



Mae'r daflen ffeithiau hon yn ganllaw defnyddiol sy'n cynnwys ystyriaethau allweddol ar gyfer y rhai hynny yn y diwydiant arlwyyo. Ni ddylid defnyddio'r daflen hon yn lle'r canllawiau llawn ar [reoli croeshalugi \*E. coli\* O157](#).

Gall bwyd wedi'i halogi wneud eich cwsmeriaid yn sâl iawn a gall hyd yn oed ladd. Bydd y daflen ffeithiau hon, o'i dilyn yn gywir, yn eich helpu chi i reoli'r risg o groeshalugi o fewn eich busnes. Am gyngor pellach ar unrhyw beth yn y daflen ffeithiau hon, cyfeiriwch at yr adran gyfatebol yn y canllawiau llawn.

### Beth yw *E. coli* a chroeshalugi?

Mae *E. coli* O157 yn facteriwm niweidiol sy'n arbennig o beryglus oherwydd y gall achosi heintiau mewn dosys isel iawn – llai na 10 bacteria. Gall oroesi yn yr oergell ac yn y rhewgell ac mae'n gallu goddef asid, halen ac amodau sych.

O'u bwyta, hyd yn oed mewn dosys isel iawn, gall cynhyrchion wedi'u halogi arwain at farwolaeth neu salwch difrifol nad oes modd ei drin. Hyd yn oed ar ôl gwella o'r salwch, mae rhai pobl yn dioddef o niwed i'w harenau neu eu hymennydd am oes. Er bod pawb yn agored i salwch ar ôl bwyta cynhyrchion bwyd wedi'u halogi, dylid cymryd gofal arbennig dan amgylchiadau lle mae grwpiau agored i niwed, fel plant ifanc neu'r henoed yn brif ddefnyddwyr bwyd mewn sefydliad, er enghraifft ysgolion neu gartrefi gofal preswyl / nyrsio. Rhaid ystyried y risg o groeshalugi ag *E. coli* O157 a'i rheoli mewn unrhyw fusnes bwyd lle caiff bwyd parod i'w fwyta a bwyd amrwd eu trin.

Gall bacteria niweidiol fel *E. coli* O157, *Campylobacter* a *Salmonella* ledaenu'n hawdd ar fwyd parod i'w fwyta, fel saladau a bwyd wedi'i goginio, drwy gyswllt uniongyrchol â bwyd amrwd neu'n anuniongyrchol gan staff, offer, arwynebau wedi'u halogi neu ddeunyddiau glanhau. Gelwir hyn yn groeshalugi.

Ceisiwch osgoi croeshalugi drwy sicrhau'r canlynol:

- **gwahanu** bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta
- arferion **glanhau** a **diheintio effeithiol**
- **hylendid personol da**, yn enwedig golchi dwylo'n drylwyr a thrin bwyd yn hylan
- **hyfforddi staff** am y risgiau o groeshalugi a sut i'w atal
- dylai fod **mesurau rheoli effeithiol** ar waith i atal croeshalugi

### Gwahanu

Dylai fod gan bob busnes bwyd arferion hylendid bwyd da, gan gynnwys diogelu yn erbyn halogi ag *E. coli* O157 a bacteria niweidiol eraill.

Dylid tybio bod bwyd amrwd sy'n cael ei gyflenwi i fusnes wedi'i halogi â bacteria, gan gynnwys *E. coli* O157 ac y gall arwain at *E. coli* O157 yn cael ei gyflwyno i'r busnes bwyd. Mae hi'n ofynnol i fusnesau bwyd nodi'r mesurau rheoli sydd eu hangen i atal bacteria rhag halogi bwyd parod i'w fwyta.

Y mesur rheoli mwyaf effeithiol i leihau'r risg o *E. coli* O157 yn halogi bwyd parod i'w fwyta yw **llwyr wahanu** staff, ardaloedd storio, byrddau paratoi ac offer. Mae hyn yn golygu na fydd unrhyw gysylltiad rhwng pobl sy'n trin bwyd parod i'w fwyta a'r rhai hynny sy'n paratoi'r bwyd a all fod wedi'i halogi ag *E. coli* O157.

Os nad yw hyn yn bosibl, mae'n rhaid i chi ystyried y mesurau canlynol a'u rhoi ar waith:

Gellir defnyddio **ardaloedd gweithio** ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta, dim ond os cânt eu defnyddio ar amseroedd gwahanol (cyfeiriwch at y '**Coeden benderfynu ar ardaloedd ar wahân – beth y mae modd ei gyflawni?**'). Mae'n rhaid glanhau a diheintio arwynebau'n drylwyr cyn eu defnyddio ar gyfer bwyd parod i'w fwyta.

Wrth neilltuo amser gwahanol, ni chaiff arwynebau gwaith eu defnyddio fel arwynebau sy'n dod i gysylltiad â bwyd. Dylid defnyddio rhwystr addas, fel bwrdd torri neu gynhwysydd, fel yr arwyneb sydd mewn cysylltiad uniongyrchol â'r bwyd.

Ni chaiff **staff** fod yn ffynhonnell halogi. Mae angen hyfforddi staff, rhoi cyfarwyddiadau iddynt a'u goruchwyllo i sicrhau bod symud rhwng yr ardal bwyd amrwd a'r ardal bwyd parod i fwyta yn cael ei reoli mewn ffordd sy'n lleihau'r risg o groeshalogi. Dylai staff:

- ddeall y risgiau o groeshalogi
- gael hyfforddiant i arfer techneg lanhau a diheintio effeithiol
- gael hyfforddiant i arfer technegol golchi dwylo effeithiol
- gwisgo dillad diogelu addas a glân

Gall staff drin bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta, ond mewn ffordd lle caiff y risg o groeshalogi ei rheoli yn unig.

Gellir defnyddio unedau **storio** (er enghraifft yr un oergell / rhewgell) neu unedau arddangos ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta, os yw'r gofod storio yn ddigon mawr ac os yw'r dull storio wedi'i gynllunio mewn ffordd sy'n osgoi halogi.

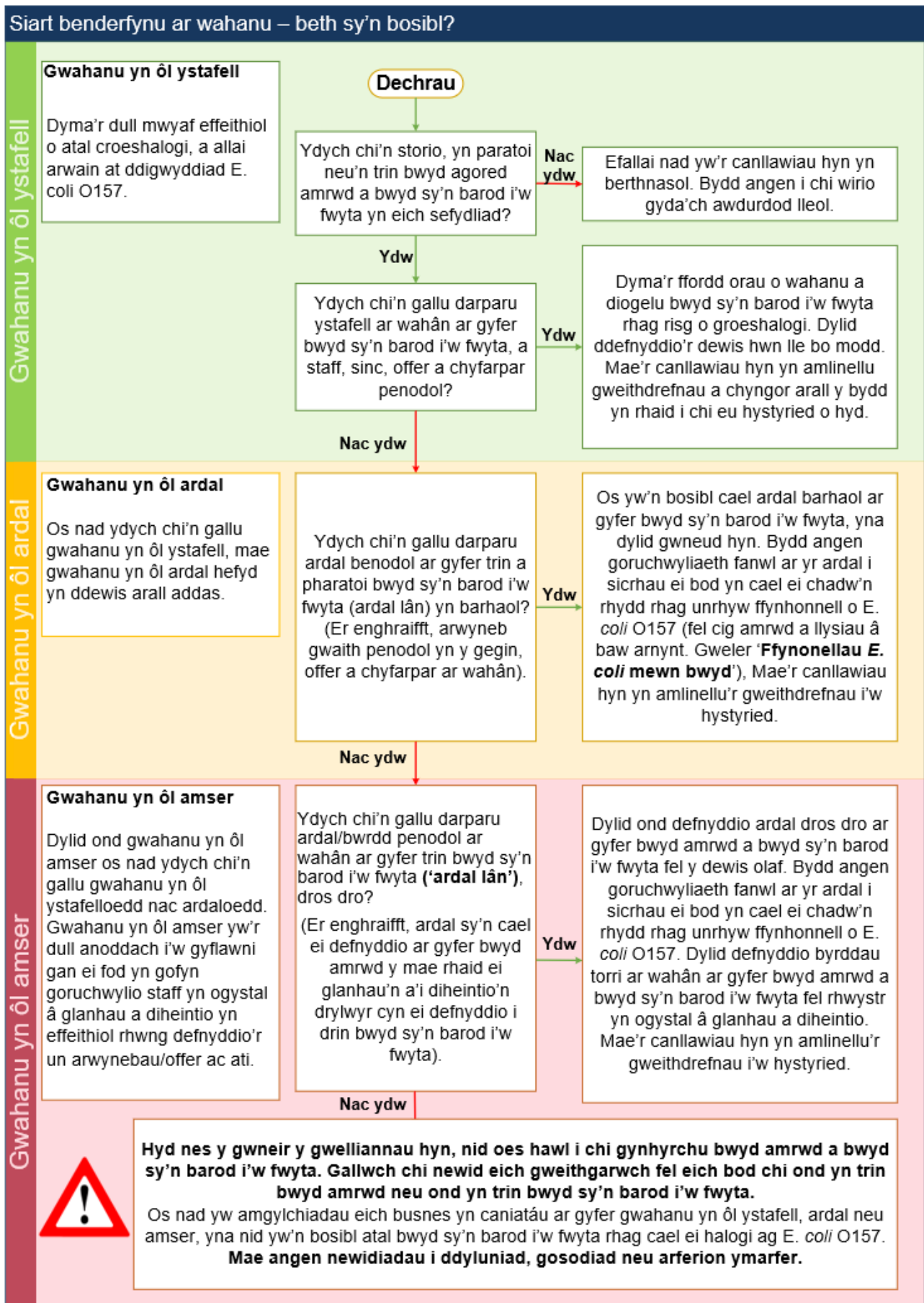
Bydd gwahanu digonol o fewn unedau storio ac arddangos yn aml yn golygu bod rhaid storio bwyd amrwd o dan fwyd parod i'w fwyta, oni bai bod mesurau eraill ar waith i sicrhau y gellir osgoi croeshalogi.

