

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 hylendid personol, glanhau yn effeithiol a datblygu rhestr lanhau.

Dull diogel:

Hylandid personol

Mae'n hanfodol bod staff yn dilyn arferion hylandid personol da i helpu i atal bacteria rhag lledaenu i fwyd.



Pwynt diogelwch

Dylai staff olchi eu dwylo bob amser:

- cyn trafod bwyd
- ar ôl cael seibiant
- ar ôl bod yn y toiled
- ar ôl gwagio biniau
- ar ôl glanhau
- ar ôl trafod cig/dofednod neu wyau amrwd
- ar ôl cyffwrdd â briw neu newid dresin

Pam?

Golchi dwylo yw un o'r ffyrdd gorau o atal bacteria niweidiol rhag lledaenu i fwyd.

Sut mae gwneud hyn?

Ydy'r holl staff yn gwybod pryd ddylen nhw olchi eu dwylo?

Ydyn Nac ydyn

Ni ddylai staff ysmegu, yfed, bwyta na chnoi gwm cnoi wrth drafod bwyd. Ni ddylai staff gyffwrdd eu hwyneb na'u trwyn, na pheswch neu disian.

Mae'r rhain i gyd yn golygu bod staff yn cyffwrdd eu hwyneb neu eu ceg. Gall bacteria niweidiol ledaenu o wyneb neu geg rhywun i'w dwylo yna i'r bwyd.

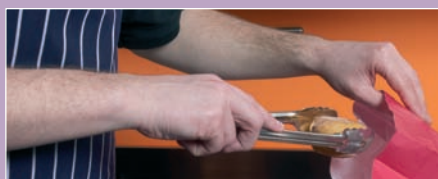
Ydy'r staff wedi'u hyfforddi i beidio â gwneud y pethau hyn ac yn cael eu goruchwyllo?

Ydyn Nac ydyn

Mae'n rhaid i bob aelod o staff wisgo dillad glân wrth drafod bwyd.

Yn ddelfrydol, dylai staff sy'n trafod bwyd heb ei lapio wisgo ffedog lân, tabard neu rywbeth tebyg dros eu dillad.

Gall dillad ddod â baw a bacteria i lefydd trafod bwyd. Mae gwisgo dillad glân, ffedog ac ati yn helpu i atal hyn (ac yn creu argraff dda).



Disgrifiwch ddillad gwaith eich staff yma:

Ni ddylai staff wisgo watsys na gemwaith (ac eithrio modrwy briodas) wrth baratoi bwyd.

Gall watsys a gemwaith gasglu a lledaenu baw a bacteria niweidiol, neu fe allan nhw ddisgyn i'r bwyd.

Ydy'r staff yn tynnu watsys a gemwaith cyn paratoi bwyd?

Ydyn Nac ydyn

Mae'n arfer da i staff gael gwallt glân. Dylen nhw glymu eu gwallt yn ôl a/neu wisgo gorchudd addas ar eu pen e.e. het neu rwyd gwallt, yn arbennig wrth drafod bwyd heb ei lapio.



Os nad yw gwallt wedi'i glymu'n ôl neu ei orchuddio, mae'n fwy tebygol o ddisgyn i'r bwyd ac mae staff yn fwy tebygol o gyffwrdd eu gwallt. Gall hyn ledaenu bacteria i fwyd, yn enwedig os yw'r bwyd heb ei lapio.



Ydy staff yn cadw eu gwallt wedi'i glymu yn ôl neu wisgo gorchudd pen?

Ydyn Nac ydyn

Golchi dwylo yn effeithiol

Cam 1:

Gwlychwch eich dwylo'n drylwyr o dan ddŵr cynnes a chwistrellwch sebon i gleidr un llaw.



Cam 4:

Rhwbiwch rhwng pob bys ar bob llaw ac o amgylch eich bys bawd, yna blaenau eich bysedd a'ch ewinedd.



Cam 2:

Rhwbiwch eich dwylo gyda'i gilydd i greu trochion sebon.



Cam 5:

Rinsiwch y sebon oddi ar eich dwylo gyda dŵr glân.



Cam 3:

Rhwbiwch gleidr un llaw ar hyd cefn y llaw arall ac ar hyd y bysedd. Yna, gwnewch yr un peth gyda'r llaw arall.



Cam 6:

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



Iach i weithio

Pwynt diogelwch

Dylai staff fod yn 'iach i weithio' bob amser. Ddylen nhw ddim bod yn dioddef o salwch neu glefyd a allai achosi problem gyda diogelwch bwyd.

Ni ddylai neb nad yw'n 'iach i weithio' gael mynediad i lefydd sy'n trafod bwyd heb ei lapio.

Dylai unrhyw aelod o staff sydd â dolur rhydd ac/neu sy'n chwydu ddweud wrth eu rheolwr yn syth. Dylai staff hysbysu eu rheolwr am unrhyw friwiau neu ddoluriau hefyd.

Ni ddylai staff sydd wedi cael dolur rhydd a/neu wedi bod yn chwydu ddychwelyd i'r gwaith nes eu bod wedi gwella am 48 awr.

Dylid gorchuddio briwiau a doluriau'n llwyr gyda gorchudd dal dŵr lliwgar.

Pam?

Gallai pobl nad ydyn nhw'n 'iach i weithio' ledaenu bacteria niweidiol i fwyd.

Bydd pobl sy'n dioddef y symptomau hyn fel rheol yn cludo bacteria niweidiol ar eu dwylo ac fe allen nhw eu lledaenu i fwyd neu gyfarpar.

Hyd yn oed pan fydd y dolur rhydd a'r chwydu wedi dod i ben, gall rhywun gludo'r bacteria niweidiol am 48 awr wedi hynny.

Gwneir hyn er mwyn atal bacteria o'r briw neu'r dolur ledaenu i fwyd.

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.
- Os nad yw staff yn 'iach i weithio' symudwch nhw o'r llefydd trafod bwyd neu eu hanfon adref. Taflwch unrhyw fwyd heb ei lapio maen nhw wedi'i drafod.

Sut i atal hyn rhag digwydd eto?

- Gwnewch yn siŵr bod yna sinc yn gyfleus gyda digon o sebon a thyweli tafladwy.
- Hyfforddi staff yn well mewn arferion hylendid personol.
- Goruchwylio staff yn well.

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

Dull diogel:

Glanhau'n effeithiol

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



Pwynt diogelwch

Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar sut i ddefnyddio cemegau glanhau.

Os oes gennych chi gyfarwyddiadau glanhau'r gwneuthurwr ar gyfer cyfarpar arbennig, dilynwch nhw.

Ceisiwch gadw eich siop yn lân a thaclus bob amser e.e. mopiwch unrhyw beth sy'n cael ei golli wrth iddo ddigwydd a thafllwch ddeunydd pacio'n syth.

Glanhawch y lloriau, cownteri a manau storio ac ati'n rheolaidd.

Glanhawch oergelloedd yn rheolaidd. Yn ddelfrydol, trosglwyddwch fwyd i oergell arall neu le oer glân tra byddwch yn gwneud hyn.

Pam?

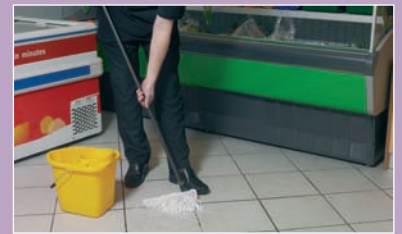
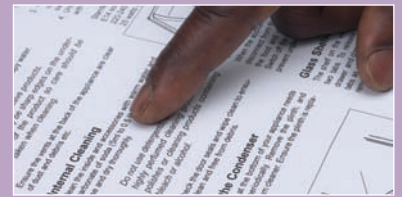
Mae hyn yn bwysig i sicrhau bod cemegau'n gweithio'n effeithiol.

Bydd y cyfarwyddiadau yn dweud wrthy'ch chi sut i lanhau'r cyfarpar yn drylwyr.

Os wnewch chi hyn, mae'n llawer cynt ac yn haws i gadw'ch siop yn lân.

Mae hyn yn atal baw a bacteria rhag cronni yn eich siop.

Rhoi bwyd mewn oergell arall yw'r ffordd orau o'i gadw yn oer. Os nad yw hyn yn bosibl, cadwch y bwyd o'r oergell am gyn lleied o amser â phosibl. Os yw bwyd yn cael ei adael ar dymheredd ystafell, gall bacteria dyfu.



Os ydych chi'n gwerthu bwyd heb ei lapio

Golchwch/sychwch a diheintio'r holl eitemau mae pobl yn eu cyffwrdd yn rheolaidd, fel cownteri, sinciau, tapiau, handlenni drysau, offer cegin a switsys. Lle bo'n bosibl, dylech eu gadael i sychu'n naturiol ar ddiwedd bob diwrnod/shifft.

Yn ddelfrydol, defnyddiwch gadach tafladwy defnyddio unwaith a'i daflu ar ôl bob tasg.

Os ydych chi'n defnyddio cadachau y gallwch eu hail-ddefnyddio, gofalwch eu bod nhw'n cael eu golchi, diheintio a'u sychu'n drylwyr rhwng tasgau (nid pan fyddan nhw'n edrych yn fudr).

Yn ddelfrydol, golchwch y cadachau mewn peiriant golchi ar gylch poeth.

Mae'n bwysig cadw'r rhain yn lân i atal baw a bacteria rhag lledaenu i ddwylo pobl, ac 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.

Bydd hyn yn sicrhau na fydd unrhyw facteria y mae'r cadach yn ei gasglu yn lledaenu i lefydd eraill.

Gall defnyddio cadachau budr ledaenu bacteria'n hawdd iawn.

Bydd cylch golchi poeth yn glanhau cadachau'n drylwyr ac yn lladd bacteria (diheintio).



Ydych chi'n defnyddio cadachau defnyddio unwaith?

Ydyn Nac ydyn

Os na, sut ydych chi'n glanhau eich cadachau?

Pwynt diogelwch

Dylech lanhau, diheintio a sychu pob cyfarpar yn drylwyr. Os yn bosibl, defnyddiwch beiriant golchi llestri.

Pam?

Mae cadw cyfarpar yn lân ac wedi'i ddiheintio'n helpu i atal bacteria rhag lledaenu i fwyd.

Meddylwch 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

Llenwch y rhestr lanhau yn y dyddiadur i ddangos sut rydych chi'n rheoli glanhau yn eich busnes.

Pam?

Er mwyn sicrhau bod staff yn gwybod beth i'w lanhau, pryd a sut.

Sut mae gwneud hyn?

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 ar gael.

Cemegau, deunyddiau, cyfarpar a ddefnyddiwyd:

Beth i'w wneud pan aiff pethau o chwith?

- Os ydych yn dod o hyd i lefydd nad ydyn nhw wedi'u glanhau, glanhawch nhw cyn gynted â phosibl.
- Os ydych chi'n gwerthu bwydydd heb eu lapio:
- Os ydych chi'n gweld cadach budr mewn llefydd trafod bwyd heb eu lapio, ewch ag ef i'w lanhau'n syth neu ei daflu.
 - Os nad yw arwynebau, cyfarpar ac ati neu eitemau eraill a allai gyffwrdd bwyd heb ei lapio yn cael eu glanhau'n iawn, neu fod cadach budr yn cyffwrdd â nhw, golchwch nhw a'u diheintio a'u gadael i sychu'n naturiol.
 - Os oes bwyd heb ei lapio wedi dod i gysylltiad ag arwynebau gwaith, cyfarpar, cadachau ac ati sydd heb eu glanhau'n iawn, taflwch y bwyd.

