Glanhau

Glanhau

Mae glanhau effeithiol yn hanfodol i gael gwared ar facteria niweidiol a'i atal rhag lledaenu i fwyd.

Mae'r adran hon yn sôn am lanhau yn effeithiol, sut i 'glirio a glanhau wrth weithio' a datblygu rhestr lanhau.

WCL1/09-06

Dull diogel:

Glanhau'n effeithiol

Mae glanhau'n effeithiol yn hanfodol i gael gwared ar facteria niweidiol a'u hatal rhag lledaenu.

Pwynt diogelwch	Pam?
Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar sut i ddefnyddio cemegau glanhau.	Mae hyn yn bwysig i sicrhau bod cemegau'n gweithio'n effeithiol.
Os oes gennych chi gyfarwyddiadau glanhau'r gwneuthurwr ar gyfer cyfarpar arbennig, dilynwch nhw.	Bydd y cyfarwyddiadau'n dweud wrthych sut i lanhau'r cyfarpar yn drylwyr.
Golchwch arwynebau gwaith a chyfarpar yn drylwyr rhwng tasgau. Golchwch nhw a'u diheintio ar ôl paratoi cig/dofednod neu wyau amrwd. Gweler y dull diogel 'Clirio a glanhau wrth weithio'.	Bydd hyn yn helpu i rwystro baw a bacteria rhag lledaenu i fwydydd eraill o'r arwyneb neu'r cyfarpar.

Glanhau blaenoriaeth uchel

Golchwch/sychwch a diheintio'r holl eitemau mae pobl yn eu cyffwrdd yn gyson, fel cownteri, sinciau, tapiau, dolenni drysau, switsys ac agorwyr tuniau. Lle bo modd, dylech eu gadael i sychu'n naturiol ar ddiwedd pob diwrnod/shifft.	Mae'n bwysig cadw'r rhain yn lân i atal baw a bacteria rhag lledaenu i ddwylo pobl, ac yna o'u dwylo i fwyd neu fannau eraill. Mae sychu'n naturiol yn helpu i atal bacteria rhag lledaenu yn ôl i'r eitemau hyn ar dywel/cadach a ddefnyddir i sychu.
Golchwch a diheintio oergelloedd yn rheolaidd pan na fyddan nhw'n cynnwys llawer o fwyd. Trosglwyddwch fwyd i oergell arall neu le oer diogel a chadw'r bwyd wedi'i orchuddio.	I lanhau oergell yn drylwyr, dylech dynnu'r holl fwyd allan a'i gadw'n oer yn rhywle arall. Os yw bwyd yn cael ei adael allan ar dymheredd yr ystafell, gallai bacteria dyfu.
Talwch sylw arbennig i pa mor aml rydych chi'n glanhau cyfarpar sydd â darnau sy'n symud.	Gall y rhain fod yn anoddach i'w glanhau, ond mae'n bwysig glanhau cyfarpar yn briodol i atal bacteria a baw rhag crynhoi.
Golchwch blatiau, offer cegin, cyfarpar a rhannau symudol y gellir eu rhoi yn y peiriant golchi llestri yn y peiriant hwnnw os yn bosibl. Os nad oes gennych beiriant o'r fath, golchwch blatiau, cyfarpar ac ati mewn dŵr poeth a sebon (glanedydd wedi'i wanhau). Dylech gael gwared ar saim ac unrhyw fwyd a baw. Yna trochwch nhw mewn dŵr glân poeth iawn. Gadewch nhw i sychu'n naturiol, neu eu sychu â chadach tafladwy glân.	Mae peiriant golchi llestri yn golchi eitemau'n drylwyr ar dymheredd uchel felly mae hyn yn ffordd dda o lanhau cyfarpar ac yn lladd bacteria (diheintio).

Glanhau arall

Pwynt diogelwch	Pam?
Ni roddir blaenoriaeth mor uchel i eitemau nad ydynt yn dod i gysylltiad â bwyd ond dylent gael eu glanhau'n effeithiol serch hynny. Enghreifftiau o'r eitemau hyn yw storfeydd sych, lloriau a meicrodon. Efallai y byddwch am gyflogi glanhawyr ar gontract i lanhau cyfarpar neu lefydd sy'n anodd i'w glanhau.	Mae hyn yn helpu i atal baw a bacteria rhag crynhoi yn y gegin. Mae gan lanhawyr contract gyfarpar arbennig a phrofiad o waith glanhau mwy anodd.

Meddyliwch ddwywaith!

Cofiwch symud bwyd heb ei lapio o'r ffordd, neu ei orchuddio, pan fyddwch yn glanhau. Bydd hyn yn atal baw, bacteria neu gemegau glanhau rhag mynd i'r bwyd.

Rheoli'r sefyllfa	Pam?	Sut mae gwneud hyn?
Llenwch y rhestr lanhau yn y dyddiadur i ddangos sut rydych chi'n rheoli glanhau yn eich busnes. (Gweler y dull diogelu 'Eich rhestr lanhau').	Er mwyn sicrhau bod staff yn gwybod beth i'w lanhau, pryd a sut.	Ydych chi wedi cwblhau'r rhestr lanhau yn y dyddiadur? Do ☐ Naddo ☐ Os naddo, ydych chi'n defnyddio rhestr lanhau arall? Ydyn ☐ Nac ydyn ☐
Gofalwch fod gennych ddigon o gemegau, deunyddiau a chyfarpar glanhau. Gall fod yn ddefnyddiol rhoi nodyn atgoffa yn eich dyddiadur i ddweud pryd ddylech chi brynu mwy.	Mae staff yn llai tebygol o lanhau'n iawn os nad yw'r cemegau, deunyddiau a chyfarpar glanhau cywir ar gael.	Cemegau, deunyddiau, cyfarpar a ddefnyddiwyd:

Beth i'w wneud pan aiff pethau o chwith	Sut i atal hyn rhag digwydd eto
• Os ydych yn dod o hyd i eitemau yn eich cegin heb eu glanhau'n briodol, glanhawch, golchwch a diheintiwch nhw a'u gadael i sychu.	• Adolygwch eich gweithdrefnau glanhau, yn cynnwys sut rydych chi'n glanhau a pha mor aml. • Gofalwch fod eich cemegau, deunyddiau a'ch cyfarpar glanhau yn addas i'r tasgau dan sylw ac yn cael eu defnyddio'n gywir. • Hyfforddi staff ar y dull diogel hwn eto. • Goruchwylio staff yn well.

Ysgrifennwch beth aeth o'i le a beth wnaethoch chi am hynny yn eich dyddiadur.

Dull diogel:

Clirio a glanhau wrth weithio

Mae cadw eich cegin yn glir a glân yn ei gwneud yn fwy diogel.

Pwynt diogelwch	Pam?
Tynnwch ddeunydd pacio allanol a'i daflu cyn i chi ddod â bwyd i'r gegin neu'r storfa.	Gallai deunydd pacio allanol fod wedi cyffwrdd â lloriau budr ac ati wrth gael ei storio neu ei gludo cyn hyn.
Byddwch yn ofalus iawn ynglŷn â sut rydych chi'n taflu deunydd pacio a gwastraff bwyd o gig/dofednod ac wyau amrwd.	Mae deunydd pacio a gwastraff bwyd o'r bwydydd hyn yn fwy tebygol o ledaenu bacteria niweidiol i fwyd ac arwynebau.
Cliriwch gyfarpar cegin bach cyn gynted â phosibl a'u rhoi yn y lle glanhau.	Mae arwynebau gwaith yn haws i'w cadw'n lân pan nad oes llawer o bethau arnyn nhw. Mae'n bwysig hefyd clirio cyfarpar a ddefnyddiwyd i atal bacteria rhag lledaenu ohono i arwynebau neu fwyd.
Golchwch neu sychwch unrhyw ollyngiadau wrth iddyn nhw ddigwydd. Diheintiwch arwynebau gwaith ar ôl sychu unrhyw beth sydd wedi gollwng o gig/dofednod neu wyau amrwd.	Mae hyn yn atal baw rhag crynhoi ac yn helpu i atal bacteria rhag lledaenu.
Golchwch arwynebau gwaith yn drylwyr rhwng tasgau. Defnyddiwch gadach newydd (neu un sydd wedi'i olchi a'i ddiheintio) i lanhau arwynebau gwaith cyn paratoi bwyd parod i'w fwyta.	Bydd hyn yn helpu i atal baw a bacteria rhag lledaenu i fwydydd eraill o'r arwyneb. Gallai cadach budr ledaenu bacteria i'r arwyneb.

Golchi dwylo

Pwynt diogelwch	Pam?
Gwnewch yn siŵr fod unrhyw staff sy'n gweithio gyda bwyd yn golchi eu dwylo'n iawn: • wrth ddod i'r gegin e.e. ar ôl cael seibiant neu ar ôl bod yn y toiled • cyn trafod bwyd parod i'w fwyta • ar ôl trafod cig/dofednod neu wyau amrwd • ar ôl gwagio biniau • ar ôl glanhau • ar ôl cyffwrdd â briw neu newid dresin	Gall bacteria niweidiol ledaenu'n hawdd o ddwylo pobl i fwyd, arwynebau gwaith, cyfarpar ac ati. Mae golchi dwylo'n effeithiol yn helpu i atal hyn.

Golchi dwylo yn effeithiol

Cam 1:
Gwlychwch eich dwylo'n drylwyr o dan ddŵr cynnes a chwistrellwch sebon i gledr un llaw.

Cam 2:
Rhwbiwch eich dwylo gyda'i gilydd 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:
Rhwbiwch rhwng pob bys ar bob llaw ac o amgylch eich bys bawd, yna blaenau eich bysedd a'ch ewinedd.

Cam 5:
Rinsiwch y sebon oddi ar eich dwylo gyda dŵr glân.

Cam 6:
Sychwch eich dwylo'n drylwyr gyda thywel tafladwy. Trowch y tap i ffwrdd gyda'r tywel yna taflwch y tywel.

Rheoli'r sefyllfa

'Clirio a glanhau wrth weithio' yw'r ffordd i gadw eich cegin yn lân wrth i chi weithio.

Ydych chi'n gwneud hyn? Ydyn ☐ Nac Ydyn ☐

Os mai 'nac Ydyn' oedd eich ateb, beth ydych chi'n ei wneud yn lle hyn?

Beth i'w wneud pan aiff pethau o chwith

- Os ydych chi'n credu nad yw aelod o staff wedi golchi eu dwylo, gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n gwneud hynny'n syth a phwysleisio pa mor bwysig yw golchi dwylo wrth drafod bwyd.
- Os nad yw arwynebau gwaith neu gyfarpar wedi'u glanhau'n briodol, golchwch, diheintiwch a sychwch nhw cyn eu defnyddio i baratoi bwyd.
- Os oes unrhyw ddeunydd pacio neu wastraff wedi'i adael o gwmpas, taflwch ef yn syth a glanhau'r arwyneb gwaith yn drylwyr.

Sut i atal hyn rhag digwydd eto

- Gwnewch yn siŵr bod yna sinc yn gyfleus gyda digon o sebon a thyweli tafladwy.
- Adolygwch eich arferion clirio a glanhau.
- Adolygwch lefelau staffio.
- Ystyriwch newid trefn/amser tasgau i'w gwneud hi'n haws i gadw arwynebau'n glir a glân.
- Hyfforddi staff ar y dull diogel hwn eto.
- Goruchwylio staff yn well.

Ysgrifennwch beth aeth o'i le a beth wnaethoch chi am hynny yn eich dyddiadur.

Dull diogel:

Eich rhestr lanhau

Mae rhestr lanhau yn ddefnyddiol i'ch helpu chi lanhau'n effeithiol yn eich busnes.

Beth i'w wneud

Gallwch ddefnyddio'r rhestr lanhau sydd yn y dyddiadur i ysgrifennu sut rydych chi'n glanhau eich busnes. Dylai'r dull diogel hwn eich helpu i wneud hyn.

Ond efallai fod gennych chi restr lanhau eisoes. Os felly, gallwch barhau i'w defnyddio, ond mae'n syniad da edrych ar y dull diogel hwn ac adolygu'r rhestr i sicrhau ei bod hi'n cynnwys y pethau cywir.

Mae'n bwysig ysgrifennu sut rydych chi'n glanhau, fel y gallwch ddangos beth rydych chi'n ei wneud. Mae hefyd yn ddefnyddiol i staff allu gwirio sut ddylen nhw lanhau pethau, felly efallai y gallech roi'r rhestr lanhau ar y wal.

Pwynt diogelwch	Sut mae gwneud hyn?
Cerddwch drwy'r adeilad gan wneud rhestr o bopeth sydd angen ei lanhau. Bydd hyn yn dibynnu ar waith y busnes. Dylid glanhau rhai eitemau yn amlach nag eraill a dylid rhai ohonynt hefyd. Nid oes angen diheintio popeth – canolbwyntiwch ar yr eitemau sy'n dod i gysylltiad â bwyd ac eitemau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml fel handlenni drysau. Bydd angen i chi ddiheintio arwynebau neu eitemau sydd wedi dod i gysylltiad â chig/dofednod neu wyau amrwd, neu os yw'r rhain wedi cael eu colli ar yr arwynebau/eitemau hyn. Gweler cefn y daflen hon am wybodaeth ynglŷn â thermau glanhau.	Gall dilyn yr enghreifftiau canlynol fod yn ddefnyddiol: **Eitemau sydd angen eu glanhau a'u diheintio** Eitemau sy'n dod i gysylltiad â bwyd • Arwynebau gwaith a byrddau torri • Cyfarpar e.e. cyllyll • Oergelloedd • Cyfarpar gyda rhannau sy'n symud e.e. cymysgwyr bwyd, sleisyddion a phrosesyddion • Sinciau a blychau sebon • Cadachau y gellir eu hail-ddefnyddio a dillad gwaith • Peiriannau rhew Eitemau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml • Biniau sbwriel, brwsh llawr a choes mop • Handlenni drysau, tapiau, switsys a rheolyddion • Agorwyr tuniau, ffonau **Eitemau sydd angen eu glanhau** • Lloriau, waliau, nenfydau • Llefydd storio a rhewgelloedd • Llefydd cadw gwastraff a draeniau • Meicrodonau, ffyrnau, peiriannau golchi llestri, cypyrddau cadw bwyd yn boeth a chypyrddau arddangos bwyd • Llefydd hunanwasanaeth a llefydd staff
Am bob eitem, neu grŵp o eitemau, ysgrifennwch beth rydych chi'n ei wneud ar eich rhestr lanhau.	Dylech gynnwys manylion am: • Sut rydych chi'n glanhau'r eitem(au) • Pa gemegau rydych chi'n eu defnyddio a sut i'w defnyddio • Pa gyfarpar rydych chi'n ei ddefnyddio • Pa mor aml rydych chi'n glanhau'r eitem(au)
Adolygwch eich rhestr yn rheolaidd a gwirio bod yr holl waith glanhau'n cael ei wneud yn iawn.	Rhowch hyfforddiant i'r staff ar y rhestr lanhau, fel eu bod yn gwybod beth i'w wneud a phryd. Goruchwyliwch y glanhau.

Enghraifft o restr lanhau

Llenwch fanylion yr holl eitemau rydych chi'n eu glanhau

Eitem	Amlder glanhau					Rhagofalon diogelwch e.e. gwisgo gogls neu fenig	Dull glanhau
	Ar ôl defnyddio	Bob shifft	Dyddiol	Wythnosol	Arall - nodwch		
Arwyneb gwaith	×						1. Cael gwared ar unrhyw fwyd a baw amlwg. 2. Golchi'r arwyneb gyda dŵr poeth a sebon (glanedydd wedi'i wanhau yn ôl cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr) i gael gwared ar saim ac unrhyw fwyd a baw arall. 3. Rinsio gyda dŵr glân i gael gwared ar y glanedydd a bwyd a baw rhydd. 4. Defnyddio diheintydd. Ei adael arno am yr amser sy'n cael ei argymell gan y gwneuthurwr. 5. Rinsio gyda dŵr glân i gael gwared ar y diheintydd. 6. Gadael i sychu'n naturiol neu ddefnyddio cadach glân tafladwy.
Peiriant rhew				×			1. Diffodd y cyflenwad trydan, tynnu'r plwg. 2. Golchi tu mewn i'r peiriant rhew gyda dŵr poeth a sebon a'i rinsio gyda dŵr glân. 3. Defnyddio diheintydd gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr a rinsio wedyn. 4. Rhoi sylw arbennig i gorneli, griliau draenio, seliau a nenfydau. 5. Golchi a diheintio tu allan y peiriant a'r ddolen. 6. Gadael i sychu cyn cychwyn y peiriant eto.
Peiriant tafellu	×					Staff wedi'u hyfforddi'n unig. Defnyddiwch gard llafn a menig.	1. Diffodd y cyflenwad trydan, tynnu'r plwg. 2. Crafu'r bwyd i ffwrdd a rinsio. 3. Ei dynnu oddi wrth ei gilydd a'i olchi'n drylwyr mewn dŵr poeth a glanedydd. 4. Chwistrellu gyda diheintydd. 5. Gadael i sychu neu ddefnyddio cadach glân tafladwy.

ENGHRAIFFT

Termau glanhau

Glanedydd
Cemegyn (e.e. hylif golchi llestri) a ddefnyddir i gael gwared ar saim, baw a bwyd. Defnyddio ar gyfer glanhau cyffredinol.

Diheintydd
Cemegyn a ddefnyddir i ddiheintio, sy'n lladd bacteria. Gwiriwch nad oes saim, baw a bwyd ar arwynebau cyn defnyddio diheintydd.

Glanweithydd
Cynnyrch dau bwrpas sy'n gweithredu fel glanedydd a diheintydd. Os ydych chi'n defnyddio glanweithydd, gofalwch ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr.

Cyfradd wanhau
Mae'r rhan fwyaf o gemegau glanhau yn grynodedig, felly mae angen ychwanegu dŵr i'w gwanhau cyn eu defnyddio. Mae'n bwysig dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar faint o ddŵr i'w ddefnyddio gyda'r cemegyn. Dyma'r 'gyfradd wanhau'. Os ydych chi'n ychwanegu gormod o ddŵr neu ddim yn rhoi digon, efallai na fydd y cemegyn glanhau'n gweithio'n effeithiol.

Amser cyswllt
Yr amser y dylid gadael cemegyn glanhau ar yr eitem rydych chi'n ei lanhau. Mae'n bwysig dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar amser cyswllt i'r cemegyn weithio'n effeithiol.