Oherwydd y gost weddol isel, dylai **offer** gael eu gwahanu (eu neilltuo ar gyfer bwyd amrwd neu fwyd parod i'w fwyta yn unig) a'u codio yn ôl lliw (neu sicrhau bod modd eu hadnabod yn hawdd) os yw'n bosibl. Mae hyn yn cynnwys byrddau torri, gefeiliau (*tongs*), cynwysyddion ac ati. Pan nad yw hyn yn bosibl, dylid eu rhoi yn y peiriant golchi llestri (neu fel arall eu diheintio â gwres) ar ôl bob defnydd. Gwnewch yn siŵr bod peiriannau golchi llestri yn cael eu cynnal a'u cadw'n iawn, eu llwytho'n gywir, eu rhedeg am yr amser llawn a'ch bod chi'n peidio ag amharu arnynt ar ôl iddynt gychwyn.

Dylech gael byrddau torri newydd yn lle rhai sydd â chrafiadau dyfnion o'u defnyddio droeon oherwydd efallai na fydd hi'n bosibl glanhau'r rhain yn effeithiol mwyach.

Lle bo'n bosibl, mae'n rhaid cael **sinciau** ar wahân ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta a'u hoffer. Os nad yw'n bosibl cael sinciau ar wahân, gellir rhannu os yw'r sinc, gan gynnwys y tapiau ac unrhyw ffitiadau eraill, yn cael eu glanhau a'u diheintio ar ôl bob defnydd.

Os caiff y sinc ei rhannu ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta, ni chaiff y bwyd ddod i gysylltiad uniongyrchol â'r sinc. Gellir defnyddio cynhwysydd penodedig ar gyfer bwyd amrwd neu fwyd parod i'w fwyta er mwyn osgoi cyswllt uniongyrchol.



Mae offer cymhleth yn golygu unrhyw ddarn o offer y gall fod yn anodd ei lanhau'n iawn ar ôl bob defnydd. Gall hyn fod oherwydd anhawster yn cael mynediad at bob rhan o'r offer neu oherwydd eu bod yn cynnwys nifer o rannau ac arwynebau bach, efallai nad ydynt yn llyfn nac yn hawdd eu glanhau. Mae enghreifftiau o offer cymhleth yn cynnwys peiriannau sleisio, peiriannau briwio a pheiriannau pecynnu dan wactod.

Mae risg o groeshalogi pan ddefnyddir yr un darn o offer cymhleth i brosesu bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta – gelwir hyn yn 'ddefnydd deuol'.

Gan ddibynnu ar ba mor gymhleth yw'r offer, efallai na fydd yr halogiad wedi'i ddileu'n llwyr yn ystod proses lanhau a diheintio arferol, a gall arwain at halogi unrhyw fwyd parod i'w fwyta a gaiff ei brosesu yn dilyn hynny.

Mae'n rhaid i weithredwyr busnesau bwyd sicrhau **nad** yw offer cymhleth yn rhai 'defnydd deuol' oni bai bod yr offer yn cael ei ddatgymalu i gyd ac y gall ei lanhau a'i ddiheintio'n effeithiol ar ôl bob defnydd. Y rheswm am hyn yw bod risg ddifrifol o groeshalogi a all ddigwydd drwy holl gydrannau mewnol y peiriannau nad oes modd eu diheintio'n iawn heb eu datgymalu'n llwyr.

Yn achos peiriannau pecynnu dan wactod, dylent ond gael eu datgymalu'n llawn gan beiriannydd cymwys, gan fod angen i'r cydrannau mewnol fod yn hygyrch, eu glanhau a'u diheintio.



Mae'n annhebygol bod staff arferol y gegin yn gallu cynnal y broses ail-gomisiynu yn effeithiol nac ychwaith ei bod yn bosib cynnal y broses yn ystod gweithrediadau diwrnod gwaith arferol.

**Gall** fod yn bosibl neilltuo mathau eraill o offer llai cymhleth ar gyfer 'defnydd deuol', fel probau tymheredd, peiriannau cymysgu a chloriannau. Bydd angen i weithredwr y busnes bwyd bennu p'un a yw'n ddiogel gwneud hyn yn ystod gweithrediadau arferol diwrnod gwaith. Os nad ydych chi'n siŵr, gwiriwch gyda'ch awdurdod lleol.

Bydd hyn cynnwys:

- pennu pa mor gymhleth yw'r offer
- pa fath o ddefnydd/defnydd deuol mae'r offer yn eu cael gan y busnes (er enghraifft defnydd parhau neu achlysurol)
- gweithgareddau'r busnes
- y mesurau glanhau a diheintio sydd eu hangen i leihau'r risg o groeshalogi

Os caiff offer ei ddynodi ar gyfer bwyd amrwd yn unig neu ar gyfer bwyd parod i'w fwyta yn unig, dylai pob aelod o staff a phob ymwelydd allu eu hadnabod yn glir felly.

## Glanhau a diheintio

Mae glanhau yn golygu cael gwared ar faw, saim a mater arall oddi ar arwynebau. I wneud hyn yn effeithiol bydd angen i chi ddefnyddio glanedydd cemegol priodol i ymdoddi a chael gwared ar saim, baw a bwyd. Mae diheintio yn cyfeirio at leihau lefelau'r micro-organebau (germau) ar

arwyneb. Mai dwy brif ffordd o ladd *E. coli* O157 (a bacteria niweidiol eraill) i reoli croeshalogi. Argymhellir eich bod chi'n defnyddio gwres neu gemegion (diheintydd / glanweithydd).

Mae proses lanhau a diheintio effeithiol yn hanfodol mewn unrhyw fusnes bwyd. Argymhellir yn gryf eich bod chi'n defnyddio peiriant golchi llestri neu sinc sterileiddio a glanhawr stêm i lanhau a diheintio offer.

Gall diheintio cemegol fod yn briodol pan nad oes peiriant golchi llestri ar gael na ffordd o ddiheintio â gwres. Er enghraifft, gall fod yn briodol glanhau arwyneb gwaith yn gemegol nad yw'n bosibl ei ddiheintio â gwres.

Bydd diheintio ond yn bosibl os caiff ei wneud ar arwynebau sy'n weledol lân heb unrhyw saim, haen na fater solet. Mae'n rhaid mynd ati i ddiheintio'n gemegol gan ddilyn proses dwy gam bob amser.

### Cam 1: Glanhau cyffredinol gan ddefnyddio glanedydd

Cael gwared ar saim, baw a gronnau bwyd gweladwy o arwynebau ac offer, ac yna rinsio'n drylwyr i sicrhau y ceir gwared ar yr holl waddodion o'r arwyneb.

### Cam 2: Diheintio

Defnyddio diheintydd gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar gyfer y gyfradd wanhau a'r amser cyswllt. Ni fydd diheintyddion yn effeithiol os cânt eu defnyddio ar arwynebau budr, ar y gyfradd wanhau anghywir, yr amser cyswllt annigonol neu ar y tymheredd anghywir.

Mae glanweithydd yn gynnyrch sy'n gweithredu fel glanedydd a diheintydd. Wrth ddefnyddio glanweithydd, mae dal angen dilyn y broses lanhau dau gam fel y disgrifir uchod. Felly, defnyddiwch y glanweithydd (neu lanedydd) yn gyntaf i lanhau'n gyffredinol, rinsiwch ac yna defnyddiwch y glanweithydd eto i ddiheintio.

Mae'n rhaid i ddiheintyddion cemegol a ddefnyddir fel mesur rheoli gydymffurfio â **BS EN 1276:2009** neu **BS EN 13697:2001** neu safon gyfwerth. Os nad ydych chi'n gwybod a yw'r cemegion yn bodloni'r safon ofynnol, dylech chi gysylltu â'r gwneuthurwr.

Argymhellir eich bod chi'n defnyddio cadachau untro wrth lanhau. Os nad yw hyn yn bosibl, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n defnyddio offer glanhau dynodedig ar wahân ar gyfer ardaloedd trin bwyd amrwd ac ardaloedd trin bwyd parod i'w fwyta, er enghraifft cadachau wedi'u codio yn ôl lliw.

### Hylendid personol

Mae'n hanfodol bod staff yn dilyn arferion hylendid personol da. Mae'n rhaid i bob aelod o staff olchi eu dwylo a'u sychu'n drylwyr gan ddefnyddio techneg a gydnabyddir, fel yr un yn y [canllawiau croeshalogi \*E. coli\*](#) neu [fideo golchi dwylo'r ASB](#). I reoli croeshalogi, mae'n rhaid golchi dwylo:

- cyn trin bwyd parod i'w fwyta
- ar ôl cyffwrdd â bwyd amrwd neu ei ddeunydd pecynnu (gan gynnwys ffrwythau a llysiau heb eu golchi)
- ar ôl cael egwyl
- ar ôl mynd i'r tŷ bach
- ar ôl glanhau
- ar ôl cael gwared ar wastraff
- ar ôl chwythu eich trwyn

- ar ôl cyffwrdd eich wyneb, gwallt, breichiau neu rannau eraill o'r corff

Mae'n rhaid i fasnau golchi dwylo gael eu gosod rhywle a fydd yn atal halogi bwyd parod i'w fwyta drwy dasgu, ac mae'n rhaid iddynt gael cyflenwad digonol o ddŵr poeth ac oer, neu gyflenwad wedi'i gymysgu'n briodol, deunyddiau glanhau a dulliau hylan o sychu dwylo.

I ddiogelu ymhellach yn erbyn bacteria niweidiol a halogi, argymhellir eich bod chi'n defnyddio sebon golchi dwylo gwrthfacterol y mae ganddo briodoleddau diheintio sy'n cydymffurfio â safon **BS EN 1499**.

Gall tapiâu fod yn ffynhonnell halogi, ac felly, efallai na fydd yn briodol i ddwylo ddod i gysylltiad â thapiâu ar ôl eu golchi. Er enghraifft, gellir defnyddio tywel papur untro i droi'r tapiâu i ffwrdd. Nid argymhellir eich bod yn defnyddio tywelion golchadwy.

Nid yw geliau glanweithio dwylo yn cael gwared ar faw gweladwy ac ni ddylid eu defnyddio yn lle golchi dwylo.

Ni ddylid defnyddio menig yn lle golchi dwylo'n effeithiol. Os caiff menig eu defnyddio, dylech eu newid cyn amled ag y dylech olchi eich dwylo, fel y disgrifir uchod. Hefyd, dylech newid menig os ydynt yn difrodi neu'n rhwygo. Dylech chi hefyd olchi eich dwylo cyn gwisgo menig a, pan fo angen, ar ôl eu tynnu (er enghraifft, efallai na fydd angen gwneud hynny pan gaiff bwyd parod i'w fwyta ei drin yn unig).

Gallai defnyddio pecynnau ar wahân y mae modd eu hadnabod neu sydd wedi'u codio yn ôl lliw ar gyfer gwahanol weithgareddau mewn ardaloedd dynodedig, gynorthwyo ag atal croeshalogi.

Dylai pob aelod o staff wisgo dillad glân wrth weithio gyda bwyd. Mae'n rhaid i staff sy'n gweithio gyda bwyd parod i'w fwyta bob amser wisgo dillad glân nad yw'n peri risg o groeshalogi anuniongyrchol. Yn ddelfrydol, dylent newid i ddillad gwaith glân cyn dechrau gweithio a dylent beidio â gwisgo'r dillad hyn y tu allan i ardaloedd paratoi bwyd. Nid oes tymheredd penodol a argymhellir ar gyfer golchi iwniformau.

Ni chaiff dillad diogelu (fel ffedogau) beri risg o groeshalogi. Os cânt eu halogi, bydd angen eu newid cyn trin bwyd parod i'w fwyta. Pan fo'r un aelodau staff yn trin bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta bob yn ail (er enghraifft wrth goginio), nid oes angen newid dillad diogelu ar gyfer gwahanol weithgareddau, ond mae'n rhaid cymryd gofal i sicrhau nad yw dillad yn cael eu halogi neu'n perig risg o groeshalogi. Os bydd dillad yn cael eu halogi, bydd angen newid ohonynt.

## Mesurau rheoli

Mae mesurau rheoli effeithiol ar gyfer diogelwch bwyd yn hanfodol i reoli croeshalogi ag *E. coli* O157.

Mae deddfwriaeth hylendid bwyd yn ei gwneud hi'n ofynnol i weithredwyr busnesau bwyd roi gweithdrefnau rheoli diogelwch bwyd ar waith yn seiliedig ar egwyddorion yr **HACCP** (Dadansoddi Peryglon a Phwyntiau Rheoli Critigol).

Mae'r HACCP yn system sy'n helpu gweithredwyr busnesau bwyd i ystyried sut maent yn trin bwyd ac yn cyflwyno gweithdrefnau i sicrhau bod y bwyd a gynhyrchir yn ddiogel i'w fwyta.

Nid bwriad y canllawiau hyn yw esbonio'r gofynion hynny yn llawn, fodd bynnag, ymdrinnir â rhai o'r gofynion hyn yn yr adran hon. I gael rhagor o wybodaeth am [HACCP, gweler tudalen yr ASB ar HACCP](#).



Mae'r pecyn 'Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell' yn becyn rheoli diogelwch bwyd yn seiliedig ar egwyddorion HACCP sy'n helpu bwytai, caffis, sefydliadau tecawê a busnesau arlwyyo bach eraill i gydymffurfio â rheoliadau hylendid bwyd.  
Chwiliwch am y pecyn '**Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell**' yr ASB ar-lein

Mae'n rhaid i weithredwyr busnesau bwyd sicrhau bod staff sy'n trin bwyd yn cael eu hyfforddi, yn dilyn cyfarwyddiadau ac yn cael eu goruchwyllo'n llawn i ddeall pwysigrwydd materion hylendid bwyd. Dylai'r hyfforddiant hwn fod yn berthnasol ac yn gymesur i'r gwaith maent yn ei wneud.

Dylai hyfforddiant a chyfarwyddyd gynnwys pwysigrwydd y canlynol:

- gwahanu bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta
- hylendid personol
- technegau golchi dwylo effeithiol
- y peryglon sy'n gysylltiedig â glanhau a diheintio annigonol
- datgymalu offer i'w glanhau'n effeithiol (lle bo'n briodol)
- gweithdrefnau cadw dogfennau a chofnodion

Bydd angen i bob aelod o staff sy'n rhan o'r gweithdrefnau glanhau gael eu hyfforddi i sicrhau eu bod yn gymwys cyn cael eu gofyn i ddiheintio â gwres neu'n gemegol.

### Trwydded llywodraeth agored

© Hawlfraint y Goron 2019

Mae'r cyhoeddiad hwn wedi'i drwyddedu dan delerau [fersiwn 3.0 Trwydded y Llywodraeth Agored](#) ac eithrio lle nodir yn wahanol. Lle'r ydym wedi nodi unrhyw wybodaeth hawlfraint trydydd parti, bydd angen i chi gael caniatâd gan ddeiliaid yr hawlfraint dan sylw.

I weld y drwydded hon:

Ewch i <http://www.nationalarchives.gov.uk/>

E-bost [psi@nationalarchives.gov.uk](mailto:psi@nationalarchives.gov.uk)

Ysgrifennwch at:

Tîm Polisi Gwybodaeth / Information Policy Team  
The National Archives  
Kew  
London  
TW9 4DU

Ynglŷn â'r cyhoeddiad hwn:

Ymholiadau: <https://www.food.gov.uk/cy/contact/businesses/find-details>



Dilynwch ni ar  
Twitter:  
[@fsacymru](https://twitter.com/fsacymru)



Hoffwch ni ar Facebook:  
[facebook.com/AsiantaethSafonauBwyd](https://facebook.com/AsiantaethSafonauBwyd)