Sut i atal hyn rhag digwydd eto?

- 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.
- Darparu gwell hyfforddiant i staff ar ddulliau glanhau.
- Goruchwylio staff yn well.
- Ystyried defnyddio cadachau defnyddio unwaith os nad ydych chi'n gwneud hynny eisoes.



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.



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 yr un pethau.

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

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 diheintio eraill. Nid oes angen diheintio popeth – canolbwyntiwch ar yr eitemau sy'n dod i gysylltiad â bwyd (yn arbennig os yw'r bwyd heb ei lapio) 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.

Am bob eitem, neu grŵp o eitemau, ysgrifennwch beth rydych chi'n ei wneud ar eich rhestr lanhau.

Adolygwch eich rhestr yn rheolaidd a gwirio bod yr holl waith glanhau'n cael ei wneud yn briodol.

Sut mae gwneud hyn?

Gall mynd trwy'r enghreifftiau canlynol fod yn ddefnyddiol:

Eitemau sydd angen eu glanhau

- Llefydd talu/tils
- Cownteri
- Silffoedd
- Lloriau, waliau, nenfydau
- Cyfarpar storio ac arddangos bwydydd oer a bwydydd wedi rhewi (a all fod angen ei ddadrewi)
- Llefydd storio
- Llefydd gwastraff a draenau
- Ardaloedd y staff yn cynnwys toiledau
- Sinciau a blychau sebon
- Cyfarpar gyda rhannau symudol e.e. peiriannau coffi

Eitemau sydd angen eu glanhau a'u diheintio

Eitemau sy'n dod i gysylltiad â bwyd

- Arwynebau gwaith
- Hambyrddau arddangos bwyd
- Cyfarpar e.e. gefel gweini, peiriannau hufen iâ meddal

Eitemau sy'n cael eu cyffwrdd yn aml

- Cadachau y gellir eu hailddefnyddio
- Biniau sbwriel, brwsh llawr a choes mop
- Handlenni drysau, tapiau, switsys a rheolyddion
- Ffonau

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)

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

Eitem	Amllder glanhau					Rhagofalon diogelwch e.e. gwisgo gogls neu fenig	Dull glanhau
	Ar ôl defnyddio	Dyddiol	Wythnosol	Misol	Arall - nodwch		
Lloriau		x					<ol style="list-style-type: none"> 1. Sgubor llawr, yn cynnwys o dan gyfarpar, i gael gwared ar unrhyw faw amlwg. 2. Golchi'r llawr yn drylwyr gyda mop a bwced a dŵr poeth a sebon (glanedydd wedi'i wanhau yn ôl cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr).
Lle storio oer			x				<ol style="list-style-type: none"> 1. Symud cynhyrchion. 2. Golchi'r arwyneb gyda dŵr poeth a sebon (glanedydd wedi'i wanhau yn ôl cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr). 3. Rinsio gyda dŵr glân. 4. Sychu gyda chadach glân, gorau oll os yw'n gadach tafladwy. 5. Rhoi cynhyrchion yn ôl – gyda'r rhai â'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cynharaf yn y pen blaen.
Silffoedd nwyddau sych				x			<ol style="list-style-type: none"> 1. Symud cynhyrchion. 2. Golchi'r arwyneb gyda dŵr sebon (glanedydd wedi'i wanhau yn ôl cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr). 3. Rinsio gyda dŵr glân. 4. Sychu gyda chadach glân, gorau oll os yw'n gadach tafladwy. 5. Rhoi cynhyrchion yn ôl – gyda'r rhai â'r dyddiadau 'ar ei orau cyn' cynharaf yn y pen blaen.
Arwyneb gwaith	x						<ol style="list-style-type: none"> 1. Symud unrhyw fwyd a chael gwared ar faw amlwg. 2. Golchi'r arwyneb gyda dŵr 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 argymhell 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.

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.