol. Os ydych chi'n defnyddio geliau neu hylifau dwylo, dylent gydymffurfio â safon BS EN 1500.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Os ydych chi'n credu nad yw aelod o staff wedi golchi'i ddwylo, gwnewch yn siŵr ei fod yn eu golchi ar unwaith a phwysleiswch pa mor bwysig yw golchi dwylo wrth weithio gyda bwyd.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Gofalwch fod y sinciau golchi dwylo yn gyfleus gyda digon o sebon a thywelion tafladwy.
- Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff.