



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 salwch a gludir gan fwyd wrth i facteria a feirysau rhag lledaenu i fwyd.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Dylai staff olchi eu dwylo yn drylwyr gyda dŵr cynnes bob amser cyn trin a pharatoi bwyd. (Darllenwch y dull 'Golchi dwylo' yn yr adran Glanhau.)	Golchi dwylo yw un o'r ffordd gorau o atal bacteria a feirysau niweidiol rhag lledaenu.	A yw'r holl staff wedi'u hyfforddi i olchi eu dwylo cyn paratoi bwyd? Ydynt Nac ydynt
Dylai pob aelod o staff wisgo dillad glân wrth weithio gyda bwyd. Yn ddefnyddol, dylent newid i ddillad gwaith glân cyn dechrau gweithio ac ni ddylent wisgo'r dillad hyn y tu allan i ardaloedd paratoi bwyd.	Gall dillad ddod â baw a bacteria i ardaloedd paratoi bwyd. Mae gwisgo dillad glân yn helpu i atal hyn.	A yw eich staff yn gwisgo dillad gwaith glân? Ydynt Nac ydynt A yw eich staff yn newid dillad cyn dechrau gweithio? Ydynt Nac ydynt
Dylai dillad gwaith fod yn briodol ar gyfer dyletswyddau staff a diogelu bwyd rhag cael ei halogi. Yn ddefnyddol, dylent fod o liw golau heb unrhyw bocedi allanol. Mae hefyd yn syniad da gwisgo ffedog lân neu ffedog daflu i fwrdd dros eich dillad gwaith.	Dylai dillad gwaith atal croen rhag dod i gysylltiad â bwyd ac atal blew, ffeibrau a chynnwys y pocedi (a all gario bacteria) rhag mynd i mewn i fwyd. Mae lliwiau golau yn dangos baw yn glir.	Disgrifiwch ddillad gwaith eich staff yma:
Dylai staff newid ffedogau ar ôl gweithio gyda bwyd amrwd, e.e. cig, dofednod, wyau neu lysiau heb eu golchi.	Mae ffedogau yn helpu i atal baw a bacteria rhag mynd ar ddillad gwaith a gellir eu tynnu'n hawdd i'w golchi, neu eu taflu os ydynt yn rhai tafladwy.	Pa fath o ffedogau ydych chi'n eu defnyddio? Ar gyfer pa dasgau ydych chi'n eu defnyddio?
Mae'n arfer da i staff gadw eu gwallt wedi'i glymu'n ôl a gwisgo het neu rwyd gwallt wrth baratoi bwyd.	Os nad yw gwallt wedi'i glymu'n ôl neu wedi'i orchuddio, mae'n fwy tebygol o ddisgyn i mewn i'r bwyd ac mae staff yn fwy tebygol o gyffwrdd â'u gwallt.	A yw staff yn clymu eu gwallt yn ôl? Ydynt Nac ydynt A yw staff yn gwisgo hetiau neu rwydi gwallt wrth baratoi bwyd? Ydynt Nac ydynt
Ni ddylai staff wisgo oriawr na gemwaith wrth baratoi bwyd (ac eithrio modrwy briodas blaen).	Gall gemwaith neu oriawr gasglu a lledaenu baw a bacteria niweidiol, neu gallant disgyn i mewn i'r bwyd.	A yw eich staff yn tynnu eu horiawr a'u gemwaith cyn paratoi bwyd? Ydynt Nac ydynt
Ni ddylai staff ysmegu, defnyddio e-sigaréts, yfed, bwyta na chnoi gwm wrth drin bwyd. Dylai staff hefyd osgoi cyffwrdd â'u hwyneb, gwallt neu drwyn ac osgoi peswch a thisian ar fwyd neu'n agos i fwyd, a golchi eu dwylo os ydynt yn gwneud hyn. Dylid cymryd gofal ychwanegol wrth drin arian a thaliadau.	Mae'r rhain oll yn golygu bod staff yn cyffwrdd â'u hwynebau neu eu cegau. Gall bacteria niweidiol lledaenu o wyneb neu geg rhywun i'w dwylo ac yna i fwyd.	A yw eich staff wedi'u hyfforddi i beidio â gwneud y pethau hyn? Ydynt Nac ydynt





BOD YN IACH I WEITHIO

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
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.	Gallai pobl nad ydynt yn 'iach i weithio' ledaenu bacteria neu feirysau niweidiol i fwyd. Ewch i wefan yr ASB i gael rhagor o wybodaeth.	A yw'r rheiny sy'n trin bwyd yn deall pwysigrwydd bod yn 'iach i weithio' a beth sydd angen iddynt ei adrodd? Ydynt Nac ydynt
Dylai unrhyw aelod o staff sy'n dioddef o ddolur rhydd a/neu sy'n chwydu roi gwybod i'w rheolwr 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.	Ydych chi'n gwirio bod y rhai sy'n trin bwyd wedi bod yn rhydd o symptomau am 48 awr cyn dychwelyd i'r gwaith? Ydw Nac ydw
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. Gellir gweld gorchuddion lliwgar sy'n gwrthsefyll dŵr yn haws os ydynt yn disgyn 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"> Os nad yw aelod o staff yn 'iach i weithio', symudwch nhw o ardaloedd lle caiff bwyd ei drin neu anfonwch nhw gartref. Taflwch unrhyw fwyd heb ei lapio y maent wedi cyffwrdd ag ef. 	<ul style="list-style-type: none"> Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn. Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwyllo 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?
Gwnewch yn siŵr bod pob aelod o staff yn deall pa mor bwysig yw bod yn 'iach i weithio' a phryd mae angen iddynt roi gwybod i rywun eu bod yn sâl.	Er mwyn iddynt ddeall sut y gall rhai mathau o salwch effeithio ar ddiogelwch bwyd a bod yn rhaid iddynt ddweud wrth eu rheolwr os bydd ganddynt y mathau hyn o salwch.	Rhowch nodyn yn y dyddiadur ar ôl i chi hyfforddi staff ar y dull diogelwch hwn.
Mae'n syniad da i gael ardal ar wahân i staff lle gallant newid a storio eu dillad bob dydd.	Gallai dillad fod yn ffynhonnell o facteria os ydynt yn cael eu gadael o gwmpas y lle.	Ble mae staff yn newid a storio eu dillad bob dydd?
Mae'n arfer da i gadw set lân o ddillad gwaith neu ffedogau tafladwy ar gyfer ymwelwyr.	Gall unrhyw un sy'n dod i mewn i'r gegin fod yn cario bacteria ar eu dillad.	Ble ydych chi'n cadw dillad/ffedogau tafladwy glân?