



Mae'n hanfodol cadw eich mannau paratoi bwyd yn lân er mwyn cael gwared ar facteria a feirysau niweidiol ac alergenau i'w hatal rhag lledaenu.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Glanhewch a diheintiwch yr holl eitemau y mae pobl yn cyffwrdd â nhw yn rheolaidd, fel arwynebau gwaith, sinciau, tapiau, dolenni drysau, switsys a chadeiriau uchel. Mae angen glanhau mewn dau gam. Yn gyntaf, dylech ddefnyddio cynnyrch glanhau i gael gwared ar faw gweladwy oddi ar arwynebau ac offer, a'u rinsio. Yna, dylech eu diheintio gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr a'u rinsio gyda dŵr glân ffres. Os ydych yn defnyddio sbrê cegin amlbwrpas, dylech ei ddefnyddio i lanhau yn gyntaf ac yna'i ddefnyddio eto i ddiheintio. Gadewch i'r eitemau hyn sychu'n naturiol neu defnyddiwch bapur cegin i'w sychu. Wrth i chi ddefnyddio diheintyddion a glanweithyddion, dilynwch gyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwyr ar y label bob amser. Dylai'r cyfarwyddiadau hyn roi gwybod i chi sut i wanhau'r cynnyrch ac am hyd y dylech chi adael y cynnyrch ar yr arwyneb/offer er mwyn lleihau bacteria niweidiol i lefelau diogel. Dylai glanweithyddion a diheintyddion fodloni safonau perthnasol, naill ai BS EN 1276 neu BS EN 13697.	Mae'n bwysig cadw'r eitemau hyn yn lân i atal baw, bacteria niweidiol ac alergenau rhag lledaenu i ddwylo pobl ac yna o'u dwylo i fwyd neu i ardaloedd eraill.  Mae rhagor o wybodaeth am sut i reoli croeshalogi ar gael ar <u>wefan yr ASB</u>.
Golchwch arwynebau gwaith, byrddau torri a chyllyll yn drwyadl cyn paratoi bwyd. Golchwch a diheintiwch yr eitemau hyn ar ôl paratoi cig/dofednod, pysgod neu wyau amrwd neu lysiau, ffrwythau a salad heb eu golchi. Yn ddelfrydol, dylech eu golchi mewn peiriant golchi llestri, os yw'n briodol. Peidiwch â gorlenwi'r peiriant golchi llestri a gwnewch yn siŵr ei fod yn cael ei gynnal a'i gadw ac yn cael gwasanaeth rheolaidd. Os nad oes gennych beiriant golchi llestri, defnyddiwch ddŵr poeth a glanedydd wedi ei wanhau i'w golchi. Dylech gael gwared ar unrhyw sâim, bwyd a baw ac yna eu trochi mewn dŵr glân, poeth iawn neu rinsio a diheintio gan ddefnyddio cemegyn addas. Gadewch iddynt sychu'n naturiol, neu defnyddiwch bapur cegin i'w sychu. Sychwch unrhyw fwyd neu ddiod sy'n cael ei arllwys ar ddamwain ar unwaith. Ar ôl sychu bwyd amrwd sydd wedi'i arllwys ar ddamwain, glanhewch ac yna diheintiwch.	Bydd hyn yn helpu i atal baw a bacteria niweidiol rhag lledaenu oddi ar yr arwyneb neu'r offer i'r bwyd. Mae peiriannau golchi llestri'n golchi eitemau'n drylwyr ar dymheredd uchel, felly mae'n ffordd dda o lanhau offer, lladd bacteria (diheintio) a chael gwared ar alergenau.
Defnyddiwch gadach glân i sychu arwynebau gwaith, offer neu gyfarpar. Yn ddelfrydol, defnyddiwch bapur cegin pan fo'n bosibl. Gwnewch yn siŵr fod cadachau'n cael eu golchi'n drwyadl, eu diheintio a'u sychu rhwng tasgau (nid pan fyddant yn edrych yn fudr yn unig). Mae'n bwysig hefyd eich bod yn golchi ac yn diheintio lliniau sychu llestri a menig popty yn rheolaidd. Yn ddelfrydol, dylech olchi cadachau, lliniau sychu llestri, ffedogau a menig popty ar wahân i eitemau eraill mewn peiriant golchi ar dymheredd uchel o 90°C. Bydd hyn yn eu diheintio. Os ydych yn eu golchi â llaw, gwnewch yn siŵr bod yr holl fwyd a baw wedi'u tynnu oddi arnynt drwy eu golchi mewn dŵr poeth â sebon cyn eu diheintio â dŵr glân poeth iawn.	Wrth ddefnyddio cadachau neu lliniau sychu llestri budr, gall bacteria niweidiol neu alergenau lledaenu'n hawdd iawn. Wrth ddefnyddio papur cegin, bydd yn sicrhau na fydd unrhyw facteria neu alergenau sy'n cael eu codi ar y llin yn cael eu lledaenu. 



PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Pan fyddwch yn glanhau damweiniau (e.e. chwyd neu ddolur rhydd), gwnewch yn siŵr eich bod yn glanhau, golchi a diheintio'r ardal yn drwyadl.	Mae hyn yn atal bacteria niweidiol rhag lledaenu.
Peidiwch â gadael i gadachau cegin gael eu defnyddio mewn rhannau eraill o'r tŷ e.e. wrth lanhau ar ôl damweiniau (chwyd neu ddolur rhydd).	Mae hyn yn atal bacteria niweidiol rhag lledaenu.
Dilynwch gyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr ar sut i ddefnyddio a storio cemegau glanhau. Pan fyddwch yn glanhau arwynebau gwaith/byrddau torri, gwnewch yn siŵr bod unrhyw gemegau glanhau a ddefnyddir yn addas ar gyfer arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd gan fwyd. Cadwch bob cemegyn o afael plant.	Mae'n bwysig defnyddio a storio cemegau'n iawn i wneud yn siŵr eu bod yn effeithiol ac i gadw plant a bwyd yn ddiogel.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Os ydych yn sylwi nad yw eitem yn eich cegin wedi'i glanhau'n iawn, dylech ei golchi, ei diheintio a'i gadael i sychu.
- Os ydych yn credu bod cadach cegin wedi'i ddefnyddio mewn rhan arall o'r tŷ, dylech daflu'r cadach neu dylech ei olchi a'i ddiheintio cyn ei ddefnyddio eto.
- Ar ôl glanhau damweiniau, dylech newid eich dillad os oes angen a gwneud yn siŵr eich bod yn golchi eich dwylo'n drylwyr.

Ar eich taflen weithredu, nodwch beth aeth o'i le a sut aethoch chi i'r afael â'r sefyllfa.



Wedi cwblhau'r dull diogel: Dyddiad:

Llofnod: