

GOLCHI DWYLO



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

Sicrhewch fod staff sy'n gweithio gyda bwyd yn golchi eu dwylo'n gywir cyn trin neu baratoi bwyd, pryd heb alergenau, gan gynnwys ar ôl trin bwyd amrwd a chyn trin bwyd parod i'w fwyta.

Cofiwch: mae golchi dwylo'n effeithiol yn cymryd amser.

I weld fideo sy'n dangos sut i olchi dwylo'n gywir, ewch i sianel **YouTube yr ASB**.

GOLCHI DWYLO YN EFFEITHIOL

Cam 1:

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



Cam 2:

Rhwbiwch eich dwylo gyda'i gilydd, cledr wrth gledr, i greu trochion sebon.



Cam 3:

Rhwbiwch gledr 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 gledrau eich dwylo at ei gilydd a phlethwch eich bysedd. Rhwbiwch rhwng pob un o'ch bysedd yn drylwyr.



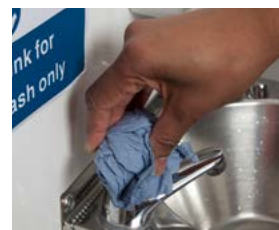
Cam 5:

Rhwbiwch o amgylch eich bodiau ac yna rhwbiwch flaenau eich bysedd yn erbyn cledrau eich dwylo.



Cam 6:

Rinsiwch y sebon i ffwrdd gyda dŵr glân a sychwch eich dwylo'n drylwyr gyda thywel taflu i ffwrdd. Trowch y tap i ffwrdd gyda'r tywel cyn ei daflu.



GWIRIO

Er mwyn golchi dwylo'n drylwyr, mae gofyn i chi gael dŵr cynnes o dap, sebon hylif a thyweli tafladwy. Yn ddelfrydol, dylai sebon gwrthfacteriol fodloni safon BS EN 1499 ar gyfer diogelu yn erbyn bacteria niweidiol a halogiad ymhellach. Gwiriwch label y cynnyrch i wirio a yw'n bodloni'r safon.

Ydych chi'n defnyddio sebon hylif?

Ydw Nac ydw

Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei ddefnyddio?

Ydych chi'n gwirio ac yn ail-lenwi stoc yn aml?

Ydych chi'n gwirio bod staff yn golchi'u dwylo'n aml?

Ydych chi'n defnyddio thyweli taflu i ffwrdd?

Ydw Nac ydw

Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei ddefnyddio?



PRYD I OLCHI EICH DWYLO

Cyn trin neu gyffwrdd ag unrhyw fwyd, yn enwedig bwyd sy'n barod i'w fwyta, ac ar ôl cyffwrdd â chig, dofednod, pysgod neu wyau amrwd neu lysiau heb eu golchi.



Wrth ddod i'r gegin e.e. ar ôl egwyl neu ar ôl bod i'r tŷ bach.



Ar ôl gwagio'r biniau neu gyffwrdd â nhw.



Ar ôl unrhyw waith glanhau.



Ar ôl cyffwrdd â briw neu newid gorchudd briw.



Ar ôl cyffwrdd ag eitemau megis ffôn, **sgriniau arddangos**, switshis golau, dolenni drysa



MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Os ydych chi'n defnyddio menig taflu i ffwrdd yn eich busnes, ni ddylech eu defnyddio yn lle system golchi dwylo effeithiol.

Wrth ddefnyddio menig taflu i ffwrdd, cofiwch:

- olchi eich dwylo yn drylwyr cyn eu gwisgo ac ar ôl eu tynnu
- eu newid yn rheolaidd, yn enwedig pan fyddwch yn mynd o drin bwyd amrwd i drin bwyd parod i'w fwyta
- eu taflu ar ôl eu defnyddio neu os ydyn nhw wedi torri

Gallwch ddefnyddio hylifau a geliau dwylo fel cam diogelu ychwanegol, ond **peidiwch byth** â'u defnyddio yn lle system golchi dwylo effeithiol.

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 a bod digon o sebon a thywelion taflu i ffwrdd ar gael.
- Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn.
- Ewch ati i wella'r drefn o oruchwylio staff.