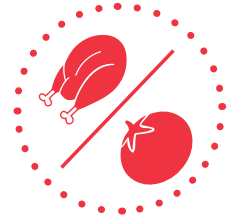



HYLENDID PERSONOL



Mae'n bwysig eich bod yn dilyn arferion hylendid personol da i helpu i atal bacteria a feirysau rhag lledaenu i fwyd.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Peidiwch â chyffwrdd â'ch wyneb na'ch trwyn, a pheidiwch â phesyachu na thisian dros fwyd.	Gall bacteria niweidiol a feirysau ledaenu o'ch wyneb, eich trwyn neu'ch ceg i'ch dwylo ac i fwyd.
Yn ddelfrydol, ni ddylech wisgo oriawr na gemwaith wrth baratoi bwyd (ac eithrio modrwy briodas blaen).	Gall gemwaith neu oriawr gasglu a lledaenu baw a bacteria niweidiol a gallant ddisgyn i mewn i'r bwyd.
Sicrhewch fod eich dillad yn lân ac, yn ddelfrydol, gwisgwch ffedog wrth baratoi bwyd.	Gall dillad gario baw a bacteria i mewn i ardaloedd paratoi bwyd. Mae gwisgo dillad glân yn helpu i atal hyn rhag digwydd.
Peidiwch â pharatoi bwyd os oes gennych chi ddolur rhydd a/neu os ydych chi wedi bod yn chwydu.	Mae pobl sy'n dioddef o'r symptomau hyn yn aml yn gallu cario bacteria niweidiol a feirysau ar eu dwylo a gallant eu lledaenu i fwyd neu i offer y maent yn eu cyffwrdd.
Peidiwch â pharatoi bwyd tan eich bod yn gwbl rydd o unrhyw symptomau am 48 awr.	Hyd yn oed os yw'r symptomau wedi peidio, mae'n bosibl i chi gario bacteria a feirysau niweidiol am 48 awr wedi hynny.
Dylid gorchuddio unrhyw friwiau neu glwyfau gyda gorchudd sy'n gwrthsefyll dŵr, un llachar yn ddelfrydol.	Mae hyn yn atal bacteria rhag lledaenu o'r briw neu'r clwyf i fwyd. Mae gorchudd llachar yn haws i'w weld os yw'n disgyn i'r bwyd.

GOLCHI DWYLO

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
<p>Dylech olchi eich dwylo yn drylwyr bob amser cyn paratoi a thrin bwyd a chyn cyffwrdd â bwydydd sy'n barod i'w bwyta e.e. brechdanau.</p> <p>Dylech olchi eich dwylo ar ôl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bod i'r toiled • cyffwrdd â chig / dofednod, pysgod ac wyau amrwd a llysiau heb eu golchi • gwagio biniau • glanhau • cyffwrdd â briwiau neu newid gorchudd • cyffwrdd ag anifeiliaid anwes, eu powlenni bwyd neu offer arall • cyffwrdd â photi, cewyn neu fat newid • glanhau ar ôl damweiniau (e.e. chwydu neu ddolur rhydd) • helpu plentyn i ddefnyddio'r toiled • sychu neu chwythu eich trwyn neu drwyn plentyn • gweithgareddau awyr agored e.e. ar ôl bod â'r plant i'r parc • cyffwrdd â dillad budr 	<p>Gall bacteria niweidiol ledaenu'n hawdd iawn o ddwylo i fwyd, arwynebau gwaith ac offer.</p> <p>Mae golchi eich dwylo yn drylwyr ar yr adegau cywir yn helpu i atal hyn rhag digwydd.</p> 



GOLCHI DWYLO YN EFFEITHIOL

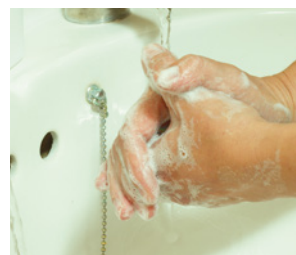
Cam 1:

Gwlychwch eich dwylo'n drylwyr o dan ddŵr cynnes a chwistrellu sebon ar gleidr eich llaw.



Cam 2:

Rhwbiwch eich dwylo gyda'i gilydd i greu trochion sebon.



Cam 3:

Rhwbiwch gleidr un llaw ar hyd cefn y llaw arall ac ar hyd y bysedd. Yna, gwnewch yr un peth gyda'r llaw arall.



Cam 4:

Rhowch gleidrau eich dwylo at ei gilydd a phlethwch eich bysedd. Rhwbiwch rhwng pob un o'ch bysedd yn drylwyr, ac o amgylch blaenau eich bysedd a'ch bodiau.



Cam 5:

Rinsiwch y sebon i ffwrdd gyda dŵr glân.



Cam 6:

Sychwch eich dwylo'n drylwyr gyda thywel glân a ddefnyddir i sychu dwylo yn unig.



MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

- Sicrhewch fod unrhyw un arall sy'n paratoi bwyd ar gyfer y plant, neu'n defnyddio'r gegin, yn deall pa mor bwysig yw hylendid personol, ac yn enwedig pa mor bwysig yw golchi dwylo'n drylwyr. Gall bacteria a feirysau niweidiol ledaenu'n hawdd iawn o ddwylo pobl i fwyd, arwynebau gwaith, offer ac ati. Mae golchi dwylo'n effeithiol yn helpu i atal hyn.
- Sicrhewch fod y plant yn golchi eu dwylo cyn bwyta.
- Sicrhewch fod gennych gyflenwad da o sebon a thywelion glân ar gyfer golchi dwylo.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

Os ydych chi'n meddwl bod rhywun sy'n eich helpu heb olchi ei ddwylo, gwnewch yn siŵr ei fod yn eu golchi'n syth gan bwysleisio pa mor bwysig yw golchi dwylo wrth weithio gyda bwyd.

Ar eich taflen weithredu, nodwch beth aeth o'i le a sut aethoch chi i'r afael â'r sefyllfa.



Wedi cwblhau'r dull diogel: Dyddiad

Llofnod: