

# Canllawiau ar sut i atal croeshalogi

Guidance on how to prevent cross-contamination.

## Beth yw croeshalogi?

Croeshalogi yw pan fo bacteria yn lledaenu rhwng bwyd, arwynebau neu offer.

Gallwch osgoi gwenwyn bwyd a chadw'ch hun ac eraill yn eich busnes yn ddiogel trwy wneud y canlynol:

- paratoi bwyd yn hylan
- peidio â golchi cig, pysgod a dofednod amrwd
- golchi ffrwythau a llysiau
- storio bwyd yn gywir

## Bwyd amrwd

Mae croeshalogi niweidiol yn fwyaf tebygol o ddigwydd pan fydd bwyd amrwd (heb ei goginio) yn cyffwrdd neu'n diferu ar fwyd sy'n barod i'w fwyta, offer neu arwynebau. Er enghraifft, os yw cig amrwd yn diferu ar gacen yn yr oergell, bydd bacteria'n lledaenu o'r cig i'r gacen. Cofiwch bob amser fod angen i fwyd amrwd gael ei orchuddio a'i gadw ar wahân rhag bwydydd parod i'w bwyta. Golchwch eich dwylo'n drylwyr ar bob adeg ar ôl trin cig, pysgod a dofednod amrwd.

## Offer

Defnyddiwch fyrddau torri ac offer gwahanol ar gyfer:

- cig, pysgod a dofednod amrwd
- ffrwythau a llysiau
- bwydydd parod i'w bwyta fel saladau a chaws

Gall croeshalogi hefyd ddigwydd pan fyddwch chi'n defnyddio'r un offer ar gyfer bwyd amrwd a bwyd sy'n barod i'w fwyta. Er enghraifft, os byddwch chi'n torri cyw iâr amrwd ar fwrdd torri, bydd bacteria'n lledaenu o'r cyw iâr i'r bwrdd a'r gyllell. Os ydych chi wedyn yn defnyddio'r un bwrdd a chyllell (heb eu golchi a'u diheintio'n drylwyr) i dorri ciwcymbr, bydd y bacteria'n lledaenu o'r bwrdd a'r gyllell i'r ciwcymbr.

Cofiwch lanhau wrth fynd – os byddwch chi'n gollwng bwyd neu suddion o fwyd, cliriwch y bwyd neu'r suddion ar unwaith a glanhewch yr awyneb yn drylwyr.

## Dwylo

Mae ein dwylo ni hefyd yn gallu lledaenu bacteria. Os na fyddwch chi'n golchi eich dwylo'n drylwyr ar ôl cyffwrdd â bwyd amrwd, gallwch chi ledaenu bacteria i'r pethau eraill rydych chi'n eu cyffwrdd. Dylech chi bob amser olchi eich dwylo â sebon a d?r cynnes cyn paratoi a choginio bwyd.

Mae gwenwyn bwyd, yn amlach na pheidio, yn digwydd yn sgil croeshalogi.

# Atal croeshalogi

Rhaid i chi sicrhau bod ardaloedd gwaith, arwynebau ac offer a ddefnyddir ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta yn cael eu gwahanu'n ddigonol.

Er mwyn osgoi croeshalogi, dylech chi hefyd:

- [lanhau a diheintio arwynebau gwaith](#), byrddau torri ac offer yn drylwyr cyn i chi ddechrau paratoi bwyd ac ar ôl i chi eu defnyddio i baratoi bwyd amrwd
- defnyddio offer gwahanol (gan gynnwys byrddau torri a chyllyll) ar gyfer cig/dofednod amrwd a bwyd sy'n barod i'w fwyta oni bai y gellir eu diheintio mewn gwres, er enghraifft, peiriant golchi llestri
- [golchi eich dwylo'n drylwyr](#) cyn paratoi bwyd ac ar ôl cyffwrdd â bwyd amrwd
- [cadw bwyd amrwd a bwyd sy'n barod i'w fwyta ar wahân](#), gan gynnwys deunydd pecynnu ar gyfer bwyd sy'n barod i'w fwyta
- storio bwyd amrwd o dan fwyd sy'n barod i'w fwyta yn yr oergell – defnyddiwch oergelloedd ar wahân ar gyfer bwyd amrwd a bwyd sy'n barod i'w fwyta, os yn bosib
- darparu [mannau paratoi bwyd](#), cyfleusterau storio, dillad a staff ar wahân ar gyfer trin bwyd sy'n barod i'w fwyta
- os oes angen trin bwyd amrwd a bwyd parod yn yr un ardal baratoi, bydd angen i chi sicrhau bod yr ardal wedi'i diheintio'n drylwyr ar ôl ei defnyddio bob tro
- defnyddio peiriannau ac offer ar wahân, fel [peiriannau pecynnu dan wactod](#), peiriannau sleisio a chreu briwgig, ar gyfer bwyd amrwd a bwyd sy'n barod i'w fwyta neu sicrhau eu bod wedi'u diheintio'n drylwyr ar ôl eu defnyddio bob tro
- defnyddio deunyddiau glanhau ar wahân, gan gynnwys [cadachau](#), [sbwnjys](#) a [mopiau](#), mewn ardaloedd lle mae bwyd sy'n barod i'w fwyta'n cael ei storio, ei drin a'i baratoi
- gwneud yn si?r bod eich staff yn gwybod sut i osgoi croeshalogi

## Atal croeshalogi E. coli

Rydym yn darparu canllawiau ar leihau'r risg o [groeshalogi E.coli](#) a all hefyd helpu i reoli bacteria eraill, gan gynnwys salmonela a campylobacter.

## Fideo hyfforddi diogelwch bwyd

Sut i osgoi croeshalogi yn eich busnes bwyd

**Cofiwch:** Pan fyddwch chi'n dechrau busnes bwyd newydd neu'n cymryd yr awenau mewn busnes sy'n bodoli'n barod, [mae'n rhaid i chi gofrestru gyda'ch awdurdod lleol](#).