




DULL DIOGEL:

# HYLENDID PERSONOL A BOD YN IACH I WEITHIO



Mae'n hanfodol bod staff yn dilyn arferion hylendid personol da er mwyn helpu i atal bacteria, feirysau ac alergenau rhag lledaenu i fwyd.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Gwnewch yn siŵr bod pob aelod o staff sy'n gweithio gyda bwyd yn golchi'u dwylo yn gywir cyn paratoi bwyd. Darllenwch y dull diogel 'Golchi dwylo' i gael rhagor o wybodaeth.	Gall bacteria niweidiol ledaenu'n hawdd iawn o ddwylo pobl i fwyd, arwynebau gwaith, offer ac ati. Golchi dwylo yw un o'r ffordd gorau o atal y bacteria a'r feirysau niweidiol hyn rhag lledaenu.	A yw'ch staff yn gwybod sut i olchi eu dwylo'n gywir? Ydynt      Nac ydynt
Rhaid i bob aelod o staff wisgo dillad glân a phriodol wrth drin bwyd.  Yn ddelfrydol, dylai staff sy'n trin bwyd sydd heb ei lapio wisgo ffedog lân neu dabard dros eu dillad.	Gall dillad gario baw a bacteria i ardaloedd trin bwyd. Mae gwisgo dillad a ffedogau glân ac ati yn helpu i atal hyn.  	Disgrifiwch ddillad gwaith eich staff yma:
Ni ddylai unrhyw aelod o staff wisgo oriawr na gemwaith (ar wahân i fodrwy briodas blaen) wrth baratoi bwyd.	Gall oriawr a gemwaith gasglu a lledaenu baw a bacteria niweidiol, neu gallant ddisgyn i mewn i'r bwyd.	A yw'ch staff yn tynnu eu horiawr a'u gemwaith cyn paratoi bwyd? Ydynt      Nac ydynt
Mae'n arfer da bod gan staff wallt glân a'u bod yn ei glymu'n ôl a/neu'n gwisgo gorchudd addas dros eu pen e.e. het neu rwyd gwallt, yn enwedig pan fyddant yn trin bwyd heb ei lapio.  	Os nad yw gwallt yn cael ei glymu'n ôl neu'i orchuddio, mae'n fwy tebygol o ddisgyn i'r bwyd ac mae staff yn fwy tebygol o gyffwrdd â'u gwallt. Gall hyn ledaenu bacteria i'r bwyd, yn enwedig os nad yw wedi'i lapio.  	A yw'ch staff yn clymu'u gwallt yn ôl neu'n gwisgo gorchudd dros eu pen? Ydynt      Nac ydynt
Ni ddylai staff ysmegu, yfed, bwyta na chnoi gwm wrth drin bwyd. Dylai staff hefyd osgoi cyffwrdd â'u hwynebau neu'u cegau. Gall bacteria niweidiol ledaenu o wyneb neu geg rhywun i'w dwylo ac yna i'r bwyd.	Mae'r rhain oll yn golygu bod staff yn cyffwrdd â'u hwynebau neu'u cegau. Gall bacteria niweidiol ledaenu o wyneb neu geg rhywun i'w dwylo ac yna i'r bwyd.	A yw'ch staff wedi'u hyfforddi i beidio â gwneud y pethau hyn? Ydynt      Nac ydynt



RHEOLI	PAM?	SUT YDYCH CHI’N GWNEUD HYN?
Ewch ati i lenwi’r amserlen lanhau yn y dyddiadur i ddangos sut rydych chi’n rheoli gwaith glanhau yn eich busnes. (Darllenwch y dull diogel ‘Eich amserlen lanhau’.)	Pwrpäs hyn yw gwneud yn siŵr bod staff yn gwybod beth i’w lanhau, pryd a sut i lanhau.	A ydych chi wedi llenwi’r amserlen lanhau yn y dyddiadur? Ydw      Nac ydw Os gwnaethoch chi ateb ‘nac ydw’, a ydych chi’n defnyddio amserlen lanhau arall? Ydw      Nac ydw
Gwnewch yn siŵr bod gennych chi bob amser gyflenwad da o gemegion, deunyddiau ac offer glanhau. Gall fod yn ddefnyddiol rhoi nodyn atgoffa yn eich dyddiadur i nodi pryd y dylech chi brynu rhagor.	Mae staff yn fwy tebygol o lanhau’n drylwyr os yw’r cemegion, deunyddiau ac offer cywir ar gael.	A ydych chi’n gwneud yn siŵr bod gennych chi gyflenwad da o gynhyrchion glanhau? Ydw      Nac ydw

## BOD YN IACH I WEITHIO

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Dylai staff fod yn ‘iach i weithio’ bob amser. Mae hyn yn golygu na ddylent fod yn cario nac yn dioddef o salwch neu afiechyd a allai greu problem o ran diogelwch bwyd. Ni ddylid gadael i unrhyw un nad yw’n ‘iach i weithio’ fynd i unrhyw ardaloedd lle caiff bwyd heb ei lapio ei drin.	Gallai pobl nad ydynt yn ‘iach i weithio’ ledaenu bacteria neu feirysau niweidiol i fwyd. I gael rhagor o wybodaeth, darllenwch <a href="#">ganllawiau’r Asiantaeth Safonau Bwyd</a> .
Dylai unrhyw aelod o staff sy’n dioddef o ddolur rhydd a/neu sy’n chwydu roi gwybod i’w reolwr ar unwaith a naill ai aros gartref neu fynd adref ar unwaith.	Mae pobl sy’n dioddef o’r symptomau hyn yn aml yn cario bacteria niweidiol ar eu dwylo a gallant ledaenu’r bacteria i’r bwyd neu i’r offer y maent yn cyffwrdd â nhw.
Ni ddylai staff sydd wedi cael dolur rhydd a/neu sydd wedi bod yn chwydu ddychwelyd i’r gwaith hyd nes eu bod yn glir o’r symptomau am 48 awr.	Hyd yn oed os yw’r dolur rhydd a’r chwydu wedi dod i ben, gall rhywun gario bacteria niweidiol am 48 awr ar ôl hynny.
Dylai staff roi gwybod i’w rheolwr os oes ganddynt unrhyw friwiau neu glwyfau a dylid rhoi gorchudd llachar arnynt sy’n gwrthsefyll dŵr.	Gall briwiau a chlwyfau gludo bacteria niweidiol. Drwy eu gorchuddio, bydd yn atal unrhyw facteria rhag lledaenu i fwyd. Mae’n haws gweld gorchudd llachar sy’n gwrthsefyll dŵr os bydd yn syrthio i’r bwyd.

BETH I’W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gwnewch yn siŵr bod staff yn deall pwysigrwydd ‘bod yn iach i weithio’ a rhoi gwybod i’r rheolwyr os ydynt yn sâl.</li> <li>Os nad yw aelod o staff yn ‘iach i weithio’, dylech ei symud o’r ardaloedd lle caiff bwyd ei drin neu ei anfon gartref. Tâflwch unrhyw fwyd heb ei lapio y mae wedi cyffwrdd ag ef.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ewch ati i wella hyfforddiant staff ar arferion hylendid personol.</li> <li>Ewch ati i wella’r drefn o oruchwylio staff.</li> </ul>

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

