

Gweithio gyda bwyd?

Gair i gall cyn dechrau

Mae'n hawdd i chi ledaenu bacteria i fwyd heb sylwi. Mae'r bacteria hyn yn anweledig ac fe allent wneud eich cwsmeriaid yn sâl. Mae eich hylendid personol yn bwysig.

Dyma'r hyn y mae angen i chi ei wneud er mwyn cadw bwyd yn ddiogel:

Cyn i chi ddechrau gweithio gyda bwyd



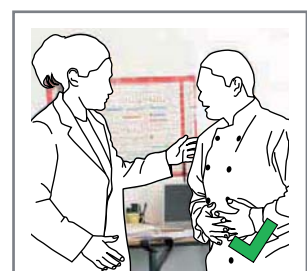
Golchwch eich dwylo bob tro



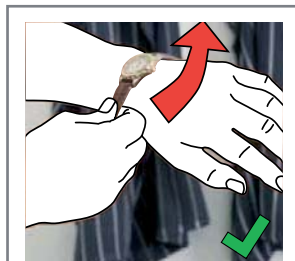
Gwisgwch ddillad glân



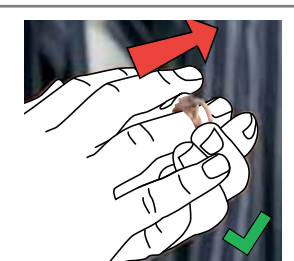
Gwisgwch ffedog os ydych yn trin bwyd sydd heb ei lapio



Rhowch wybod i'ch rheolwr os ydych yn chwydu neu'n dioddef o ddolur rhydd a pheidiwch â gweithio gyda bwyd



Tynnwch eich oriawr a'ch gemwaith



Mae'n syniad da clymu eich gwallt yn ôl a gwisgo het neu rwyd wallt



Pan fyddwch yn trin bwyd



Dim ysmegu



Dim yfed neu fwyta



Peidiwch â chyffwrdd â'ch wyneb, pesychu neu disian dros fwyd



Dylech orchuddio briwiau â gorchudd lliw llachar sy'n gwrthsefyll dŵr

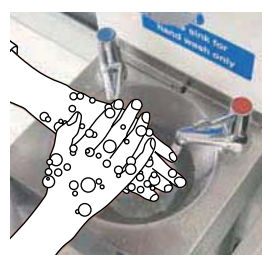
Golchi dwylo yn effeithiol



Cam 1: Gwlychwch eich dwylo'n drylwyr gyda dŵr cynnes a chwistrellu sebon i gleddr eich llaw



Cam 2: Rhwbiwch eich dwylo gyda'i gilydd i greu trochion sebon



Cam 3: Rhwbiwch gleddr un llaw ar hyd cefn y llaw arall ac ar hyd y bysedd. Yna, gwnewch yr un peth gyda'r llaw arall



Cam 4: Rhwch eich cledrau 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 fwrdd gyda dŵr glân a sychwch eich dwylo'n drylwyr gyda thywel tafladwy. Trowch y tap i fwrdd gyda'r tywel yna taflwch y tywel

Pryd i olchi dwylo



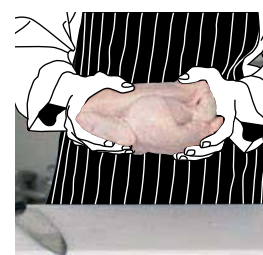
Cyn cyffwrdd ag unrhyw fwyd, yn enwedig bwyd parod i'w fwyta



Ar ôl mynd i'r tŷ bach



Ar ôl pob egwyl



Ar ôl cyffwrdd â chig amrwd, dofednod, pysgod, wyau neu lysiau heb eu golchi



Ar ôl cyffwrdd â briw neu newid dressin ar friw



Ar ôl cyffwrdd â biniau neu eu gwacáu



Ar ôl glanhau



Ar ôl cyffwrdd â ffôn, switsh golau, handlen drws a thil arian